



# 居宅介護事業から



## 知って安心、すぐできるインフルエンザ予防対策

インフルエンザウイルスの感染力は強く、流行が始まるとあっという間に多くの人に感染が拡大します。一般的な風邪と違い、重症化するリスクが高く肺炎など合併し重篤化することもあります。流行が始まる前から予防対策をしっかりとこない、インフルエンザを撃退しましょう。

- ①咳エチケットを実行しよう・・・咳やくしゃみが出る時はマスクを着用し、鼻水や痰を含んだティッシュはすぐに捨てる。
  - ②こまめに手洗い・うがいをしてしよう・・・外から帰ったらおこないましょう。消毒用アルコールも殺菌効果が高まります。
  - ③適度な湿度を保とう・・・乾燥すると防衛機能低下するので、室温は20度前後、湿度は50～60%を保つと効果的です。
  - ④十分な休養とバランスのとれた食事をとろう・・・抵抗力を高める為に、十分な休養とバランスのとれた食事が必要。
  - ⑤ストレス対策をしよう・・・適度な運動で体力増進をはかり、ストレスをためないように生活をしましょう。
- これからの季節、運動の秋・芸術の秋・食欲の秋・それぞれの秋を楽しみましょう。 (大迫)

# 11月 高田地区カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1 ●高田ふれあい 作品展
2 ●高田ふれあい 作品展	3 文化の日 ケアプラザ休館日	4 ●あったかだ	5 ●えがおカフェ	6 ●たかたっ子育て	7 ●子育て支援者会場 ●高田元気教室 ◆たかたの丘サロン	8 ◆ラジオ体操 9:30～ (休所外横濱高田)
9	10 ●みんなでコグニサイズ 特別企画14:00～	11 ◆おしゃれトーク	12 ●うたの広場	13 ◆介護予防事業 「ほっこりお顔をなおし たい！」(ひらっと高田)	14 ●子育て支援者会場 ●たかた金曜会	15 ●健康歩き方教室
16	17 ●赤ちゃん会	18	19 ●生きいきサロン	20 ●高田ひまわり会	21 ●子育て支援者会場 ◆楽楽ウォーキング	22 NEW! ●たかたっキッチン ●*イストレーニング studio ◆ラジオ体操 9:30～ (休所外横濱高田)
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25 ●たかたっ子育て	26 ●健康づくり講演会 「血液サラサラ、 血管を丈夫に」	27	28 ●子育て支援者会場	29 ◆男性向けサロン
30						

●会場：ケアプラザ ◆会場：ケアプラザ以外 ★予約制 ※詳しくはチラシをご覧ください

### 定期的に行っている事業

- 生きいきサロン (ミニデイ)  
65歳以上の方 10:00～
- あったかだ (精神保健サロン)  
精神保健に関心のある方 15:00～
- えがおカフェ (サロン) ★  
どなたでもお気軽に！ 13:00～
- 介護者のつどい (サロン)  
介護者の方対象(偶数月) 13:00～
- みんなでコグニサイズ (体操) ★  
特別企画のため11月は14:00～16:00
- たかた金曜会 (体操) ★  
概ね65歳以上の方 13:00～
- 高田ひまわり会 (体操)  
概ね65歳以上の方 10:00～
- 音楽健康サークルうたの広場 (うた) ★  
どなたでも 13:00～

- ◆たかたの丘サロン★【会場：高田研修所】 10:00～  
高齢者のための交流の場、月替わりで体操・脳トレ等実施
- ◆おしゃれトーク★【会場：ゆずの樹】 13:30～  
スマホのお悩み相談、身体にまつわる測定やケアについてみんなでトーク
- ◆男性向けサロン★【会場：ショウエイ総合リハビリステーション】 9:30～  
フィットネスマシンを使って、運動不足解消に！(奇数月)

### 男性限定事業

- 男性限定高田元気教室 (体操) ★  
概ね65歳以上の男性 13:30～
- 男性限定健康歩き方教室 (体操) ★  
概ね65歳以上の男性 10:00～
- 男性限定\*イストレーニング studio(うた)★  
成人男性 10:00～

### 子育て支援事業

- たかたっ子育て 10:00～  
未就園児対象
- 子育て支援者会場 9:30～  
乳幼児対象
- 高田赤ちゃん会 10:00～  
第一子の0歳児対象

