



# ほのぼの 南部包括だより

第148号 令和4年10月発行  
袋井南部地域包括支援センター  
電話 0538-42-7939

みなさん、こんにちは。空が澄み清々しい秋を感じる頃となりました。  
袋井市の木として、多くの家庭に植えられている“キンモクセイ”。お祭りの時期になると、オレンジ色の小さなお花が咲き、そこから甘い香りが辺り一面に香ってきます。この匂いを嗅ぐと、秋だな〜!と感じられる大好きな香りです。  
今年は3年ぶりに屋台の引き回しを行う地域もあるようですね!久しぶりにお囃子の音色を聞いて、秋を満喫したいと思います(\*´▽`\*)

## コロナとインフルエンザ 感染予防へ効果的な備え

コロナとインフルエンザはいずれも感染性の呼吸器疾患であり、感染予防対策はどちらもほぼ変わらないと言われています。



### 備え① インフルエンザワクチンの接種

インフルエンザワクチンを接種することである程度の感染予防につながり、重症化も防ぐことが可能です。

※ 65歳以上の方は袋井市より助成があり、1回目のみ1,600円で接種することができます。



### 備え② 手洗いの徹底

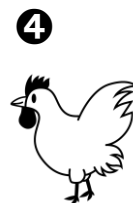
石鹸やハンドソープを使い、手洗いを徹底しましょう。丁寧に手洗いすることで、ウイルスは十分に除去されます。



■ 手洗いなし	約1,000,000個
■ 流水で15秒手洗い	約10,000個(約1%)
■ ハンドソープで10秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個(約0.0001%)

### 認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ

動物の肉の別名を  
右下の選択肢から  
選びましょう!



カシワ ・ ツキヨ ・ モミジ ・ サクラ  
タガモ ・ ラム ・ ボタン

### 備え③ 身の回りの物の消毒

ウイルス除去を徹底するために、身の回りの物の消毒もできる範囲で行うようにしましょう。食器や箸などは80℃以上のお湯に10分つけておくことで消毒できます。



### 備え④ 新しい生活様式の徹底

- ◎ 人との間隔はできるだけ2m以上空ける
- ◎ 窓やドアをこまめに開けて換気する
- ◎ 人との間隔がとれない場合にはマスクを着用する
- ◎ 流行している地域からの移動や流行している地域への移動は控える
- ◎ マスクを着用し咳エチケットを徹底する

### おしゃべりカフェ



- ◇介護者同士の交流ができます
- ◇介護や福祉の相談ができます
- ◇誰でも参加できます

🌀🌀 ↓変更しています↓ 🌀🌀

10月18日(火) 9:30~11:30  
 田原コミュニティセンター  
 11月15日(火) 9:30~11:30  
 高南コミュニティセンター

### つながり処「結(ゆい)」

「結」へ来たら元気がもらえる！  
 地域の皆さんの心のよりどころになれるよう、南部包括がつながり処「結」をOPENします！皆さんのご参加をお待ちしております。

◆10月13日(木) 10:00~11:30

◆11月10日(木) 10:00~11:30

袋井南コミュニティセンター

### ～10月10日は「転倒(てん(ten)とう(10)予防の日)～

高齢者の転倒事故に注意しましょう!転倒事故の約半数が住み慣れた自宅で発生しています。

#### <転倒事故の発生場所>

■ 浴室・脱衣所 ■ 庭・駐車場 ■ ベッド・布団 ■ 玄関・勝手口 ■ 階段

#### <転倒事故の状況>

■ 滑る ■ つまずく ■ ぐらつく ■ ベッド等から移動時 ■ 引っ掛かる



【袋井南部地域包括支援センターより】



(Honey!ハニー!!)

移動販売車に地場野菜や果物、お刺身、お惣菜、日用品など様々なものを積み込んで、公会堂や自宅へ訪問する取り組みを平成29年秋からスタートされました。令和4年8月には車輛が1台増車され、地域の皆さんの生活がより充実されており、大変喜ばれています。買い物にお困りの方は包括までご相談ください。きっと良い方法が見つかりますよ☆



認知症を遠ざける  
 楽しい脳のストレッチ  
**正解は？**

- ① サクラ
- ② ボタン
- ③ モミジ
- ④ カシワ
- ⑤ ツキヨ

