



# あまやどり たより

NPO 法人 コミュニティサロン・あまやどり  
〒274-0065 船橋市高根台 6-46-5  
Tel : 047-468-3431  
Mail : npo.amayadori@gmail.com

## インフルエンザ及びコロナ禍対策

### 【風邪の正体】

風邪は、正式には「風邪症候群」と総称される呼吸器の感染症で、医学的には「急性上気道炎」や「急性上気道感染症」と呼ばれています。一般的にくしゃみや、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱などの症状の総称を指します。小児から老人まで、幅広くかかる一般的な病気です。主な原因はウイルス感染であるため、基本的に特効薬はありません。通常発症初日に、微熱、喉の痛み、倦怠感などが現れ、2、3日目になると鼻水や鼻づまりなどの鼻症状が強くなり、その後咳や痰が出るようになります。又インフルエンザの特徴として、三八度以上の発熱や寒気、関節痛、全身のだるさなどの全身症状が現れます。かかったかな？と思ったら少なくとも1週間は自宅療養を行い、症状が改善するまで仕事を休むようにしましょう。

### 【コロナ症状】

新型コロナウイルスの各症状の特徴は①喉の痛み②発熱③咳や痰④鼻水⑤頭痛・関節痛⑥息苦しさ⑦倦怠感・だるさ⑧消化器症状⑨味覚障害・臭覚障害等であり、初期症状は風邪と見分けにくく、発症から3、4日目までをピークに良くなっていくのが一般的ですが、新型コロナウイルス感染症は、症状が7日前後と長く続くことが多く、その後80%の人が自然によくになると考えられます。新型コロナウイルス重症化する前に、日常でのマスクや手洗い、換気などの対策に加え、ワクチン接種で極力感染症対策を行ってください。  
(理事 田部 優)

### 【今月のミニギャラリー】 (展示期間:1/20 ~ 2/21)

今回のミニギャラリーは西習志野にお住いの清水静子様制作による「書・水墨画」展続編です。

#### 清水様のコメント:

「令和7年になりました。雲一つない青空が続いていると感じています。究極の健康方法は“人との繋がり”と言われてます。それだけに【あまやどり】さんでの多くの人達と交流させて頂き感謝でいっぱいです。皆さんのお楽しみ場に作品を発表させて頂きとても嬉しく感謝いたしております。お陰様で【今日があり、今日に親しみ(楽しみ)、今日に微笑み】の句が出来ました。ありがとうございました。皆様今年もよろしく願います。」



### 【ご報告・お願い並びにご連絡】

I. [2024 年度下期スタッフ会議]  
12月27日(金)に開催予定でしたが、インフルエンザの大流行が予想されるため、急遽中止となりました。  
II. [書き損じ年賀状の寄付]のお願い  
郵便料金の値上がりによって、年賀状の発送数が例年より大幅に減少したのではないかと思います。そのような状況下、お年玉の抽選日は1/20(月)となっていますが、書き損じでなおかつ外れている年賀状を「あまやどり」に寄付して頂けませんか？  
※「あまやどり支援募金」  
昨年元旦に発生した[能登半島地震]に対しての募金は一段落し、郵便局を通じて現地に送金しました。その後新たに設置しました「あまやどり支援募金」箱は、昨年末で28,399円になりました。ご協力者に心より感謝申し上げます。

サークル	日 時	費用=利用料 200 円/日+(参加費又は材料費)
歌声サロン	3(月), 19 (水) 13:30~	三田村・架谷先生指導による(参加費 100 円)
マクラメ教室	5(水), 26(水) 10:30~	蓮村先生指導による(材料費実費)
編み物教室	4, 18(火) 10:00~	度会スタッフ指導による(材料費実費)
パッチワークサークル	12(水) 10:00~	岩本先生指導による(材料費実費)
布草履教室	25(火) 10:00~	坂本先生指導による(材料費実費)
スマホ教室	5, 12(水) 10:00~	三田村・新保先生指導による(参加費 100 円)
折り紙教室	19(水) 10:00~	大下・関谷先生指導による(材料費実費)
ソフト粘土教室	10(月) 10:30~	大沼先生指導による(材料費実費)
詩吟サークル	10(月) 13:30~	岩成先生指導による(参加費 100 円)
健康塾	17(月) 10:30~	荒木先生指導による(参加費 100 円)
洋裁教室	5, 12, 26(水) 13:30~	堤スタッフ指導による(材料費実費)
シニア英会話教室	1, 15(土) 10:30~	新保先生指導による(費用 300 円/回)
消しゴムはんこ教室	15(土) 13:30~	江口先生指導による(材料費実費)
PC 教室: 毎週木曜日(10:00~) 三田村・朝山先生等の指導による(参加費 100 円)		
生き活き麻雀教室: 毎週金曜日(9:30~12:30)(費用 400 円/回)、ラジオ体操毎日 2 回(11:00&15:00)		

## 一 一 月 予 定 表