

鶴ヶ島市地域包括支援センター ぺんぎん だより

編集・発行 鶴ヶ島市地域包括支援センターぺんぎん
鶴ヶ島市上広谷5-1 プラザイン上広谷1階
TEL 049-271-5123 FAX 049-271-5125
受付時間 平日・土曜日 8:40~17:25

冬の感染症対策を万全に！

冬はウイルス流行の時期です。人との交流が増える年末年始の感染症対策をしっかり行って元気に過ごしていきましょう。

咳エチケット

- ・マスクを着用
- ・ハンカチやティッシュで鼻・口を覆う

正しい手洗い

1. 石鹸で丁寧に洗う
(爪、手首、指先、指の間、親指を念入りに！)
2. しっかり流水ですすぐ
3. よく水分を拭きとり乾燥させる

免疫力を高める

- ・栄養バランスの良い食事
- ・適度な運動
- ・十分な休養
- ・質のよい睡眠

交通事故に注意しましょう

年末から3月は春夏に比べて午後5時、6時台の2時間で交通事故が増加しています。この時期は日没が早くなり、仕事帰りや買い物等の車が増える時間帯と暗くなる時間が重なるため、外出時は注意しましょう。

＝高齢者交通安全ニュースより＝

道路横断では**安全確認！**

■歩いて外出する方は横断歩道がある場所では横断歩道を渡りましょう。

右見て・左・右そして**左見て**

■横断歩道を渡る前に
車が来ていないか。👁👁
車が止まっているか。👁👁
を確認してから渡りましょう。

反射材の使用

■反射材を付けると車の運転手に早く気づいてもらえます。

ストラップ

シール、キーホルダー
バンドタイプもあります。



— ご案内 —

◆杉下朝市 『包括相談コーナー』 開催中

場所：東市民センター多目的ホール前

地域包括支援センターぺんぎんの職員が杉下朝市へ伺っています。東市民センターの体組成計で筋肉量など測定のお手伝いもしています。朝市が終了した後も実施していますのでお気軽にお越し下さい。



次回開催日
2月3日(月)

9時～11時

出張講座 「お口の健康」

9月25日、『折り鶴会』にて開催しました。鶴ヶ島市保健センターの歯科衛生士と管理栄養士によるお口に関する健康講座です。歯周病と虫歯の違い、歯ブラシの選び方などのお話、歯の模型を使って歯や義歯の磨き方の指導をしてもらいました。皆さんからの質問が途切れず、歯科衛生士さんから教えて貰える絶好の機会となりました。予定時間があっという間に過ぎ講座を終えました。



今から始める 「はじめての健康ダンス教室」 ～ヒップホップダンスで認知症予防～

大阪市の日本ストリートダンススタジオ協会が主催し、市が後援したダンス教室です。60歳以上の方が対象で9月17日より毎週火曜、計4回ワカバウォーク1階イベント広場で開催されました。内容はダンスとミニ講座があり、ダンスはリズムカルな動きを繰り返し練習。音楽に合わせダンスし、最後は決めポーズで皆さんとても楽しそうでした。私たちは3回目のミニ講座で脳トレを担当し参加者の皆さんと一緒に行いました。



みなさんのサロン訪問 9月10日

『お茶っこサロン』（富士見地区支え合い協議会交流会館で開催）は、10年以上続く手作りお弁当のサロンです。準備中の様子は皆さんテキパキと動いて笑いもあり楽しそうでした。献立は月替わりでサロンメンバーの方が作った野菜、ハーブ等のこだわりの材料で調理。地域の方20人ほどが毎回来られるようです。この日はタンドリーチキン、バターコーンライス、じゃがいも甘辛炒め、カボチャ羊かん等。とても美味しかったです。



『おきらく喫茶』（富士見地区支え合い協議会交流会館で開催）は、お茶とお菓子の喫茶のサロンです。以前はお昼ご飯を作っていて、喫茶に変更してから今年で3年目。訪問した日のメニューは手作りのどら焼き、果物（柿、マスカット）、蒸し里芋。テーブルには赤トウガラシが飾られ、とても可愛い雰囲気。サロンの方たちは元気で、常に笑いがありました。毎月欠かさず通っている方が多くで話が盛り上がっていました。