



# シーダ・ウォーカー



## 時事寸考

シーダ・ウォーク施設長、医師の吉田です。10月7日ハマスの武装集団がガザからイスラエル南部に侵入、民間人を含む多数を殺害し一部を人質として拉致しました。イスラエルは報復としてガザの包囲と攻撃を続けています。パレスチナ紛争は、1948年の第一次中東戦争から数えても四分の三世紀続いています、解決の目途は全く立っていません。ともかく民間人をターゲットとした殺害行為は許されないと考えます。

さて話題を変えまして、藤井聡太七冠が王座戦で永瀬拓矢王座に勝ち、八冠(竜王②・名人①・王位④・叡王③・王座①・棋王①・王将②・棋聖④)となりました。丸数字は各タイトルの獲得回数ですが、藤井八冠は現在までタイトル戦負け知らずですから18連勝ということになります。タイトル通算獲得数が一番多いのは羽生善治九段の99期です(藤井八冠は現在7位)。今年初めには100期目をかけて藤井王将(当時五冠)と戦い2-4で敗れています。羽生九段のすごいところは七冠(当時叡王はなくてタイトル戦は7つ)に輝いただけでなく、そのすべてで永世称号をもっていることです。永世称号はタイトルにもよりますが連続5期などであたえられることが多いです。



は七冠(当時叡王はなくてタイトル戦は7つ)に輝いただけでなく、そのすべてで永世称号をもっていることです。永世称号はタイトルにもよりますが連続5期などであたえられることが多いです。

## 栄養科より今月の一押しメニュー

11月21日の昼食は「エビチャーハン、中華スープ、バンバンジー、杏仁豆腐」をご用意いたします。これからだんだんと寒くなっていきますのでしっかり食事をとり、体調に気を付けてお過ごしください。



短い期間、車いすを使いたい方に

## 車いすの貸出をしています

ちょっと外出したい、受診の時に使いたいなど、短い期間車いすを使いたい方(原則杉並区の方)に貸出をしています。詳しくはお問い合わせください。

03-5311-6262



## 藍染め体験

今年の藍染めはハンカチ染めの体験です。模様付けは「板締め絞り」と「輪っか絞り」から好きなほうを選んでもらいました。板締め絞りではハンカチを畳んで板(割り箸など)で挟みます。板で挟んだ部分が白く模様になります。輪っか絞りではピンポン玉を輪ゴムで括って、括った部分が模様になります。



藍の葉を煮出して染料を作ります

染料は藍の葉を乾燥させて煮出して作ります。



ピンポン玉

輪っか絞り。  
ピンポン玉を輪ゴムで括って模様をつけます。  
この時にはまだ緑色です。

ハンカチを染料につけたときには、くすんだ緑色になります。これが藍色になるのか、少し不安になりますが、それが空気に触れると藍色にみるみる変化します。

そして、括った輪ゴムを外してハンカチを広げると、鮮やかな藍色の模様が現れました。



輪っか絞りのできあがり。きれいに花が咲いたようです。



板締め絞りでは幾何学的な模様ができあがりました。

できあがったハンカチを見て「わあ〜」「きれい!」と歓声が上がります。世界に一つの作品ができあがりました。



# ウイルス感染症(新型コロナ・インフルエンザ)は 接触感染に注意!

今年は例年より早くインフルエンザが流行期に入りました。また、新型コロナの新規感染も引き続き発生しています。看護師より感染症の対策についてお知らせします。

## 人は無意識に顔を触っています 接触感染に注意!

ウイルス感染症(新型コロナ・インフルエンザ)の感染経路として、飛沫感染・空気感染のほかに、**接触感染**に注意が必要です。  
人は無意識に顔を触っています。そのうち、目・鼻・口などの粘膜に触る割合は、約44%を占めています。



## 手洗いのすすめ 水とハンドソープで、ウイルスは減らせます!

### 手洗いの効果(イメージ図)

参考文献)森功次他:感染症学雑誌.80:496-500(2006)



## 手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から帰った時



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後!

病気の人のかををした時



外にあるものに触った時

