



音楽サークルの合同演奏会が多目的ホールで実施されました

9月29日に市民センターで活動しているサークルのホロホロフレンズ（ウクレレ）、L a. マンドリーナ（マンドリン）と市内で活動しているグランマ・グランパ（オカリナ）がお互いの音色も楽しみたいという趣旨で、市民センター多目的ホールで合同演奏会を行いました。合同演奏会は毎年行われており、音楽を愛するメンバーの交流の場となっています。



skip広場からのお知らせ

平成27年11月1日～平成28年3月31日

百合が丘市民センターは増改築工事が行われます。

これに伴い、11月～翌年3月までskip広場もお休みになります。

広場再開は、翌年4月からの予定です。

何かとご不便をおかけしますが、ご協力の程よろしくお願いいたします。



草刈清掃のご協力 ありがとうございました



10月18日（日）9時から駐車場、センター周辺の草刈清掃を行いました。シルバー人材センターの方々、市民センターで活動しているサークル会員さん約120名の皆様のご協力を頂き、おかげ様でとても美しく綺麗になりました。

ご参加くださいました皆様おつかれさまでした。誠にありがとうございました。

百合が丘市民センター

まちの保健室便り11月号

☎ 64-8600



【インフルエンザ流行の季節です】

日頃から予防対策をしましょう！

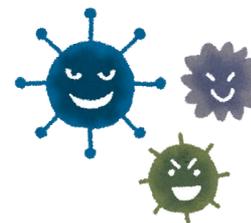


●感染経路

- 飛沫感染…感染者のせきやくしゃみなどでウイルスが飛び散り、呼吸により体内にウイルスが侵入
- 接触感染…飛び散ったウイルスが「物」ドアノブ・手すり・スイッチなど、人の手が触れる部分に付着して、触れた手を無意識に目や鼻、口などに触れることでウイルスが侵入

●インフルエンザ予防の有効な方法

- インフルエンザワクチンの接種…発症しても重症化を防ぐ
- 手洗い・うがいを行う…付着したウイルスの除去
- 外出時のマスクの使用…ウイルスは呼吸とともに、鼻やのどから体内へ入るため、経路を断つ
- なるべく人混みに入らない…ウイルスとの接触を避ける
- 部屋の適度な湿度管理…空気が低温で乾燥していると、ウイルスは長く感染性を持ち続け、ほこりなどと一緒に浮遊し、物の上や床に溜まります
- 十分な休養・バランスのとれた栄養…免疫力保持



●インフルエンザと風邪の違い

風邪の多くは発症後の経過がゆるやかで、発熱も軽度であり、くしゃみ・のどの痛み・鼻水・鼻づまりなどの上気道症状です。

インフルエンザは体温上昇の程度が速く、発熱するとすぐに38度を越え高熱となり、全身倦怠感・食欲不振・関節痛・筋肉痛・頭痛・などの全身症状が強く現れ、遅れて、せき・のどの痛み・鼻水、などの呼吸器症状が現れます。

インフルエンザウイルスは呼吸とともに、鼻やのどから体内へ入り、気道の粘膜に吸着して細胞内に侵入します。のどや気管支、さらに肺で急激にウイルスが増殖し、感染2日後にはウイルスの増殖はピークに達します。ウイルスの急激な増殖により、急な高熱となる。

高齢者・小さな子ども・慢性疾患を抱えている人・疲労気味・睡眠不足の人などは重症化しやすいため、本人だけでなく周囲の人にも感染しないよう、させないよう十分配慮しましょう。