



はなその小規模便り



敬老会



誕生会



10月 ワンポイントアドバイス 今回のテーマ

「予防接種について
～新型コロナワクチン～」



看護師
竹林 鶴代

【接種目的】
感染症発症の予防し、死亡者や重症者をできる限り減らし、感染症のまん延の防止を図る。

【定期接種の対象者】

<対象> 65歳以上の方

<費用> 原則有料

【副反応】

注射した部分の痛み、頭痛、関節や筋肉の痛み、疲労、寒気、発熱等。ごく稀にショックやアナフィラキシーがあります。

【ワクチン接種が出来ない人】

- ・明らかに発熱（37.5℃以上）
- ・重い急性疾患
- ・ワクチンに対し、重度の過敏症
- ・上記以外で、心身が不適當な状態にある方

お知らせとお願い

熊本県内で、今後も新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスの感染が懸念されます。新型コロナウイルス、その他感染症防止対策として、皆様に安心してサービスを利用して頂けるように、今後も感染対策をしっかりと行っていきます。

皆様にも引き続き、

- ①「ご家族様の体調・周囲の感染状況」
- ②「県外への行き来や接触」の確認を行わせて頂き、感染情報などがありましたら情報の提供・ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。

◎ご自宅でも換気や手洗いの徹底、マスクの着用などの基本的な対策をお願いします。

◎まだまだ暑い日が続きますので、熱中症対策としてこまめな水分摂取や室温に注意し涼しいところで過ごされるようにしましょう！！

10月豆知識

●何気に使う「食欲の秋」意味があるのはご存じですか???

「食欲の秋」の意味・秋になると食欲が増す！！

そこには以下のような二つの要因あるそうです。

(1)「セレトニン」の分泌量が減る。…セレトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、満腹感を与えて食欲を抑える働きがあります。

この成分は、日光に当たる時間と比例しています。日光を浴びる時間が短いと減り、長ければ増えると言われます。よって、秋になると日光を浴びる時間が短くなり、セレトニンの分泌が減り、食欲が増します。

(2)気温の低下による。…寒くなって来ると、体内の脂肪を燃焼させて体温を保持しようとします。

基礎代謝が上がれば、その分多くのエネルギーを消費してしまうので、本能的に冬を越えるための準備として体に多くの栄養素を取り込もうとして食欲が増すのだとか。

意外と知られてない秋に旬な食材

○鰻(うなぎ)…「土用の丑の日」のイメージが強いので、夏に旬を迎えると思われがちですが、天然鰻の旬は、実は秋～冬なのです。

○春菊…春菊というくらいですから、旬は春と思いきや、秋～冬が一番おいしい季節です。

茎や葉はやわらかく、とても食べやすくなります。



10月の行事予定

- ・誕生会
- ・開設記念式典
及び秋祭り



はなそのケアセンター

〒860-0072

熊本県熊本市西区花園7丁目25-23

TEL: 096-359-3399

FAX: 096-359-3330

http://www.shunkokai.jp

