

## 東広島西支部だより

八本松・志和



毎日、寒い日が続いていますが  
皆さんいかがお過ごしでしょうか?  
インフルエンザ・コロナ感染症が蔓延しています!  
予防策は手洗い・うがい・マスク・免疫力アップ

### はじめよう! ウイルスに 負けない習慣

インフルエンザを予防するためには、各個人で感染を防ぐことが重要です。普段から規則正しい生活を心掛け、インフルエンザに「からない」「抜けない」習慣を身につけましょう。

### 抵抗力を維持する 生活習慣

食事 体力保持のために、栄養バランスのよい食生活を心掛けましょう

運動 適度な運動を積極的に取り入れましょう

睡眠 抵抗力を落とさないためには、十分な睡眠が不可欠。夜12時前には寝るようにしましょう

環境 のど粘膜の防御機能低下  
防止のために、室温は20℃  
前後、湿度は50~60%を  
保ちましょう。  
部屋の空気の入れかえも忘  
れずに

#### その他の心掛け

- 不要不急の外出は避ける
- 外出時はマスクを着用
- 目・鼻・口に触れない
- 体調の悪い人には近づかない

**抜けないための  
咳エチケット**

- 咳・くしゃみが出るときは、マスクを正しく着用しましょう。
- 咳やくしゃみをするときはティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔を背けて2m以上離れましょう。ティッシュペーパーなどがないときは、手よりも周囲に触れにくい曲げたひじの内側で押さえましょう。
- 鼻水や痰はティッシュペーパーに出し、すぐにふたつきのゴミ箱に捨てましょう。

## 介護保険講座報告

2025年1月24日(金) 10:00~11:00

地域包括支援センターの中原さんに来ていただいて介護保険を使いどんな事ができるのか聞きました。まず介護・福祉のことで困ったら地域包括支援センターに相談する。

八本松町(420-9717)志和町(401-4110)  
色々な相談に対応し適切なアドバイスをして下さいます。



感想…1. 介護保険を払ってはいるけどどのように使うのか全く分からなかったから勉強になった。



感想…2. 介護保険の利用年齢になりとても参考になりました。利用代金が気になりますが、お金に関係なく心配をせずに利用できたらと思います。

## ～活動班報告～

わかば料理班：偶数月第4金曜日 川上地域センター 10:00～

コスモス班：市民講座や介護サロン等学習会班 八本松地域センター

あじさい班：奇数月第1金曜日 八本松地域センター 10:00～

尿チェック(塩分・潜血・たんぱく・PH・糖)

いきいき班：お花見 秋の散策 お楽しみ外出会開催

ひまわり班：手芸 おしゃべり楽しんでいます



気になったものがあれば是非参加してください。  
お問い合わせは下記までお願いします。

### 【お問い合わせ】

東広島つながりセンター TEL、FAX 082-423-5994(花岡)

東広島西支部 TEL、FAX 082-429-1425

健康まちづくりセンター TEL、FAX 082-879-8124