



# 三島会館だより

第 76 号  
令和 7 年 11 月 28 日

こんにちは！三島会館です。

月別カレンダーが残り 1 枚となり、「師走」と聞くだけで、何かと気ぜわしくなってきました。忙しさのあまり、ついつい無理をしたり、時期的に外での飲食や会食の機会も増えたりして、結果として体調を崩してしまいがちです。ご自身の体調と相談しながら、適度な休養と十分な睡眠をとるようにしてください。

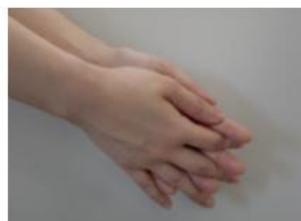
今年も三島会館一同、地域の皆様には大変お世話になりました。新しい年が皆様にとって良い年でありますようにお祈りします。来年もまたどうぞよろしくお願ひします、

インフルエンザ注意報が発令されています。

福井県で 11 月 19 日にインフルエンザ注意報が発令されました。基本的な予防対策としては先月号でもお知らせしましたが、今回は、ついつい軽視しがちな「手洗い」に絞って説明し、実行していただきたいと思います。（福井県からのお知らせを参考にしました）

感染予防の基本は  
**「手洗い」**

**まず、確認！！**  
 ●爪は短く切りましょう。  
 ●時計や指輪は外しましょう。  
 次に、  
 ●石けん（液体）を手の平にとり、十分泡立てましょう。



手のひらを合わせてよくこすりましょう。



手の甲をのばすようにこすりましょう。



指先、爪の間をよく洗いましょう。



指の間をよく洗いましょう。



親指を使ってねじり洗いをしましょう。



手首も忘れずに洗い、流水で石けんを洗い流しましょう。

**最後に…**  
 ペーパータオルか清潔なタオルで拭きましょう。  
 15秒～30秒のしっかりした手洗いで、感染症を予防しましょう。

**共同使用するタオルは使わないようにしましょう。**

人権相談日を設けています。

1 月は 7 日（水）と 21 日（水）でプラザ萬象です。（9:00-11:30 予約不要）  
 また三島会館では、隨時「ちょっと聞いて」相談も行っています。お気軽にどうぞ。