

あんあん つうしん

安々通信

平成 25 年度 第4号



発行元

八王子市高齢者あんしん相談センター子安
(地域包括支援センター)

〒192-0904

八王子市子安町4-10-9 西村ビル4階

☎ 042-649-6020

風邪の季節です！ 要注意！

インフルエンザ予防やノロウイルスの予防
しっかり対策をしておきましょう！



何と言っても基本は、こまめな手洗い



飛沫感染・接触感染を防ぐために、
帰宅時や調理の前後、食事前など
での手洗いはかせません！

アルコールを含んだ消毒液で消毒する
のも効果的！

予防接種を受けましょう！

インフルエンザが発症する可能性が減り、
発症しても、重症化になるのを防ぎます。

免疫力を高めましょう！

十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切
です。

高齢者の方、妊婦さん、お子さん、慢性閉塞性肺疾患、糖尿病、慢性心疾患のある方は、特に注意！

インフルエンザにかかってしまったら...

インフルエンザの目安として、

- ① 比較的急速に 38℃以上の発熱がある
- ② せきやのどの痛み、全身的な倦怠感
がある場合は、インフルエンザの可能性あります。
発症から 48 時間以内に抗インフルエンザウイルス
薬を開始すれば、より効果が大きくなります。
早めの医療機関への受診、水分補給、マスクの着
用が肝要です！

ノロウイルスにも要注意！

ノロウイルスには、ワクチン等がなく子ども
や高齢者の方は重症化しやすいため、予
防が重要です。

- ① 食事前やトイレ後の手洗いの徹底
- ② 下痢や嘔吐をした時は、食品を直接
取り扱わない
- ③ 加熱が必要な食品は、中心部まで、し
っかり加熱し、調理器具は、洗浄、殺
菌する

正しいマスク
のつけ方

鼻に隙間があると、意味
がありません！

しっかりと確実に覆うよう
にしましょう！

マスクマンに変身！



鼻と口の両方も
確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう
鼻まで覆う

本年も どうぞよろしく お願いいたします



新年、明けましておめでとうございます。
本年もどうぞ宜しくお願いいたします。
オリンピック・パラリンピック招致など明るい話題もあった昨年は、「輪」の年。
「次の東京オリンピックを見るまで、元気でいられるように頑張りたい！」という声を、ご高齢の皆様から

少なからずいただきました。
年を重ねても、すこやかに、住み慣れた街で、“ぴんぴんころり”をともに目指す、親しみあるセンターを目指しています。
今年も、皆様にとって良い年でありますように。
センター長 中村真理



子安・台町 市民センターまつりに 参加しました



去る、10/26(土)、27(日)に、子安&台町市民センターにおいて市民センターまつりが開催されました。両日ともに、毎年恒例の“お気軽測定会”を開催。子安市民センターでは、職員有志による、沖縄三線の演奏と踊りを披露しました。また、八王子市レク協会の宇賀神先生による“お楽しみレク体操”や、NPO法人サンダーバードの小川先生による防災講演会も共催しました。来年も、参加予定ですので、皆様もぜひ、足をお運び下さい。



民族衣装を着ての演奏



恒例の“お気軽測定会”

家族介護者のつどい



参加者
募集

ご家族を介護されている方を対象に、悩みや不安など意見交換ができる場を設けています。日頃の介護への疑問や悩みなど、当事者だからこそ分かり合えることがあります。1人で悩まず、気軽な気持ちで参加してみませんか？3月までの日程は、以下の通りです。
開催場所や時間は、当センター(☎649-6020)まで、お問い合わせ下さい。ご連絡、お待ちしております。

1/22(水)

2/21(金)

3/24(月)

オムツ差し上げます！



数に限りがありますが、アクティのテープ式オムツ(M-L)、尿とりパッド等を差し上げます。ご希望の方は、当センターまでお問い合わせ下さい。

原稿 募集



安々通信に原稿を掲載しませんか？俳句や川柳、短歌、「私の健康法」、「地域で頑張っていること」など、当センターまでお寄せ下さい。その際、お名前、ご住所、お電話番号をご記入下さい。お待ちしております！

開所日 月曜～土曜 開所時間 9:00～17:30

休日 日祝、年末年始(12/29～1/3)

担当地区 八幡町、八木町、平岡町、本郷町、大横町、小門町、天神町、寺町、万町、緑町、南新町、上野町、台町1～4丁目、子安町1～4丁目

住所 〒192-0904 八王子市子安町4-10-9 西村ビル4階

電話 042-649-6020 FAX 042-649-6021

URL <http://www.koyasu-anshin.jp/> 検索サイトでも

八王子市 高齢者あんしん相談センター子安のご案内



高齢者あんしん相談センター子安

検索