

包括支援センターだより ④

傾聴ボランティア

町では、介護保険施設などの入所者の話を聴き、気持ちに寄り添うことを目的に傾聴ボランティア派遣活動を行っています。

現在、22人の傾聴ボランティアがおり、町内4施設で月1～2回活動しています。

入所者に変喜ばれており、傾聴ボランティアもやりがいを持って活動しています。



「認知症の方を介護する家族のつどい」

◆日時 12月25日(金) 13:30～15:30

◆場所 町高齢者コミュニティセンター『ひばり荘』

◆内容 茶話会（お茶を飲みながら、自由にお話してみよう）

◆対象者 認知症や物忘れのある人を介護されている家族。

その他、介護経験のある人、介護へ関心のある人も歓迎します。

◆参加費 100円

主催：認知症家族の会「すまいるクラブ」・御船町
問合せ先：地域包括支援センター TEL282-2911

お気軽にご参加ください



家で簡単体操♪

ストレッチ①

からだを動かさないでいると、次第に筋力は弱くなっていき、意欲も薄れ、衰弱の悪循環におちいりやすくなります。特に、冬はからだがかたまり、活動不足になりがちです。

毎日、ほんの少しの時間でもいいので、時間を決めて運動を継続していくことが大切です。

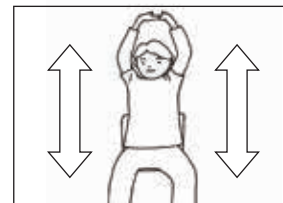
まずは、ストレッチから始めてみましょう。

大事な3か条

- ①伸びているところでとめる
- ②数を数える
- ③気持ちいいと感じる程度

肩・背中のストレッチ

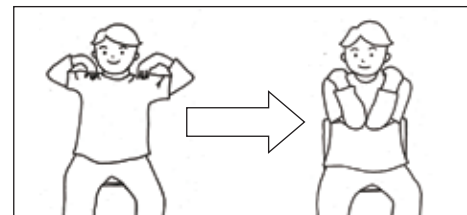
①肩



肩こり・猫背の予防

- ①足をしっかり床につける
- ②両手を組み、ゆっくり頭上に引き上げる
- ③10秒保持する

②胸～背中



- ①手を肩に置き、肘を肩の高さまで上げる
- ②手を肩に置いたまま、肘を胸の前でつける
- ③開いたり、閉じたりを10回繰り返す

Library Information

町立図書館 カルチャーセンター1F
☎ 282-0888 休館日／毎週月曜日

BOOK おすすめ 今月の本

虚栄

久坂部 羊 著

がん治療開発の国家プロジェクトは、覇権争いの場と化した。現代医学の最先端にうすまぐ野望と、集学的治療の罠。医学界とメディアの欺瞞をえぐり出す、医療サスペンス！



12月31日でも間に合う簡単おせち

ライフ&フーズ編集室 編

たった1日で基本のおせち17品が作れるスピードレシピを紹介。初めての人はこの中の8品作ればOK。合わせて、作りおきして12月31日はつめるだけのアレンジおせちも紹介。



新刊書情報

11月は61冊の本が入りました

- 一般書(32冊)
 - 小説／我が心のジェニファー (浅田 次郎 著)
 - 小説／ヒトでなし 金剛界の章 (京極 夏彦 著)
 - レシピ／最新版 簡単おせちとごちそうレシピ (堀江ひろ子、ほりえさわこ 著)
- 児童書(29冊)
 - 学習／あんな形こんな役割 橋の大海解 (五十畑弘 監)
 - 読物／ほねがザル15 かけせん! ガルーダ対ドラ後編 (くるぶ・アンモナイト 作・絵)
 - 絵本／ノラネコぐんだん おすしやさん (工藤ノリコ 作)

ぼく、仮面ライダーになる！ ゴースト編

のぶみ 作

かんたろうは、誕生日に仮面ライダーゴーストのベルトを買ってもらいました。ところが、なかなか変身できません。かんたろうが一生懸命練習していると…。



●インフルエンザにかからないために

- ①流行前のワクチン接種
予防接種をすると、感染しても発病しにくく、発病しても重症化しにくくなります。予防接種を受けてから効果が出るまでに2週間程かかるので、早めに接種しましょう。
- ②外出後の手洗い
インフルエンザに限らず、感染症対策の基本です。アルコールによる消毒でも効果があります。
- ③適度な湿度の保持
空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などの使用も効果的です。
- ④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。
- ⑤人混みを避ける
インフルエンザが流行したら、高齢者や乳幼児、妊婦、基礎疾患のある人は人混みへの外出を控えましょう。

●インフルエンザにかかったら

- (1)早めに医療機関を受診しましょう。発症から48時間以内に治療することが重要です。
 - (2)安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
 - (3)水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
 - (4)咳やくしゃみなどの症状のある時は、マスクを着用しましょう。
 - (5)外出を控え、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。
- ☆(4)(5)は、周囲の感染を予防するためにも重要です。

★インフルエンザの予防接種はお早めに★

満65歳以上の人はインフルエンザ予防接種の助成が受けられます。接種期間は12月末までですので、まだお済みでない人は、早めに接種しましょう。
＜問い合わせ先：健康づくり支援課 282-1602＞

健康へのヒント インフルエンザの予防と治療 みんなが予防、きちんと治療

