



# ねこのて だより

発行

高齢者福祉ボランティア

「ねこのて」

登録：宗像市ボランティア  
センター



2026年2月号

## インフルエンザに気をつけましょう

まだまだ寒い日が続く、空気も乾燥しています  
インフルエンザや風邪の予防をこころがけましょう

- ・外出の時は、マスクをつけましょう、
- ・帰宅後は、うがい、手洗いをわすれずに



体力があり、免疫力の高い人は、  
栄養と休養で回復する場合があります。

しかし、慢性の病気をお持ちの高齢者の場合は、

- 高熱が続く ● 息苦しさがある
- 吐き気や嘔吐がある ● 食事がとれない

このような症状が出てきたら、

**早めに病院で診察を受けましょう。**

インフルエンザウイルスが体の中に長くとどまると、  
合併症の心配が高まり、病気が悪化することがあります



2月3日(火)は「節分」です  
季節の行事「豆まき」を  
楽しんではいかがでしょうか！

寒い季節は、家の中で、一人でも、友達と一緒にでも、  
楽しい時間を過ごす事が大切です。

季節の行事を取り入れ楽しむことは高齢者にとっては健康  
維持にもつながります。

今年の節分には、無理のない形で、「豆まき」を楽しんでみま  
せんか。

メリハリのある暮らしや、人との会話を大切にして、  
元気に毎日を過ごしましょう

節分とは、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日を指して  
いました。

中でも一年の始まりとして、大切にされていた「立春」の  
前日だけを、現在では「節分」と呼ぶようになりました。

2026年の節分は2月3日(火)とされています。