

2026

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

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き、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



2026年2月号

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もあります。

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いたら、

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！

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。