# オアシスだより

天神オアシスクラブ
第 128 号
2014･10･30 発行

今年の台風は大型の台風が多く各地で被害が出ているようです。福岡でも厳重注意が出ていましたが、大きな被害が無かったようでホッとされたのではないでしょうか？台風が過ぎ去った後、冷たい空気が流れ込んで、大きく気温が下がり季節がさらに前進する見通しだそうです。朝晩はより一段と肌寒くなりますので、厚手の衣類やふとんの整えなどの準備が必要です。また、これから冬に向けて、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行り始めます。

**≪風邪とインフルエンザの違いをよく理解して早めの対策をしましょう≫**

インフルエンザと風邪の違いを知ってますか？

風邪の多くは、発症後の経過がゆるやかで、発熱も軽度であり、くしゃみやのどの痛み、鼻水･鼻づまりなどの症状が主にみられます。

これに対し、インフルエンザは高熱を伴って急激に発症し、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れます。関節痛、筋肉痛、頭痛も現れます。また、インフルエンザは、肺炎や脳炎（インフルエンザ脳炎）などを合併して重症化することがあります。

インフルエンザは法律で定められた感染症の一つです。重症化防止にも予防接種を是非受けましょう。また、手洗いうがいの徹底、バランスよい食事、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

## 芸　術　療　法

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1<br>生活の書 |
| 2 | 3<br>陶芸 | 4<br>詩吟教室 | 5<br>はがき絵 | 6<br>アート教室 | 7<br>音楽サロン | 8<br>音の出会い |
| 9 | 10<br>ペーパークラフト | 11<br>音の出会い | 12<br>はがき絵 | 13<br>生活の書 | 14<br>音楽サロン | 15<br>生活の書 |
| 16 | 17<br>陶芸 | 18<br>音の出会い | 19<br>真美健康体操 | 20<br>アート教室 | 21<br>音楽サロン | 22<br>音の出会い |
| 23<br>30 | 24<br>歌の扉 | 25<br>音の出会い | 26<br>はがき絵 | 27<br>生活の書 | 28<br>音楽サロン | 29<br>ミニコンサート |

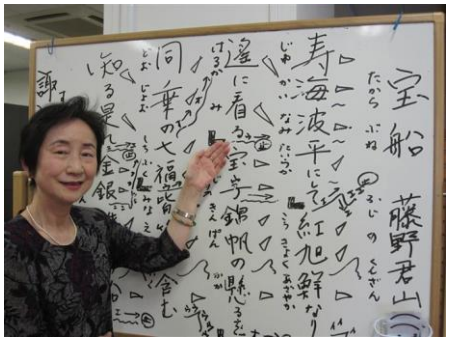
オカリナグループ「ハナミズキ」に来て頂きました。季節に合わせてストールの色を毎回変えて楽しませて下さいます。今回の曲は秋にちなんだ「赤とんぼ」「まっかな秋」「里の秋」「どんぐりころころ」など沢山披露して下さいました。
オカリナの優しい音色に合わせて、皆さん大きな声で歌われていました。

さあ、皆さんもご一緒に歌いましょう♪

オカリナ演奏が聴けると聞いて来ちゃいました。とても素晴らしかったです♪

“会員様の声”
・綺麗な音色ね♪
・懐かしい曲に癒されます。
・素敵な衣装！ストールの色が素敵♪

## 詩吟教室にて！



詩吟教室が始まって 12 回目！ちょうど一年となりました。月一度の教室ですが、皆さん発声練習で口の開け方、声の出し方など基本的なことを諏訪先生にご指導して頂きました。
中には予習される会員様もおられ、皆さんの前で「宝船」を吟じられるようになり大変喜ばれていました。

（講師）諏訪　扇翠（すわ　せんすい）先生

じゅかい～なみ～たいらか～にして～♪こうきょく～あざやかなり～♪はるかにみる～ほうじ～きんぱんの～・・・♪

## オアシス俳句集　～秋～

会員の皆様に「秋」と言うお題で俳句を詠んで頂きました。皆さんの個性豊かで素敵な句をご紹介します。

・酔芙蓉（すいふよう）咲きて楽しき　我が家前
・秋晴れや　今日も元気に　オアシスへ
・このよき日　皆の笑顔で　ほころびて！
・秋冷に　ふと衣替えに　気づく朝
・秋風に　揺れる芋の葉　露落ちる
・夕月に　吾が想いを　語るかな！