

# citta 便り

社会福祉法人 明光会 citta ~3月号~ 令和6年2月20日

各地から届く梅の開花の便りが「春近し」を感じさせるこのごろ、

ますますお元気でご活躍のこととお慶び申し上げます。

先日の節分では、施設内で「鬼は外！」「福は内！」の掛け声が元気よく響きわたり

鬼も寒さも吹き飛ばすような明るさに心なやましていただきました。

昼夜の寒暖差が激しい季節柄ですので、体調不良にお気をつけくださいませ。

社会福祉法人明光会 理事長 寺田千尋



citta では様々な活動を行っています



2



Citta では本人が楽しいと  
思える活動を考え支援します



将棋に挑戦☆  
職員と勝負！！



学習後は遊びを通じて  
交流を深めます！



レキシア5階で始業式  
新しい学期が始まります！



集中して学習に  
取り組める環境づくり  
をしています



鷹匠の「一加番稲荷神社」  
に初詣に行ってきました！

# 3月の健康コラム

健康コラム



～飛沫感染について～

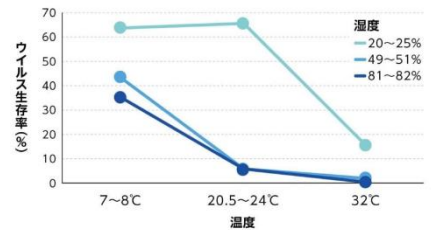
飛沫感染とは病原体を含んだ鼻水や唾液、痰などの飛沫が、感染者の咳やくしゃみなどで飛び、**粘膜に付着**することで感染します。飛沫感染は、飛沫が飛ぶ範囲で起こるので、距離、時間、障害物の有無によって感染リスクが変わります。距離をあけ、接触時間を短く、障害物を作れば、感染リスクは下げることができます。飛沫が飛ぶ範囲は気象や風向きなどの条件によりますが、一般的に「**2m以内に30分程度、同じ場所にいれば**」、感染する可能性があります。逆にいえば、2m離れていたり、数分のみ接触だったり、**目・鼻・口などの粘膜にくしゃみや咳による飛沫を浴びなければ、感染リスクは低くなります**。同じ部屋でも衝立が一つあれば飛沫はそこでブロックされるので、感染拡大する可能性を下げることができます。

飛沫は5 $\mu$ m以上ですが、**空気が乾燥し、飛沫がさらに小さくなり**特に、2～3 $\mu$ m以下の微小粒子になると、空中で数時間漂う可能性があります。この微小粒子を「マイクロ飛沫」や「エアロゾル」と言います。このような微小粒子になると**空気感染リスクが高くなります**。

最後に**ウイルスの寿命**について説明します。

そもそも「ウイルス」は生物ではなく、遺伝子とそれを覆うタンパク質でできています。周りを覆っているタンパク質は細胞由来で、ウイルスが増えるためには「細胞」が必要になります。細胞のない状態、つまり人を含む生き物に感染していない状態では、ウイルスは失活してしまい、感染力がなくなります。インフルエンザウイルスの場合、**ウイルスのみで感染力を持つのは12時間まで**、条件によっては48時間程度です。インフルエンザに感染した人が触った本や手すりにウイルスが付着したとしても、3日後にその本や手すりを触ってインフルエンザに感染することはありません。

インフルエンザウイルスと温度・湿度の関係(6時間後生存率)



出典/Harper, G.J.: Airborne micro-organisms: survival tests with four viruses. J. Hyg. Camb., 59:479-486, 1961

## 3月の本部献立紹介

### 【野菜の千草和え】

調理部より



#### 【材料(1人分)】

「千草」とは、「たくさんの野菜」という意味で、多品目の具材を使った和え物です。コクのあるごまの風味が、野菜や海藻によく合います。

キャベツ	1.5g
ほうれん草	10g
もやし	10g
にんじん	15g
乾燥わかめ	10g
サラダ油 ☆	0.3g
すりごま 白 ☆	3.6g
砂糖 ☆	1g
酢(穀物酢) ☆	2.3g
薄口醤油 ☆	1g

#### 【つくりかた】

- 1 キャベツは5cmの千切りにして茹でる。
- 2 ほうれん草ともやしは3cm幅に切る。にんじんは3cmの細切りにする。それぞれ茹でておく。
- 3 乾燥海藻は湯戻しをして、食べやすい長さに切っておく。
- 4 ☆の材料をよく混ぜ合わせ、1～3の材料を和える。



## 行事予定 虐待通報・苦情受付

○ 3月 1月の通報は0件です  
・ひなまつり

各種お問い合わせ 054-270-7103

担当者: 富田 浩子

ホームページあります! [明光会 静岡](#) クリック!