

2023

1月

一般介護予防事業

開催のお知らせ

メニュー	日程	時間	場所
ボッチャクラブ	16日(月)	10:00~11:00	鶴遊館 娯楽室
ココリラ体操	17日(火)		
ヨーガ	24日(火)		
フラダンス	27日(金)		
ノルディック・ウォーク	26日(木)	11:10~11:40	体育センター
書道クラブ	19日(木)	10:00~11:30	娯楽室

おしらせ

鶴遊館ふれあい広場 設備工事について

1月、2月にふれあい広場の空調設備工事があります。
暖房が使用できないため、一般介護予防事業の開催場所が変更になります。
ノルディック・ウォークは体育センターになりますので、参加される方は
内履きの持参をお願いします。



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止になることがあります

※発熱や咳など風邪症状、だるさ（体調不良）がある場合は参加を控えてくださるようお願いします

※来館する際はマスクの着用にご協力をお願いします



介護予防送迎車スマイル号 利用者募集中!!



どこから？

自宅近くの停留
所から、鶴遊館
へ送迎します

費用は？

登録料・利用料
無料

予約必要

詳しくは社協へ
お電話ください
22-3394





冬のリスクを知って

冬を元気に乗り切ろう



新型コロナウイルス インフルエンザ

空気が乾燥する冬場は飛沫が遠くまで拡散されやすくなるため、感染リスクも高まります。手洗い・うがい・マスク・手指消毒などの基本的な対策を続けましょう。



ノロウイルス (胃腸炎・食中毒)

冬に流行する食中毒がノロウイルスです。予防には、食材をしっかりと加熱する、調理機器を消毒する、トイレを流す際にはふたを閉める、手洗いなどの感染対策が有効です。



ヒートショック

急激な気温差によって血圧が変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまいといった健康被害を起こす現象です。家の中の温度差を少なくすることを心掛けましょう。



脱水症

冬は空気が乾燥し、暖房を使用すると湿度も低下します。気付かないうちに脱水症状になっていることが多いです。こまめな水分補給と、湿度管理で予防しましょう。

転倒

冬は服装が厚着で動きにくくなり、寒さで筋肉も思うように動かなくなるため、室内でも転倒事故が増えます。普段から適度な運動を行い、体力低下を予防しましょう。



低温やけど

低温やけどは、熱さに気づかず進行します。使い捨てカイロや湯たんぽなどを直接肌にあてたり、体の同じ部位を長時間暖めないようにしましょう。