

## できる男のアイテム トースター

特に拘ったトースターではありませんが、独り暮らしの僕には欠かせないアイテムです。仕事で疲れて帰ってきててもトースターがあれば、すぐにパンを焼いて食べられます。

今一番のお気に入りがトースターで焼いた食パンに練乳といちごジャムを塗って食べること!朝食だけではなく、夕食にも食べちゃいます!!このトースターなしでの生活は考えられません。練乳といちごジャムとの組み合わせ、ぜひ皆さんもお試し下さい。

## よかとこ! ワダンの地元自慢

私の地元、五島列島はお魚の美味しい島です。帰省した時には、必ず釣りに行きます。けれどまだまだ下手くそで、毎回鰯ばかりが大量に釣れます。また、五島はカトリックの深い歴史を持つ、美しい教会が有名な島。五島を訪れた際には、ぜひ教会めぐりをお勧めします!

## わたしの いきつけグルメ

ブランジェリー E-ji & co

今回私がご紹介するお店は、平尾宅老所近くにある高架側にある古いアパートをリノベーションしたとてもかわいいパンとケーキのお店です。ケーキもハード系のパンもさることながら、毎日15時から数量限定で販売されるピスタチオクリームパンは行列ができるほどの人気!クロワッサンのサクサク感と甘すぎないクリームが絶妙☆ぜひ一度ご賞味くださいませ。

事務 Y.M

SHOP INFO

福岡市中央区大宮1-6-17  
092-406-9279  
営業時間 10:00~19:30  
定休日 火曜日

## 入れ替わるなら この人!!

介護士 M.Kさん  
どんな時でも、だれに対しても優しく接しているところがステキ!  
私もそうありたいヨ!

介護士 C.Cさん

## は 映える! 福STAGRAM

写真は私の奥さんがしているお店です!アフリカの布やビーズで洋服や雑貨、アクセサリーなどを製作しています。パワフルで人に優しい素材のアクセサリーやカラフルで心を元にする洋服や雑貨をひとつひとつオーダーメイドで丁寧に作り上げています。そして私もガーナ料理をイベントやパーティーで出店しています!

日本の皆さん、暑い国の熱い雰囲気、絶品のガーナ料理を舌で味わってください!

ATUU African Accesories  
atuuafircan

介護士 R.O

## 2019 大忘年会

昨年末の12月13日と12月19日の二日にわたり、2019年を締めくくる忘年会をホテルオークラ福岡で行いました。2日間で約800名の参加者と、今回も大盛況!普段見られない、アノ方々のあんな姿やこんな姿も披露して、会場は大盛り上がりでした。2020年も良い一年になるよう、グループで力を合わせていきましょう!

## 健康コラム インフルエンザについて

冬に猛威を振るうインフルエンザ、特にこれからの時期にピークを迎えます。

1 症状…咳、咽頭痛、急激な高熱、全身のだるさ  
食欲不振、頭痛、関節痛、筋肉痛

2 風邪との違い

	インフルエンザ	風邪
発症	急激	ゆるやか
発熱	38°C以上	ない または37°C台
全身症状	ある	なし
上気道炎	全身症状のあとにみられる	最初からみられる

3 合併症…気管支炎、肺炎、中耳炎、急性脳炎

4 もしかかってしまったら…  
速やかに病院受診、解熱後2日目以降に学校出勤可  
通常は3~7日で治る。

5 予防…外出から帰ったら手洗い、アルコール消毒、人ごみを避け、外出時はマスク着用、ワクチン接種(かかっても重症化を防ぐ)  
睡眠・水分を十分取る、バランスの取れた食事、ビタミンを取る、外で適度な運動をする。

つまり、規則正しい生活こそが最大の予防方法!