

# 照陽の家だより

3月も半ばとなれば桜便りに話が弾む例年ですが、今年は新型コロナウイルスで何もかもが停止しました。感染拡大のための活動中止、延期の連絡に改めて、計画をして当たり前に行っていたこれまでの奇跡のような日々であったと思っています。同時に今年も9年前の「3月11日 東日本大震災」のことを、亡くなった人々のこと、そして残された方々のことをわが事として胸に刻む月であると思います。

～天国の父に届ける詩 「あいたいよ パパ」～  
パパ あのね つなみのときは ママとママのおなかのなかの  
わたしをまもってくれてありがとう。  
パパ あのね パパがてんごくにいったあと 七月十二日に  
わたしが生まれたよ

(宮城県登米市の小学2年生、奥田梨智さんの詩から抜粋)

「一瞬にして何もかも無くなった・・・今を後悔しないよう一生懸命生きてきた」と話す東日本大震災で父と祖父母を亡くしたプロ野球ルーキー佐々木朗希選手。当たり前と思っていた事がそうではないと突然、突きつけられる今を私達はどう生きていけばよいのでしょうか・・・早春の光の中、鳥取ふれあい共生ホーム 照陽の家、ひなたぼっこ保育園もお陰様で10年目の春を迎えます。新しい出会いに感謝しながら照陽の屋根の下、一瞬一瞬のかけがえのない時を紡いで参ります。この一年、皆様のご理解、ご協力に心から感謝し新年度も続いて宜しくお願ひ申し上げます。  
施設長 三代 富士子



## 照陽の家の日常

照陽の家は住み慣れた地域において、高齢者の方、お子様、地域の方、誰もが集い、多様なサービスや活動の中で支え合う拠点です。



### 訪問看護ステーション ハートケア 正しい手洗いの仕方

色々な感染症が流行する現在、予防の基本はまずは手洗いです。正しく理解して食事前やトイレ後、外出後にしっかり手を洗いましょう。

- 1、流水で手を洗う
- 2、洗剤を手取る  
手のひらに水たまりができる程にたっぷりと出しましょう
- 3、手のひら、指の腹面を洗う
- 4、手の甲、指の背を洗う
- 5、指の間(側面)、股(付け根)を洗う
- 6、親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う
- 7、指先を洗う
- 8、手首を洗う(内側・側面・外側)
- 9、洗剤を十分な流水でよく洗い流す  
2～9の手順を2度繰り返す行くと、しっかりと菌やウイルスを洗い流すことができ、効果的です。  
指の間(特に親指の周り)、手首、爪の間に汚れが残りやすいので注意しましょう。
- 10、手をふき乾燥させる
- 11、アルコールによる消毒
- 12、乾燥が気になる方は手洗いの後にハンドクリームやローションをその都度しっかりと塗りましょう  
まずは手洗いをしっかりと行って健康を整えましょう。



今月の言葉 口を閉じないでください。  
常に何かを伝えるように心がけてください。  
～ホセ・ムヒカ～