

介護予防だより

朝晩の寒さが身にしみるようになってきましたね。ちょっとした油断が風邪をひきやすくします。規則正しい生活を心がけましょう。

ふれあい「いきいきサロン」のご案内

住み慣れた地域で気軽に仲間作りができる場として「サロン」が市内に27か所あります。歩いて行ける身近な場所(公民館、集会所など)で集まり、他者との交流を深めながら、毎日笑顔で過ごすことが心身の健康を維持していくために有効です。

今回は、弘法町のサロンをご紹介します。

ふれあい「いきいきサロン」

平成29年4月からスタートし、今年で2年目を迎えました。毎回多くの方が参加されており、現在60名近くの参加者がいます。平均年齢70～80歳で、この会のモットーは「わき合い合いと楽しく!」であり、笑顔が絶えません。地域の交流の場をもうけることで住民の関心を深め、近隣で助け合いを育む地域づくりを目指しています。

9月19日の訪問では、カルテット演奏会とビンゴゲームでした。



開催会場 弘法公民館
 開催日時 毎月第3水曜日
 10時～11時30分
 参加者 町内会
 ふれあいクラブ加入者
 弘法ふれあいクラブと合同です

【お問合せ】 ボランティア・市民活動センター ☎82-3339

認知症初期集中支援チームのご案内

認知症は早期発見・早期対応が重要です。「治療を中断している」「病院受診ができない」など、認知症に関する困りごとについてご相談下さい。

【対象】 知立市民 【費用】 無料

【相談日時】 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)
 午前8時30分～午後5時15分

【場所】 知立市社会福祉協議会
 (知立市八ツ田町泉43番地)
 電話 82-8855

ひまわりカフェ開催中

(認知症カフェ+認知症の家族を支える会)

【開催日】 平成30年11月16日(金)毎月第3金曜日開催

【場所】 メープルけやき(知立市福祉の里八ツ田隣)

【時間】 午前10時30分～午後3時

【参加費】 200円(お菓子と飲み物付き)

*申込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。

電話：82-8855 <担当>長岡・大場・岩間・加藤

気をつけて！ 風邪とよく似たインフルエンザ

インフルエンザと風邪は、のどの痛みや咳(せき)などよく似た症状があります。しかし!『風邪』と『インフルエンザ』は、症状も流行りの時期も**違います!!**

インフルエンザは、A型とB型の感染力はとても強く、日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。

	インフルエンザ	風 邪
症 状	<ul style="list-style-type: none">・ 38℃以上の高熱・ 全身症状(頭痛、関節痛、筋肉痛など)・ 局所症状(のどの痛み、鼻水、咳など)・ 急激に発症	<ul style="list-style-type: none">・ 発熱・ 局所症状 (のどの痛み、鼻水、咳など)・ 比較的ゆっくり発症
流行の時期	12～3月(1月～2月がピーク) ※4、5月まで散発的に続くことも	年間を通じて ※とくに季節の変わり目や疲れているときなど

<インフルエンザにかからないためにはどうすればいいの?>

- ・ 流行前のワクチン接種(インフルエンザにかかった場合にも重症化防止に有効と報告されています)
- ・ 咳エチケット(咳やくしゃみが直接人にかからないようにカバーしましょう)
- ・ 外出後の手洗い、うがい(感染予防の基本です)
- ・ 適度な湿度の維持(適切な湿度50～60%)
- ・ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取(体の抵抗力を高めることが大切です)
- ・ 人混みや繁華街への外出を控える



福祉・介護に関するご相談は、お気軽に下記へどうぞ



知立市地域包括支援センター

【八ツ田町泉43】 82-8855

ヴィラトピア知立在宅介護支援センター

【山屋敷町富士塚1-336】 83-2022

知立市在宅介護支援センター(知立老人保健施設内)

【新林町北林44】 81-8880

在宅介護支援センターほほえみの里

【昭和2-4-3】 85-2532