



# 地域包括支援センターたより

## ～よりよい人生のために～ 尿もれの知識と予防方法を知ろう！

平成29年度 睦介護予防教室「元気づくり教室」シリーズの最終回は、ユニチャームさんを講師にお招きします。毎日の健康づくりと介護予防で、健康長寿を目指しましょう！皆さまのご参加をお待ちしております。

日 時：2月14日（水） 10時～11時30分

場 所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール

内 容：尿失禁予防・対処法

定 員：25名（先着順）

対象者：南区在住の概ね65歳以上の方。ケアプラザまで歩いて来れる方。

持ち物：うわばき

参加費無料



講座の問合せ・申込み先は地域包括支援センター 電話：730-5080



## ノロウィルスの感染に注意しましょう！

ノロウィルスは、11月から1月に流行する感染性胃腸炎や食中毒の原因となるウィルスです。非常に感染力が強く、ごく少量のウィルスで発病します。

下痢や嘔吐、発熱などの症状があらわれ、2～3日で回復しますが、抵抗力の弱い子どもや高齢者は脱水症状を起こすこともありますので、注意が必要です。

感染者の便や嘔吐物には多量のノロウィルスが含まれているので、二次感染の予防が大切です。



### 👉 家庭での予防のポイント

\* 外出先から帰宅時・調理の前・食事の前・トイレの後には石鹸を使ってよく洗い、流水でよくすすぎましょう。

\* まな板などの調理器具は十分に洗浄し、熱湯や台所用漂白剤で消毒しましょう。

\* カキなどの二枚貝は感染源になる事があるので、中までしっかり火を通して（90℃で90秒以上）食べましょう。

\* 嘔吐物・排泄物は、使い捨てのマスクや手袋をして、すみやかに処理しましょう。ノロウィルスは乾燥すると空気中に漂い、口に入って感染することがあります。

看護師：高橋

## 生活支援コーディネーターたより



### 掃除の便利グッズ等を募集します！

高齢になると、掃除が億劫になるというご意見を多く頂いたため、このたび掃除の便利グッズや知恵などを区内で広く募集し、情報を発信していくことになりました。

#### 【募集する情報】

①掃除の便利グッズや一人でも楽に掃除ができる知恵

②「こういう物があると掃除が楽になるのに」というご意見

#### 【募集方法】

上記①または②について、担当者までお知らせください。

担当：生活支援コーディネーター 椿谷



## 新任職員紹介

地域包括支援センター  
主任ケアマネジャー 工藤 幸子

くどう さちこ

12月1日より、睦地域ケアプラザ居宅介護支援センターから異動により配属となりました。地域の方々が暮らしやすいように、お手伝いをさせて頂きたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。



# 地域の催しをご紹介します！

## 蒔田小学校防災拠点防災訓練のご報告

11月5日（日）蒔田小学校で行われ、71名の方が参加されました。段ボールを使ったベッド組み立てや、三角巾を使って応急処置法などを学びました。



## 堀睦自転車安全教室に参加してきました！

11月23日（木）蒔田中学校で開催されました。あいにくの雨でしたが、屋外ではスタントマンによる、迫力のある交通事故再現も行いました。



## さくらザウルス主催 幼児食講座「好き嫌いのない子に」 参加費無料

3回食になり、いよいよ本格的な食事から栄養を期待する時期になると、今度は「食べむら・遊び食べ・好き嫌い」など、新たな「困った」に出会います。ちょっとした工夫で解決できることも多いので、ぜひこの機会にコツを知って楽しく進めましょう。離乳食の試食もあります。

日 時：平成30年1月23日（火）10:15～12:00（受付開始10時～）

会 場：睦地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象：9か月～1歳3か月頃のお子さんとその保護者、先着24組  
お子さんといっしょに参加可。さくらザウルススタッフが見守ります。

講 師：アサヒグループ食品（株）管理栄養士 金丸眞子さん

予 約：12月25日（月）10時よりさくらザウルス蒔田ひろばに来所、  
または電話。電話：711-4666

## 睦地域ケアプラザ&睦ハイム合同祭ご報告

ありがとう  
ございました

第11回睦地域ケアプラザ&睦ハイム合同祭には大勢の方にご来場頂き、誠にありがとうございました。出演者の皆様、模擬店団体の皆様ならびに地域の皆様に心よりお礼申し上げます。

11月12日（日）  
開催



蒔田中学校吹奏楽部演奏



バルーンアート



タッチケア体験



模擬店で大賑わい！

# 地域活動交流事業からのお知らせ

## 自主事業のお知らせ

## 定期開催事業のご案内

講座名	日時	対象	参加費	定員
むつみ歌声ひろば	1月は休み、2/1、3/1 14時～16時	全ての方	無料	30名 (受付中)
いきいきシニア塾 (体操・音楽療法など)	1/9、2/13 13時30分～14時45分	60歳以上の方	無料	25名 (受付中)
男性の料理教室	1/11、2/1、3/1 10時～13時	60歳以上の方	1回 500円	8名 お問合せください
子育て広場	1/15、2/19 10時～11時30分	子育て中の 養育者と子供	無料	25名 直接お越しください
囲碁クラブ (1/4休み)	毎週木曜日 12時30分～14時30分	全ての方	無料	直接お越しください
らくらく脳トレ講座	3/15(木) 10時30分～11時45分	50歳以上の方	無料	25名 (受付中)
むつみ健康麻雀	1/7、2/4、3/4 13時～16時	60歳以上の方	無料	現在募集は 行っておりません
レインボーキッズ (知的・発達障がいを持つ お子さんのダンス)	1/20、1/27、 2/3、2/17 10時30分～11時30分	5歳～小学生 と保護者	1回 100円	9名 お問合わせください

原則、南区在住の方を優先とさせていただきます。詳細については、ケアプラザに置いてあるチラシをご覧ください。地域活動交流までお問い合わせください。

講座に関する問合せ・申込み先 地域活動交流 730-5151



## 睦地域ケアプラザのホームページをご覧ください！

最新のイベント情報をホームページで見ることが出来ます。

\*睦地域ケアプラザ トップページ→ <http://www.yui-yui.net/cp/>  
貸館予約状況などケアプラザ最新情報を随時更新しています。

\*睦地域ケアプラザ ブログ→ <http://www.yui-yui.net/cp/blog>



### ★年末年始休館日のお知らせ★

12月29日(金)～1月3日(水)は休館いたします。

### ★施設点検日のお知らせ★

2月25日(日)は休館いたします。

