

# 下権現堂仮設住宅便り

平成25年2月1日

2月に入り、日差しもやわらかくなってきましたが、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。  
支援員の新沼、吉田です。

## インフルエンザが流行してきました！

### インフルエンザにかからないためには

- ・うがいや手洗いをしましょう。
- ・バランスのよい食事と、十分な休養をとり、疲労を避けましょう。
- ・人込みへの外出を控え、もし外出するときにはマスクを着用しよう

### インフルエンザにかかってしまったら

- ・水分(お茶、ジュース、スープなど)を十分に補給しましょう。
- ・安静にし、十分な休養を。学校や職場は休みましょう。
- ・早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ・周りの方へうつさないために、マスクをつけましょう。外出を控えましょう。

## 支援物資情報

★2月8日頃、お弁当箱の支援物資が届く予定です。

★「**体力作りは、食事から！**」ということで「**シリコンスチーマー**」を紹介します。栄養も逃がさず短時間で手軽に料理できる調理器具です！見た目もかわいいのでそのまま食卓にも出せます。レシピも配布しますので、**注意事項を守って**ご使用下さい。食生活の改善にご活用下さい。届き次第お届けします。

体調管理に気をつけて、  
元気にすごされますように。  
お困りのときは、支援員に声をかけて下さい。

電子レンジの  
みの使用です

