

# 田中支部ニュース冬号 2023年

新年明けましておめでとうございます

皆様お揃いでいい年を迎えられた事とお慶び申し上げます

昨年も新型コロナの影響で何かと制限される事の多い一年でした

そんな中 みき診療所開設 30周年を迎える慶事がありました

組合員は言うまでもなく先生方職員の方々大勢のご協力のもと行われた

記念祭は久々の大イベントでした

31年、32年・・・と年輪の輪が広がる事を願います

今年うさぎ年ですね組合員の皆様もうさぎにちなんで飛躍の年になります様お祈りしています

田中支部 支部長 古市レイコ



## 30周年記念祭



11月26日はみき診療所で30周年記念祭が行われました。オープニングは満天太鼓の皆様の勇壮な太鼓の演武です。この日を迎えるために尽力くださった実行委員会の方々に感謝です。田中支部はおはぎとげんこつ飴を作ったのですが運び込むと同時にお客様が大勢来られて嬉しい悲鳴をあげました。また、田中支部からフォークダンスと民舞の方々が出演してくださってやんやの喝采を浴びていました。30年を振り返ってのお話もありました。参加者全員が記念品として紅白卵をいただき抽選では素晴らしい賞品が当たった方もおり、皆さん、楽しめたようです。

## 屋島ウォーキング

11月19日屋島山上駐車場に集合。40人余の大人数の参加でした。屋島の歴史を説明してくださる案内人の方の後について瓦投げの辺りから屋島寺や屋島城の辺りまで歩きました。途中、田中支部から参加の4人は、最近できた「やしまーる」の中に入り源平合戦のジオラマを鑑賞しました。約2時間ほどの屋島ウォークを楽しみました。皆様も機会があればどうぞ行ってみてください。



## 新型コロナウイルスの予防は3つの愛【i】

○換気 (kanki) ○手洗い (tearai) ○鼻うがい (hanaugai)

Q どうして「鼻うがい」なの？

A ウィルスが最初に感染を起こす部位は鼻咽腔です。発症するまで平均5日の潜伏期間がある新型コロナの場合、たとえウィルスを吸い込んでも毎日「鼻うがい」をすればウィルスが細胞に取り込まれる前に洗い流すことができる可能性があります。

○痛くない鼻うがい

市販されている鼻うがい器具や1回分に分包された鼻うがい用の市販された粉末を利用すると便利です。

鼻うがいをしてはいけない人

急性中耳炎、滲出性中耳炎、声帯麻痺、誤嚥を起こしやすい人、膿性鼻汁の多い人

監修「みんなで鼻うがいプロジェクト」認定NPO法人日本病巣疾患研究会

**新型コロナウイルスの予防は3つの愛【i】**

鼻うがい (hanauga i)

換気 (kanki) | 手洗い (tearai)

どうして「鼻うがい」なの？

ウイルスが最初に感染を起こす部位は鼻咽腔です。発症するまで平均5日の潜伏期間がある新型コロナの場合、たとえウィルスを吸い込んでも毎日「鼻うがい」をすればウィルスが細胞に取り込まれる前に洗い流すことが出来る可能性があります。

鼻うがいの場合

鼻うがいの場合

痛くない鼻うがいについて

準備するもの 生理食塩水(塩分濃度0.9%)

1回の鼻うがいは 200-250°C

人肌くらいの温度がおススメ!

鼻うがいの禁忌(鼻うがいをしてはいけない人) 急性中耳炎、滲出性中耳炎、声帯麻痺、誤嚥を起こしやすい人、膿性鼻汁の多い人

鼻うがいは慣れてしまえば簡単ですが、最初は鼻うがいのものです。「鼻うがいチャレンジ」で自分の鼻うがい動画を投稿して、みんなとつながりましょう。

監修「みんなで鼻うがいプロジェクト」認定NPO法人日本病巣疾患研究会