



今月新しく入りました。

●一般の本

孤愁 (サウダーデ) (作=新田次郎ほか)
祈りの幕が下りる時 (作=東野圭吾)
還れぬ家 (作=佐伯一麦)
増山超能力師事務所 (作=菅田哲也)
こんなわたしでごめんなさい (作=平安寿子)
犬から聞いた素敵な話 (作=山口 花)

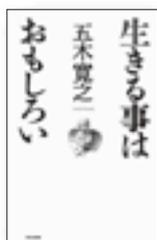
●子どもの本

へっばこまじょこ (作=あいはら ひろゆき)
ノウサギとハリネズミ (作=デ・ラ・メア)
おめんです (作=いしかわ こうじ)
とびばこのひるやすみ (作=村上しいこ)
おひさん (作=たかべ せいいち)
おならゴリラ (作=もりや しげやす)

中でもこの本が **オススメ** です。

生きる事はおもしろい

作=五木寛之



五木寛之、80歳の新境地。生きる事の困難な時代だからこそ、ズバリ、初めて、生きる事の本当の楽しさをうたいあげます。一瞬が変われば一日が変わる。締め切り前の高熱も、寝台列車での呻吟も、苦い別れの記憶さえ…生きているからおもしろい。著者待望のエッセイ。



天までひびけ! ドンドコ太鼓

作=麻生かづこ

ドンドン、カカカ、ドドドンドン。マイ、ほのか、アミはなかよし3人組。そろって太鼓の練習にはげんでいる。祭りの舞台上、むずかしい技に挑戦するからだ。3人の息がぴったり合わないと、うまくいかない大切な見せ場だ。かっこよく決めたい! だけど…。力強いリズムに乗せておくる熱い友情の物語。



石を積む人

作=エドワード・ムーニー Jr

残りの人生で、やり残した事をしようと思つた、ジョーゼフ78歳とアン72歳の夫婦。妻の望みの石塀を完成させる為、夫は一人で石を積み始める。ある日、夫を残し他界した妻は、部屋のあちこちに手紙を残す。手紙には、夫への愛とメッセージ

が込められ、その願いをはたす為、偶然知り合つた若者たちと共に、石塀を積み続ける。しかし、ジョーゼフの思いがどうすれば若者たちに伝わるのか? 石塀は完成するのか?



いしになりたい

作=またき けいこ

とぶ石になりたい。飛ぶ石になつて、うーんと遠くに飛んで行きたい。ちっちゃな石になりたい! 大きな石になりたい! 大きな石になりたい! 小さな男の子は、どうして石が好きなのでしょう? 出かける时必须ポケットに小石が入っています。私たちには何

も言わない石、その石たちが無垢の命には、何か話しかける力があるのでしょうか? 幼い男の子が「この本読んでは!」と持つて来るうれしい本です。

春の桜、夏の海、秋の紅葉、冬の雪…。美しい四季が体感できるのは日本人の特権。そんな私たちだからこそ、読みたくなる「旬」の本があります。シリーズ「旬の本だな」。12月は「石」をテーマに2冊の本をご紹介します。紹介者は友枝欣子さん(鞍手町文庫連絡会)です。



Health

ADVICE

山本看護部長の

調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番

くらで病院スタッフ
からの健康
アドバイスです



インフルエンザなどの感染症が流行る季節です。簡単な予防策を教えてください。 (30歳女性)

自分自身で出来る予防の第

一のポイントは「手洗い」と「うがい」です。地味に見えますが効果は抜群です。

ウイルスや細菌は、多くの場合、ウイルスなどに触れた手を介して、口、鼻、目から体内に侵入し感染してしまいます。人混みでの不特定多数の人との接触も注意が必要です。

手洗いのポイント

手洗いは、次のポイントに注意して行ってください。

- ① 手洗いをするタイミング
- ② 帰宅時
- ③ 調理前
- ④ 食事前
- ⑤ トイレの後

ノロウイルスの場合は、下痢や嘔吐などの症状が出ている人の便や嘔吐物の中にウイルスが存在するため、これらの始末の後、十分な手洗いが

特に必要です。

手洗いの方法

- ① 常に爪を短く切って、手を洗う前に時計や指輪をはずし、洗い残すところがないよう準備しましょう。
- ② 指や手のひらのしわの間、手首なども良く洗い30秒以上洗うことを心掛け、最後は流水できれいに洗い流しましょう。
- ③ 石けん自体にはノロウイルスを直接、失活化する効果はありませんが、手の脂肪などの汚れを落とすことにより、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。

手の拭き方

- ① 手ふきタオルなどは家庭で

も各自のものを使用するのが理想的です。

- ② 外出先や集団の場ではタオルの共用は避け、使い捨てのペーパータオルがあれば利用するか、ハンカチなど個人用のものを携帯し、十分にふき取ってください。

殺菌効果の高い石けんや消毒薬を過度に使用すると、手荒れの原因となり、荒れた皮膚内に細菌等が付着し洗っても落ちにくい状態になります。殺菌効果の高い石けんなどの適度な使用と手洗い後の保湿クリームでケアしてください。

効果的な方法

手洗いの他にも、外出から帰ったときなど手洗いと同時にうがいを併せて行うことも効果的です。

- ① 清潔なコップに水道水をい

れます。うがい薬を使うことも効果的です。

- ② まず口に含み、「ブクブク」と口の中をゆすいで吐き出します。これは先に「ガラガラ」と上を向いてうがいをしてしまうと、口の中の細菌がうがいの水でのごとに運ばれてしまうのを防ぐためです。

- ③ 口に含んで上を向き、約15秒位のどの奥まで「ガラガラ」うがいをして吐き出します。
- ④ もう一度「ガラガラ」と約15秒ぐらいうがいをします。

体の抵抗力を高めるために、バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠を心掛けることも大切です。

冬は、体調を崩しやすい季節ですので、日ごろの生活に注意して予防に努めましょう。

冬は、ウイルスや細菌による感染症が流行する季節です。今年も、インフルエンザやノロウイルスなどの感染性胃腸炎が猛威を振るうと予測されます。インフルエンザの予防接種など早めの対策が必要です。



【アドバイザー】

山本岩代さん・やまもといわよ 4月よりくらで病院看護部長。

昭和51年7月から町立病院に勤務。平成10年5月に看護師長、平成19年4月より総看護師長。平成25年