



ほのぼの 南部包括だより

第151号 令和5年1月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939



新年 あけましておめでとうございます
本年も南部包括をどうぞよろしくお願ひいたします



笑顔がたくさん、地域の皆さんから頼りにされる包括を目指します!

間違えがちな感染対策 あなたは大丈夫? AとB、正しいのはどっち?

Q1 手を石鹸で洗った後、手指の消毒は?

A 毎回した方がいい or B しなくてもいい

Q2 手指を消毒するエタノールの濃度は?

A 高い方が殺菌効果も高い or

B 高すぎても低すぎても良くない

Q3 マスクを重ね付けする「二重マスク」は感染対策には?

A かなり効果的 or B ほとんど効果はない

Q4 外でウォーキング中に人とすれ違うとき、マスクは?

A 外していても問題ない or

B すれ違うときだけでも着ける

Q5 感染症で自宅療養しているときは?

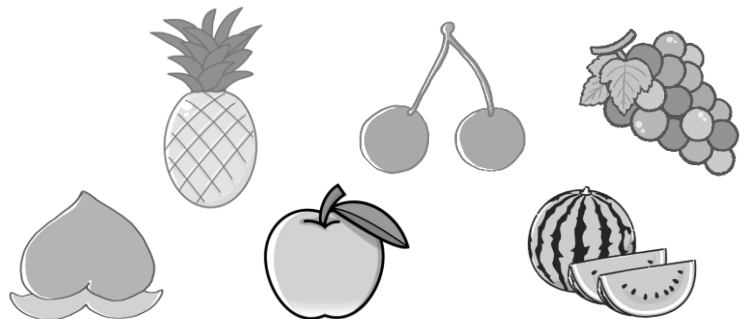
A 極力じっとして安静にする or

B 無理のない範囲で体を動かす

認知症を遠ざける
楽しい頭のストレッチ



右の絵の中に仲間ハズレ
が一つ紛れています。
どれが仲間ハズレ?





Q1 B しなくてもいい

基本はどちらか片方で十分。消毒のし過ぎは手肌を傷めます。

答え

Q2 B 高すぎても低すぎても良くない

殺菌効果が最も高まるのは濃度70～80%程度です。



Q3 A かなり効果的

顔にマスクを密着させ、ウイルスの遮断効果がアップ！



Q4 A 外していても問題ない

一瞬すれ違うだけなら感染の心配はいりません。もし、立ち話をするなら、屋外であってもマスクをし、適切な距離を取りましょう。

Q5 B 無理のない範囲で体を動かす

血栓症予防のためにも、かかとの曲げ伸ばしなど、下肢を中心に軽く動かしましょう。

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



1月17日(火) 9:30～11:30

豊沢ふれあい会館

2月21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！皆様のご参加をお待ちしております。

- ◆1月12日(木)10:00～11:30
- ◆2月9日(木)10:00～11:30

袋井南コミュニティセンター



【袋井南部地域包括支援センターより】



とよ茶だヨ！全員集合 ～サンタが教える認知症にならないひ・け・つ～



を開催しました。豊沢ふれあい会館において、豊沢地区の方が認知症に関する疑問を投げかけ、それを包括職員が説明したり、とよ茶一座からは、認知症の方への接し方を寸劇を通して説明していただきました。認知症の方やその家族が安心して暮らすために、地域で見守り、温かい声掛けが大切です！！



認知症を遠ざける楽しい脳のストレッチ 正解は？

りんご…冬の果物



<夏の果物>

もも、パイナップル、さくらんぼ、すいか、ぶどう

