

毛呂山町地域包括支援センター通信

発行：毛呂山町地域包括支援センター 第9号（冬号） H27.12.1 発行
毛呂山町中央2丁目1番地 毛呂山町役場高齢者支援課内 電話049-295-2112



みなさん、こんにちは！地域包括支援センターです。

寒さで朝起きるのがつらい季節になってきましたが、みなさん体調を崩していませんか？バランスのよい食事を心がけ、身体を動かして、風邪をひかないように気をつけてお過ごしください・・・。

インフルエンザを予防しよう！

高齢者はインフルエンザになると、重症化したり、肺炎になる人が多いと言われています。毎年流行する風邪やインフルエンザは予防が大切。インフルエンザは、かかっている人の咳やくしゃみなどを鼻や口から吸いこむことで感染します。

こまめに手を洗いましょう。うがいも忘れずに！

手にはインフルエンザウイルスが着いている可能性が高いです。その手で、目や鼻、口を触ることで感染します。手指の間、手首も含め、せっけんをつけて、こまめに手を洗う習慣をつけましょう。

- ◆帰宅時・トイレの後・食事の前などは忘れずに手洗いを
- ◆もちろん、うがいも忘れずに！
- ◆タオルもこまめに交換しましょう

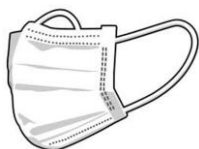


人ごみを避けましょう

インフルエンザの有効な予防策は、人との接触を減らすことです。特に、持病がある人は、可能な限り人ごみ（混んでいる電車や、人がたくさん集まる場所など）に近づかないように注意しましょう。

マスクをつけるときは

マスクは、外からのウイルス侵入を防ぐ役割と、感染した人がウイルスを拡散させない役割があります。ウイルス感染には毎日使い捨てる「不織布製」が推奨されています。マスクは、鼻、口、あごを覆い、鼻の部分は鼻筋に隙間なくあてましょう。



毛呂山町地域包括支援センター 電話049-295-2112

毛呂山町役場内 (内線157・158)

地域包括支援センター悠久園支所 電話049-295-2000

毛呂山町南台5丁目38番地5特別養護老人ホーム悠久園内

地域包括支援センター薫風園支所 電話049-276-2082

毛呂山町大字毛呂本郷38薫風園内

地域包括支援センターななふく苑支所 電話049-276-5311

毛呂山町大字西大久保766番地1 特別養護老人ホームななふく苑内

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です！



毛呂山町マスコットキャラクター もろ丸くん

サロン「あすなろ」へ来てみませんか？

「今日はどこ行こうかな」と思ったあなた。サロン「あすなろ」へ来てみませんか？
サロン「あすなろ」は、町内在住のみなさんの「憩の場」です。参加者の年齢や性別は問いません。
お茶を飲みながらおしゃべりや、折り紙、軽い体操、ゲームなど一緒に楽しみましょう。

日 時：毎月第2火曜日 午前10時から午後3時（出入り自由）

会 場：ウイズ毛呂山（福社会館）会議室

参加費：100円（お茶代）

主 催：あすなろ会 問合せ：社会福祉協議会（電話295-3111）



ようこそ！ オレンジカフェへ

「最近、もの忘れが気になる」「認知症の家族の介護が大変！」「認知症ってどんな病気？」など、みなさんの不安や悩みを一緒に聞いてくれる仲間がいます。

認知症のひと、その家族、関心のある人もみなさんが交流できる場です。

温かい飲み物を飲みながら、楽しいひと時を過ごしませんか。

日 時：毎月第3木曜日 10時～12時

場 所：中央公民館「喫茶ゆず」

お茶代：200円程度

（喫茶ゆずのメニューによる）

問合せ：毛呂山町地域包括支援センター

（電話295-2112 内線115）



今年の悩み今年の内に！ ～もの忘れ相談会～

もの忘れ、認知症のことで悩んでいませんか？
もの忘れ相談会では専門のスタッフが話を伺います。

相談室で個別に相談を受けますので、周囲に聞かれることはありません。また、予約制なのでしっかり相談できます。お気軽にご相談ください。

ご本人様からの相談も、家族や支援者からの相談もお受けいたします。

※ご本人様と一緒に来所された場合、ご本人様は同時開催しているオレンジカフェにてお待ちいただくこともできます。

日 時：毎月第3木曜日

10時～12時

場 所：中央公民館

費 用：無料

予 約：毛呂山町地域包括支援センター

（電話295-2112 内線115）



介護予防サポーター養成講座のご案内

自分のため、地域のため「ゆずっこ元気体操」をサポートする「ゆずフィット」として活躍しませんか！
あなたの力が地域を元気にします。まずは下記までお問い合わせください！

日 時：1月12日（火）～2月18日（木）全8回 9時30分～11時30分

定 員：30名（申込み多数の場合は抽選） 費 用：300円（保険代として）

対 象：40歳以上で介護予防に関心があり、受講後に地域で積極的に
介護予防体操指導などの活動ができる人

問合せ：役場高齢者支援課高齢者福祉係（電話295-2112 内線156）

