

第51号 平成31年1月 発行

次回 平成31年4月号

憩う通信



今月の一句

「 新年や 戸ごとに祝う 松飾り 」



作者：古千谷東風 さん

俳句・短歌 募集しています！

足立区地域包括支援センター伊興

足立区伊興3-7-4

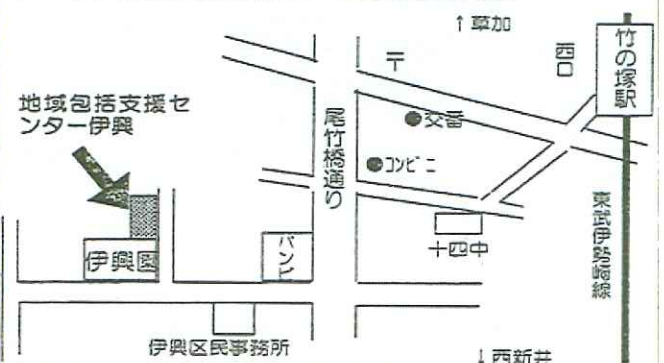
03-5837-1280

受付時間：月～土 9時～17時

定休日：日曜日・祝日・年末年始

<http://welgarden.or.jp/ikoen/>

伊興（特別養護老人ホーム伊興園隣接）



お知らせ



お待ちしております！

❁ 若返りストレッチリズム体操

第一金曜日

場所：伊興地域学習センター3階

時間：13:00～14:30

平成31年1月18日

平成31年2月 1日

平成31年3月 1日



❁ 座ったままできる健康体操

第四火曜日

場所：伊興地域学習センター3階

時間：13:00～14:30

平成31年1月22日

平成31年2月26日

平成31年3月26日

❁ もの忘れ相談

日時：2月13日(水)13:00～

場所：地域包括支援センター伊興

相談医：東伊興クリニック 高本 雄幸先生

申込み：先着2～3名、費用は無料です。



足立区医師会の「もの忘れ相談医」が相談に応じます。ご家族のみでの相談も可能です。

行こう！伊興☆みんなのひろば

日時：平成31年1月19日(土)

10時30分～14時

主催：足立区社会福祉協議会

参加費無料

この他にも色々な催しがあります！

懐メロライブ
笑いヨガ 介護相談
むかし遊び 踊り

ご興味がある方は
お気軽にお電話ください。

地域包括支援センター伊興

足立区伊興3-7-4 Tel.03-5837-1280 (9時～17時)

インフルエンザ

一人ひとりの予防が大切です!

インフルエンザの感染経路は「飛沫(ひまつ)感染」と「接触感染」です

「飛沫感染」とは感染した人の咳やくしゃみのしぶき(飛沫)に含まれるウイルスを吸い込む感染です。

「接触感染」とは飛び散ったウイルスが、間接的に手から口や鼻に付く感染です。

手洗いは接触感染予防に効果的です。
外出先からの帰宅時など**しっかり手を洗いましょう!**

咳やくしゃみが直接人にかからないように、
咳エチケットを意識しましょう!



食事と**睡眠**
を十分にとりましょう!

注意

お年寄りや持病のある方などは、
より注意が必要です!

- お年寄りや持病(呼吸器系や糖尿病など)のある方等は、症状が重くなりやすいため、注意が必要です。
- インフルエンザワクチンは重症化の予防効果が認められています。65歳以上の方及び一定の要件に該当する方※は、区市町村が実施する定期予防接種の対象となっています(接種医療機関や接種費用などの詳細は、お住まいの区市町村へお問い合わせ下さい。)

咳エチケットとは?

咳やくしゃみが出ている間は
マスクをしましょう

咳やくしゃみをする時は、
ティッシュ等で口と鼻を覆いましょう

使用したティッシュはゴミ箱に捨て、手のひらで
咳やくしゃみを受けた時はすぐに手を洗いましょう

新型インフルエンザも予防が大切です

毎年流行を繰り返す季節性のインフルエンザと違い、ほとんどの人は新型インフルエンザに対する免疫を持っていません。そのため、人から人へと効率よく感染し、世界的大流行(パンデミック)となるおそれがあります。新型インフルエンザが発生した場合、相談センターの連絡先や注意事項などを、都や区市町村のホームページ等でお知らせします。



※60~64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり身の回りの生活を極度に制限される方
60~64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な方

家族介護者教室 開催しました！

12月15日（土）13:30～15:00
ウエルガーデン伊興園

「高齢者の権利擁護
成年後見制度」について



竹の塚警察署交通安全イベント 開催しました！

12月16日（日）14:00～15:00
ウエルガーデン伊興園
交通安全指人形
交通少年団鼓笛隊・フラッグ隊発表会



真剣に取り組んでいる
姿が印象的でした♪



地域包括支援センターより



地域包括支援センターは、**足立区**の委託を受け、主任介護支援専門員、社会福祉士、看護師・保健師などの専門職が地域のご高齢者のさまざまな相談をお受けしています。

私たち2名は、直接ご自宅へ訪問し健康状態や相談ごとをお聞きしています。

喫茶コーナーもあります！

