


事業名	日時	詳細	内容・その他
<b>和みカフェ</b> 	3月20日(水) 14:00~15:30	<b>【対象】</b> 認知症の方とその家族 <b>【定員】</b> 先着8組 <b>【参加費】</b> 300円(お茶代) <b>【申込み】</b> 開催の1週間前までに電話又は窓口にて	認知症の方とそのご家族が安心して憩えるカフェです。スタッフ、オレンジボランティアの皆さんと一緒に楽しみましょう。
<b>介護者のつどい</b> 	2月28日(水) 3月22日(金) 13:30~15:00	<b>【対象】</b> 現在介護をされている方 <b>【定員】</b> 先着6名 <b>【参加費】</b> 100円(お茶代) <b>【申込み】</b> 随時電話又は窓口まで	介護者同士で日頃の悩みや想いを語り合い、「安心して何でも話せる場所」を皆さんで創りましょう。
<b>復活！ふれあい喫茶</b> 	毎月第4月曜日 2月26日(月) 3月25日(月) 13:30~15:00	<b>【対象】</b> 地域住民どなたでも <b>【飲み物代】</b> 100円(ひとくち菓子付き) <b>【申込み】</b> 不要、直接会場まで	美味しいコーヒーを飲みながら、楽しい時間をお過ごしください。 地域のボランティアさんがお迎えます。
<b>スマホお悩み相談室</b> 	毎月第2・4土曜日 2月10日・24日 3月9日・23日 13:30~15:00	<b>【対象】</b> 65歳以上 <b>【定員】</b> 各日6名 <b>【参加費】</b> 無料 <b>【申込み】</b> 電話又は窓口まで 2月開催分、1月10日(水)~3月開催分、2月10日(土)~	スマホを持っているけれど、アプリの入れ方・メール・LINEなどの操作の仕方でお困りの方のご相談をお受けします。マンツーマンレッスンで学びたい点を自分に合わせて進めてもらえます。
<b>健康セミナー</b> 	2月28日(水) 14:00~15:00 (受付13:45~)	<b>【対象】</b> 地域住民どなたでも <b>【定員】</b> 25名 <b>【参加費】</b> 無料 <b>【申込み】</b> 1月22日(月)~電話又は窓口にて	滝頭地域ケアプラザ協力医 今井醫院 今井那美院長による講話。 今回のテーマは「便」についてです。
<b>赤ちゃんひろば</b> 	毎月第3水曜日 (8月はお休み) 10:00~11:15 (受付9:45~)	<b>【対象】</b> 地域の0歳~3歳までの子どもと保護者 <b>【定員】</b> 先着12組 <b>【参加費】</b> 奇数月200円 偶数月100円 <b>【申込み】</b> 電話又は窓口まで	奇数月は講師を招いてリトミックを行います。音に合わせて体を動かしましょう。偶数月はおもちゃを広げて、自由に子どもを遊ばせながら、子どもと保護者同士の交流の場にご活用下さい。

新型コロナウイルスの流行状況により、内容が変更、中止になる場合があります。  
お問い合わせは滝頭地域ケアプラザまでお気軽にどうぞ。☎045-750-5151

## 第71回健康セミナー

令和5年10月25日(水)実施

### <季節の感染症>

今井醫院 今井那美院長



#### ~インフルエンザ~

インフルエンザは例年冬季に流行していましたが、今年は夏の終わりから流行しています。

インフルエンザウイルスに感染すると、寒気・発熱・頭痛・全身倦怠感・筋肉痛・関節痛などの症状が出ます。高齢者や呼吸器、循環器、腎臓に慢性疾患・糖尿病等の代謝疾患・免疫機能が低下している方は、入院や死亡の危険が増加します。

予防接種は、重症化防止に有効です。免疫がつかまで2週間程度かかり、免疫効果は約5か月となっています。また、子供の罹患率が高く、高齢者の死亡率が高いため、65歳以上・6歳未満の方は予防接種を推奨しています。

日常から出来る予防として『①栄養と休養を十分にとる ②人混みを避ける ③適度な温度、湿度を保つ ④外出後の手洗いとうがいの励行 ⑤マスクを着用』となっています。

インフルエンザは自分がかからない事はもちろん大事ですが、身近な人にも感染させないために、換気をし、手洗いうがいの励行や、マスクの着用、予防接種を行うなど感染対策に努めましょう。

#### ~咽頭結膜熱(プール熱)~

本来は夏期に流行しますが、今年は夏期以外も流行しています。アデノウイルスによる発熱、咽頭炎、眼症状を主とする感染症で症状は3~5日続きます。

#### ~RSウイルス~

RSウイルスによる感染症で、風邪のような症状からの重症の細気管支炎・肺炎など、様々な呼吸器の症状を起こします。

#### ~ヘルパンギーナ~

コクサッキーウイルスA群による急性のウイルス性咽頭炎で、発熱と口腔粘膜にあらわれる水疱性の発疹を特徴とした乳幼児を中心に流行する夏風邪の代表的疾患です。

#### ~コロナウイルス感染症~

SARS-CoV-2による急性呼吸器感染症です。咽頭痛、鼻汁、鼻閉といった上気道症状に加え、倦怠感、発熱、筋肉痛といった全身症状が生じることが多く、発症後1週間以内に症状は軽快する事が多いですが、罹患後、一部の患者に急性期症状の持続や新たな症状の出現、症状の再燃を認めることがあります。代表的な罹患後症状として、疲労感・倦怠感、関節痛、筋肉痛、咳、喀痰などがあります。

#### ~ノロウイルス~

ノロウイルスによる感染性胃腸炎。手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起します。\*ノロウイルスの感染予防ポイント①調理する人の健康管理 ②作業前などの手洗い ③塩素消毒による調理器具の消毒 \*感染症は原因に応じた予防や対処法があります。違いを理解して、対策していきましょう。



## ご存じですか？成年後見制度

認知症、知的障害、精神障害などの理由で、ひとりで決めることが心配な方々は、財産管理(不動産や預貯金などの管理、遺産分割協議などの相続手続など)や身上保護(介護・福祉サービスの利用契約や施設入所・入院の契約締結、履行状況の確認など)などの法律行為をひとりで行うのが難しい場合があります。

成年後見制度とは、そのような契約や手続をする際にお手伝いをする制度です。

ケアプラザでは成年後見制度のご案内をしております。

お気軽にご相談ください。

お問い合わせは、社会福祉士 堀・山本まで

