



米子市箕蚊屋地域包括支援センターだより 秋号

発行日 平成30年10月1日



朝夕と冷え込む季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？
秋は、「運動会」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」「食欲の秋」と楽しみのある季節になります。皆様もどれか1つでも取り組んでいただき、活気のある秋を過ごして頂けたらと思います。

インフルエンザを予防しましょう!!

これから秋・冬にかけてインフルエンザの流行る時期となります。インフルエンザは風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者では重症化することもあります。早めの予防接種や感染を拡大させないための対策をしていきましょう！

★予防対策

- ・外出時はマスクをつけましょう。
- ・うがい、手洗いをしましょう。
- ・適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。
- ・十分な睡眠、バランスの良い食事をする。
- ・適度な運動を行いましょう。
- ・ワクチン接種を受けましょう。



★かかってしまった時の対処法

- ・安易に風邪と判断せずに早めに医療機関を受診しましょう。
- ・安静にして休養を取る。特に睡眠が重要。
- ・部屋の温度や湿度を適切に保つ。(気温18～20℃、湿度50～60%程度)
- ・水分を十分に補給する。

しっかりと手洗いをしましょう！



1 手のひら



2 手の甲



3 つめ



4 指の間



5 親指



6 手首

pixta.jp - 18690818

みのかやオレンジカフェ

開催しています!!



地域の方々や専門職等が参加し、気軽に交流できる場として開催しています。コーヒーを飲みながらゆっくりと語り合いませんか？

認知症や介護について悩んでおられる方、小さなことでも構いません。一緒に語り合しましょう。

日時 : 第1・第3土曜日 13:30 ~ 15:30

場所 : グループホーム みのかの里 ホール
米子市一部440番地 TEL 37-1100



☆地域ケア会議を開催しています☆

今年度も、地域ケア会議を開催しています。

7月には大高地区で防災体制について、8月には県地区で「我が事、丸ごとの地域づくり」について会議を行いました。

両地区の地域ケア会議とも、グループに分かれて頂き、“誰もが安心して住みやすい町づくり”に向けて活発な意見交換を行って頂きました。

また今回は両地区とも、地域の方々から要望を頂いた内容で開催することができました。

お寄せ頂いた皆様のご意見等を参考にさせて頂き、より住みやすい箕蚊屋地域を地域の方々を目指して参りたいと思います。

11月には春日・巖地区の地域ケア会議を予定しております。



＜高齢者のなんでも相談窓口＞
米子市箕蚊屋地域包括支援センター
米子市一部555 Tel27-6500
福田・野坂・秋田・田中



※ 介護保険関係などについての相談をお受けします。