本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第25号
平成30年10月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1 本庄市市民活動交流センターはにぽんプラザ２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516

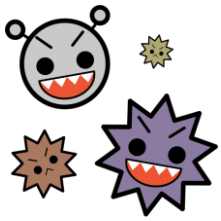
感染症を予防しましょう。

気温が下がり、空気が乾燥する秋から冬にかけては、

インフルエンザやノロウイルス等の感染症が流行します。

適切な方法で感染症を予防しましょう。





インフルエンザの予防方法

・人混みを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみによる飛沫感染です。
マスクを着用することで、感染の予防になります。

・栄養と休養を十分に取りましょう。

インフルエンザは免疫力が落ちていると、感染しやすくなる他、感染した時に症状が重くなってしまうおそれがあります。普段から十分に睡眠を取り、バランスの良い食事をすることで、体の免疫力が高まります。

・予防接種をしましょう。

予防接種は発病を抑える効果や、重症化を防ぐ効果が期待されます。
予防接種は効果が出るのに２週間程かかり、５ヶ月間位効果が持続します。
１０月に入ったら、早めに予防接種をするのが理想的です（６５歳以上の人には公費負担があります）。



ノロウイルスの予防方法

・手洗いをしましょう。

ノロウイルスの感染を防ぐ為には、石けんを用いた手洗いが最も重要です。
特に食事を用意する際や食事の前、トイレに行った後、いろいろな物に触れた後、
外から帰ってきた時は手洗いが欠かせません。

・食品はしっかりと加熱しましょう。

食品はなるべく火を通したものを食べましょう。特に貝類（主にカキ、シジミ、アサリ等の二枚貝）はしっかりと加熱した状態であれば感染しませんが、生や不十分な加熱状態で食べると、
感染する危険性が高まります。
貝類を食べる時は、中心部まで十分加熱調理（８５℃～９０℃で９０秒以上）をしましょう。

平成３０年度　　介護者教室のご案内

「最期まで　自分らしく　生きるために」

自分や、自分の家族は、人生の最期に何を望むのか。
最期まで、自分らしい人生を生きぬくために、今できることを考えます。

日　　時：11 月 28 日（水）　午後 1 時 30 分～午後 3 時 30 分
会　　場：はにぽんプラザ　2階　活動室 E
対象・定員：在宅で介護をされている方や、介護に関心のある方　３０名（先着）
参 加 費：無料
申　　込：10 月 25 日（木）から電話または直接お申し込みください。☎22-7088

☆１０月予定表☆



日　時	行事	会場
10／10（水） 18：30～20：00	**在宅を支える多職種連携セミナー** 「在宅での暮らしを支える介護職の仕事」 日本ヘルパー協会　会長　青木文江先生	本庄市役所 ６階　大会議室
10／19（金） 13：30～15：20	**本庄市地域ケア個別会議**	はにぽんプラザ ３階　活動室 F
10／22（月） 13：30～15：30	**オレンジカフェはにぽん** 認知症の方やその家族、関係者など、誰でも気軽に立ち寄ることができます。お茶を飲みながら、息抜きしませんか。	はにぽんプラザ ２階　活動室 E
10／26（金） 14：00～16：00	**認知症個別相談会** 認知症についての様々な相談に応じます。予約不要、相談無料です。お気軽にお越しください。	はにぽんプラザ ２階　社協事務所内