VOL.95　2019年2月（隔月発行）

新宿HAHAha 倶楽部

小さな子どもを育てていると息がつまることもあります。
そして新宿で子育てなんて、と思われることも‥
でも、私たちはHAHAha と楽しく子育てしたい！
新宿のハハ達が目・耳・足で情報を集め発信します。
現在区内の児童館を中心に1,000 部配布中です。

☆メンバー募集中！☆
http://haha8.web.fc2.com/

大人がかかると大変、大変！

インフルエンザ体験記

我が家の新年は、親戚一同が集まる新年会で始まります。例年は三が日に集まるのですが、今年はちょっと遅めの 1/12(土)。大人 14 人、子ども 3 人が集まりました。30 歳間近の甥が彼女を連れてくるというサプライズもあり、おいしい料理とお酒で大いに盛り上がりました。翌日は二日酔い。その次の日ゴルフに行き、楽しい三連休を過ごしたわけですが、火曜の夜、悪魔がやってきました。「だるい」「体中が痛い」。年末年始の暴飲暴食で 3 キロ太った私ですから、3 キロの荷物をもってゴルフでたくさん歩いたからきっと筋肉痛だ。その上、その日はとても寒く、霜柱を踏みながら歩くような状態でした。グリーン上も凍っていて、パットを打つとオレンジ色のボールが白いボールになるほど(転がる途中でボールが凍る？)寒い中でのプレーでしたから、ちょっと風邪かな？くらいに思い、その晩は市販の風邪薬を飲んで寝ました。

高熱を自覚したのが水曜日の朝。熱を測るとなんと 38.5 度！！そのころから「もしかしたらインフル？？」と思うようになりました。午後に病院へ行き検査をするとインフルエンザ A 型。「イナビルを出しますから、使い方は薬局で聞いてください。今週いっぱいは外出を控えてください。トンプクを出しますから熱がある時に飲んでください」とのこと。数年前娘がインフルエンザにかかった時はタミフルとかリレンザとだったな、薬も進化しているのねと感心しました。初めてですから何をするにもワクワクです。なんとイナビルの服薬は1回で終わります(4度薬を吸い込みます)。のどに粉が張り付く感じです。この張り付いた感が不快なのですが、まあ、のどに留まって頑張って早く治してね、と薬に願いを託し不快感に耐えました。

自営業ですから仕事を休むにはやらなければならないことがたくさんあります。とりあえず仕事を休む連絡をし、それからその週に会うことになっていた人たちに延期の連絡をしました。大人がインフルにかかると本当に大変ですね。でも、連絡した皆さんから「お大事に！」とお返事をもらうと嬉しくなりました。この機会に半年ほど前から読もうと思っていた村上春樹の『騎士団長殺し』を読むことに決めました。

その週はほぼ寝ていました。薬を飲んだ後はベッドで村上春樹の世界に入るという3日間を過ごしました。水を飲んでいましたが、スポーツドリンク等の経口補水液の方がいいそうです。熱があっても冷やしもしなかったので、氷枕等を使えばよかったですね。加湿器で部屋を加湿するのもいいそうです。また、朝起きて食事もしないで薬を飲むのはいけないと思い、お年賀でいただいた焼き菓子を食べていたのですが、朝一番で食べるお菓子って血糖値が上がるからダメなんだそうです。反省することがたくさんある闘病生活でした。ほとんど何も食べなかったのに、1 キロしか体重が減っていませんでした。家族からいつも「何か食べたいものある？」と聞かれていたのですが、食べたいものはないんです。「う～ん、ゼリーかな」と言って買ってきてもらったゼリーは今もうちの冷蔵庫に入っています。

体調がよくなって実家に電話したところ、なんとあの新年会に参加した 14 人の大人のうち 4 人が私と同時期にインフルエンザになっていたそうです。恐怖の大宴会。来年はきっとその話題で盛り上がりますね！皆さんも、インフルエンザにはくれぐれもご注意ください。

フラッと講座 ＊ ＊ ＊

２・３月のお知らせ

フラッと講座は、ご近所に親しいお友達を作るためのカフェです。
下記の講座の中から気になる講座があったら参加してください。
「一度来たらまた来たくなる」そんな講座を開催しています。

2019 年 4 月から、フラッと講座は年間参加予約制・
参加費前払い制に変わります！

刺し子
2/18（月）
3/11（月）

ストレッチ
2/6（水）
3/6（水）

英会話
2/26（火）
3/19（火）

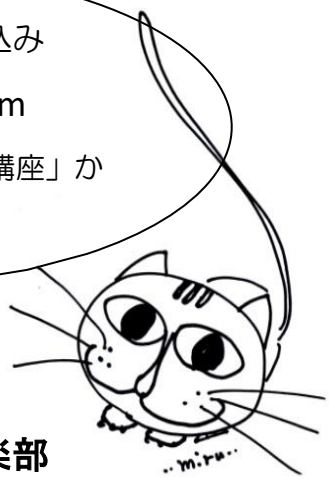
楽しく歌おう！
2/21（木）
3/27（水）

時間はすべて
10 時～12 時
参加費 500 円です

講座会場＆お申し込み

早稲田鶴巻町 308 カーサスズキ１階
（鶴巻小学校裏門前）
メール：yesuzuki@wish.ocn.ne.jp（鈴木）

ホームページからの申し込み
http://haha8.web.fc2.com
トップページの「フラッと講座」からお入りください。



【主催】新宿 HAHAha 倶楽部