

# 三 恵

第 10 号

平成 20 年 2 月 発行

三 恵 会 本 部 発 行

## インフルエンザ対策！

インフルエンザの感染がぼつぼつ聞かれています。  
予防をお願いいたします。

インフルエンザは毎年冬に流行するウイルス感染症です。

**原因**：一般に咳やくしゃみなどから飛沫感染すると言われていますが、空気感染も示唆されています。

飛沫感染とは、くしゃみ、咳などのとき飛び出す喀痰、唾液の小滴のなかに病原体が含まれており、これを吸い込むことによって感染することを言います。

空気感染とは、空気を媒介とする感染様式をいいます。

病原体を含んだ飛沫が直接気道に吸入さ

れる場合と、一度空気中に飛沫核として浮遊し、塵埃などに付着して吸入される場合があります。前者では、せいぜい1mくらいの範囲で短期間の生存期間内での接触によって感染することになりますが、後者では、かなりの長距離を移動することが可能であり、病原体の生存期間も長くなっています。

**症状**：突然の高熱、咽頭痛、頭痛、筋肉痛、倦怠感で始まり、次いで呼吸器症状（鼻汁、咳嗽）、ときに腹部症状が見られます。高齢者や病弱者は重篤となる場合もあります。

**予防**：①第一にワクチンです。成人における発症防止効果は70～90%と報告されています。  
②外から帰ったら、手洗いやうがいには必ずする。  
③流行期は人ごみには行かないようにする。体調は十分に自己管理する。  
④水分や栄養を十分摂り自己管理する。  
⑤室内は湿度の管理をおこない、時々窓を開け換気する。



本部 職員教育部門長  
伴野 かよ子



## 各施設の主な行事

# やすらぎの郷

### 『人権の花 贈呈式』



1月30日(水) やすらぎの郷にて『人権の花』贈呈式が行われました。東予地域人権啓発活動の一環として金栄小学校児童が大切に育てたパンジーやスノーボールの花が6年生代

表3名により届けられました。

キャラクターの「人権まもるくん」「人権あゆみちゃん」は、とても可愛くて利用者さんの人気者となりました。

優しいメッセージ付きの花は、やすらぎの郷を訪問される皆様方にも喜んで頂けるよう玄関前に飾らせて頂きました。

金栄小学校のみなさん、

本当にありがとうございました。

又、やすらぎの郷に

遊びに来てくださいね。



# カピ リンパ 三恵荘



新年会(誕生会) 1月17日(木)  
2F・3Fの各階にわかれて、新年会(誕生会)をしました。  
カルタで枚数を競ったり、羽子板で顔に墨で落書きされたりと勝負を楽しみました。

茶話会(誕生会) 1月22日(火)  
書初めをしました。「字を書くのは苦手じゃ」と言われながら、始めは嫌がっていた方も、書いてるうちに、「上手くできんかったけん、あと一枚書こわい」と、みなさん真剣に書かれました。



# 希望の館

## 新年会

1月11日に新年会ということでお餅つきをしました。

ご利用様は準備段階からMyかっぽうぎに袖を通してやる気満々。

もち米が炊き上がると、我先にと気合十分の男性利用者様が杵に手を伸ばしおもちをついて下さいました。

柔らかいお餅は甘~くて、利用者の口につぎつぎと運ばれていきました(^o^)





## ハートランド三恵 『劇団「神楽」慰問』



1月24日 劇団「神楽」再び来る！！  
神野泰志座長率いる劇団「神楽」が、新しいメンバーを加えて、再びハートランド三恵に帰ってきて下さいました。  
かわいい座員ちゃんに、観客は大喝采！！  
おひねりが飛び、お札が舞うあてきなあてきな舞踊ショーで、楽しいひとときを過ごあことができました。

## 十全保育園 『北中生と交流会』

1月18日、年長児35名が、新居浜市立北中学校（2年生）30名と交流を持ちました。北中生は、授業の中で乳幼児の生活・育ちを学んだ後、子ども達が楽しめる手作りおもちゃやゲームを考えあてきてくれました。1時間足らずの交流でしたが、年長児は、さかなついでゲーム・ボーリング・ぬり絵などいろいろな遊びに大喜びでした。交流した中学生も「子ども達が楽しんできて、とても嬉しかった。」「かわいかった。」「将来は保育士になりたい。」という声も聞かれ、楽しい交流となりました。



## ボランティア

# 空飛ぶ車椅子

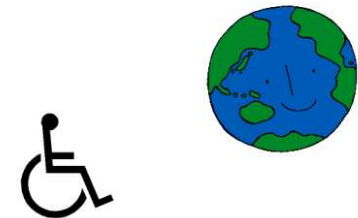
年賀状や暑中見舞い、移転案内をだあときに、住所を印刷したはがきが数枚余った、宛名を書き損じた「官製はがき」がみなさんのご家庭や職場に眠ってませんか？

あなたも参加できる

はがき一枚の国際ボランティアにご協力お願いいたします。



津波で被災したスリランカの人たちに車椅子を寄贈。



新居浜五業高校生たちが使われなくなった車いすを修理・再生してアジアの障害者等にプレゼントする「空飛ぶ車椅子」ボランティア活動。その活動を支援するために書き損じはがきの収集にご協力ください。



## 挑 戦

ハートランド三恵の宮部さんのすばらしい体験記を3回に渡って紹介してきました。いよいよ、感動の最終話です。宮部さんは念願のエベレストが見れたのでしょうか。。。？！

## エベレストを見たくて 最終話

ハートランド三恵 宮部 照美  
介護支援専門員

私達の食事は三食ともキッチンスタッフまかせですが、一度だけナムチェ・バザール滞在中に私達が日本から持参したカレールーでカレーを作り、スタッフ全員に振る舞いました。今回も7箱のルーで凡そ40人分のカレーを作りました。高山病で食欲の無い人も美味しいと云って食べることができ、もちろん若いシェルパ達には大好評でアツと云う間に平らげたとのこと。

さてトレッキングも4日目に入り少し疲れもでたり、軽い高山病の人もいましたが、今日も予定通り「タンボチェ」3, 870メートルまでの行程でいっそうエベレストに近づいていきます。

午前中は山復を緩やかに登りながら進みます。途中で下ってきた他のグループの「ゾッキョ」（ヤクと牛の混血種）が我々の目の前で暴走を始め3～4頭が物凄いで

我々の方へ駆け下って来ました。とっさに山側にへばり付きどうにかやり過ごすことが出来ましたが、我々の後ろにいた、我々の「ゾッキョ」の何頭かは一緒に暴走し、かなり下まで駆け下りたそうです。ほんの一瞬の出来事でしたが、すごく怖い体験だったかなと背筋が寒くなります。

さて、道は一旦川辺まで下り、またまた600メートルほど登り返します。この登りは高山病気味の人にはかなりキツかったようで喘ぎながら登って来ました。

この日の夕方には、高山病の症状がかなり悪くなっている人が数名いることが解りました。そのためにみんなで相談して予定では「パンボチェ」（4000メートル）

まで更に奥地に行くことになっていましたが計画を変更し「クムジュン」（3790メートル）まで下ることと決めてから、それぞれのテ



ントに戻り タムセルク (6623m) 左の雪山はカンテガ (6685m)



り眠りに就きました。今夜のキャンプは標高も高くてかなり寒くなりそうです。ところが予想もしていなかったのですが、今回のスタッフは湯たんぽを全員に用意してくれていました。おかげでずいぶん暖かくよく寝ることができ助かりました。

翌朝は、エベレストのサンライズを見ようと夜明け前に見晴らしの良い所まで行き、日の出を待ちます。ここタンボチェは、見晴らしの良い尾根の上であり、ほぼ周囲が見渡せます。「タムセルク」6623メートルや「アマダブラム」6812メートルは指呼の間です。「エベレスト」8848メートル、「ローチェ」8501メートル、「ヌプチェ」7896メートル、「タウオ



エベレスト (8848m)

チェ」6542メートル、「コンデ・リ」6187メートルなどが廻りを取り囲み、雄大で美しい大自然の素晴らしさを存分に見せてくれます。これは、この場所に立った者だけにしか味わえない感激でしょう。この感激を抱きながら、今日は昨夜決めた通り少し高度を下げ「クムジュン」まで行きます。昨日登って来た所を下り「クムジュン」に向かいます。しばらくは下りが続いたのでみんな何とか歩けましたが、登りにかかると体調の悪い数名が遅れ始め、遂には一人歩けなくなりました。今日のキャンプ地まではまだ半日かかります。この地域では、このような人のために馬を利用することができます。幸い近くにいた一頭を雇い、一番重症の男性1名を今日のキャンプ地まで乗せて行ってもらいました。

私達は、その後もゆっくりと歩を進め午後4時頃ようやく目的地の「クムジュン」に到着しました。「クムジュン」は、新しい民家が立ち並ぶ美しい村で、周囲に雪山が高く聳えていました。

ところで、高山病も少しは回復に向かうと予想していましたが、逆にひどくなり、翌朝にはかなり重症となり危険な状態にあると確認できましたので、もう救急ヘリを呼んで、カトマンズの病院に送る以外に対策はないと判断して、ガイドのモティさんに手配を頼みました。運良く、出動できるヘリが一機いて、すぐにカトマンズを



飛び立ってくれました。このころ重症の彼は、一人では歩くことも出来ずぐったりとしていました。

へりの着陸できる近くの畑まで背負って運びへりの来るのを今か今かと待ちました。もし、この間にガスでも発生したら、せっかく来たへりもそのまま引き返す事もあるので気が気ではありません。午前10時過ぎ、ようやく爆音が聞こえ谷間からへりの接近してくる姿を見たとき、正直これで助かると確信し安堵しました。

結局、他に3名の女性とガイドのモティさんをカトマンスズに帰し残留組7名はこのあと3日かけて、ルクラまで帰り11月3日カトマンスズへ帰りました。夫と私は、幸いにも高山病に罹ることもなく元気にトレッキングを終えることが出来ました。

最後になりましたが、長期の休暇を与えてくれた施設長や同僚の皆さんに感謝いたします。

完

### 感謝♪

3回に渡り、ハートランド 三恵職員 宮部照美さんにあばらしい体験記を紹介していただきました。体験記を通じて挑戦あることの大切さをあらためて知りました。今後のご活躍を願ってます。

ありがとうございました。  
今後何か挑戦ある職員さんを応援します。



## 今月の主な行事予定

1日	音の広場	10:30~ (毎週 金曜日)	ハートランド 三恵
1日	節分	10:00~	十全保育園
1日	豆まき	14:00~	リハビリステーション三恵荘
2日	節分レク		ハートランド 三恵
5日	節分豆まき		希望の館
5日	節分豆まき	14:30~	三恵ホーム
5日	神 事	10:00~	ハートランド 三恵
14日	七施設連絡会		
14日	バレンタインデーレク		ハートランド 三恵
14日	憩い喫茶、俳句会		三恵ホーム
15日	三恵会事務職員勉強会		リハビリステーション三恵荘
21日	中萩小ふれあい訪問		ハートランド 三恵