







事業名	日時	詳細	内容・その他
 介護者のつどい	2月26日(水) 3月28日(金) 13:30~15:00	【対象】現在介護されている方 【定員】6名(先着) 【参加費】100円(お茶代) 【申込み】随時、電話又は窓口にて	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。
 和みカフェ	3月19日(水) 14:00~15:30 (受付13:45~)	【対象】認知症の方とその家族 【定員】先着8組 【参加費】1人300円(お茶代) 【申込み】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。
 ふれあい喫茶	毎月第4月曜日 13:30~15:30 (最終注文15:00)	【対象】地域の方どなたでも 【料金】飲み物・お菓子100円からご用意しております。 【申込み】直接、会場へお越しください。	毎月変わる美味しいお菓子と、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。和菓子とお茶のセットもあります。地域のボランティアさんがお迎えます。
 スマホお悩み相談室	毎月第2・4土曜日 3月8日・22日 13:30~15:00	【対象】地域の65歳以上の方 【定員】各回6名(先着) 【参加費】無料 【申込み】2月10日(月)~電話又は窓口にて	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、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いきます。悩みを一緒に解決していきましょう。
 健康セミナー	2月26日(水) 14:00~15:00 (受付13:45~)	【対象】地域の方どなたでも 【定員】25名 【参加費】無料 【申込み】1月20日(月)~電話又は窓口にて	滝頭地域ケアプラザ協力医 今井医院 今井那美院長による講話。今回は「ガンってなあに？」というテーマでお話しいたできます。
 赤ちゃんひろば	2月19日(水) 3月19日(水) 10:00~11:15 (受付9:45~)	【対象】地域の0歳~3歳までの子どもと保護者 【定員】先着12組 【参加費】 奇数月200円(子ども1人) 偶数月100円(子ども1人) 【申込み】電話又は窓口にて	2月はベビーマッサージを行います。3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。子どもと保護者同士の交流の場には是非ご活用下さい。

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74回 健康セミナー 令和6年10月23日(水)実施

### <季節の感染症>について 今井医院 今井那美院長

感染症対策として、咳エチケットや正しいマスクの着用、手洗いを心がけましょう!

「感染症」とは、病原体(細菌、ウイルス、真菌、寄生虫など)が体に侵入して、症状が出る病気のことをいいます。

~インフルエンザ~  
 インフルエンザウイルスに感染することで熱やのどの痛みなどの症状を引き起こす感染症です。一般的には感染して1日から3日後に、突然、寒気、発熱(通常38℃以上の高熱)、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが現われ、咳、鼻汁などの上気道炎症が続く、約1週間の経過で軽快します。高齢者や、呼吸器、循環器、腎臓に慢性疾患を持つ方、糖尿病などの代謝疾患、免疫機能が低下している方では、原疾患の悪化とともに、呼吸器に二次的な細菌感染症を起こしやすくなり、入院や死亡の危険が増加します。  
 予防接種は、高齢者の発病防止や特に重症化防止に有効である事が確認されています。予防接種後、免疫がつくまでに2週間程度かかり、ワクチンの免疫効果は約5か月とされています。インフルエンザは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ます。感染予防として、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マスクを着用です。

~手足口病~  
 口腔粘膜および手や足などに現れる水疱性の発疹を主症状とした急性ウイルス感染症です。感染は主として咽頭から排泄されるウイルスによる飛沫感染でおこりますが、便中に排泄されたウイルスによる経口感染、水疱内容物からの感染などがあります。

~マイコプラズマ肺炎~  
 飛沫感染、接触感染により感染し、感染してから発症するまでの潜伏期間は長く、2~3週間くらいとされています。症状は発熱や全身の倦怠感、頭痛、咳などがみられます。咳は少し遅れて始まる事もあり、熱が下がった後も咳は3~4週間くらい長く続くのが特徴です。感染した人の多くは気管支炎で済み、軽い症状が続きますが、一部の人は肺炎や、重症化することもあります。

### 終活のすすめ

#### もしもの時の準備できていますか?


~第1回~  
 日時:令和7年2月15日(土)14:00~16:00  
 内容:「相続についてまなびましょう」

~第2回~  
 日時:令和7年3月15日(土)14:00~16:00  
 内容:「遺言についてまなびましょう」

~第1回・第2回共通~  
 対象:関心のある方 持ち物:筆記用具  
 定員:25名(先着) 参加費:無料  
 申込:令和7年1月13日(月)~電話・窓口にて  
 お問い合わせは、社会福祉士 堀・稲葉まで

### 和風づくり ~岡村地区~

毎年12月に開催されている「和風作り」。(主催は岡村地区子ども会、共催は青少年指導員協議会、協力は岡村公園、指導は日本の凧の会)参加者は、日本の伝承遊びとしての凧作りを体験することが出来、お正月の風物詩となる凧あげの凧を自分で作って楽しむことができます。途中の作業工程では大変な箇所もありますが、青空の下、天高く自分の凧が優雅に舞う姿を想像しながら、今回、「千支の凧」を、作成しました。今後も伝統ある良きものを大切に地域の文化を未来へと繋がる事を願っています。



### ボランティアさん募集

お気軽にお問い合わせ下さい。担当 地域活動交流

<b>花壇整備</b> 毎月1回、花の植え替えなど	<b>デイサービスのお手伝い</b> 月曜日~日曜日いつでもお時間ご相談ください	<b>自主事業のサポート</b> 子育て事業、カフェのお手伝い	<b>楽器演奏</b> デイサービスや音楽事業で演奏披露
------------------------------	---	------------------------------------	---------------------------------

**大募集!**