



今年の冬も、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの予防対策が必要となります。この二つの予防方法は変わりません。きちんと感染症対策をして、冬を乗り切りましょう。

### 感染症対策



○三密を避け、マスクを着用しましょう。

○帰宅時には「手洗い」「うがい」をしましょう。

\* アルコール消毒を実施しましょう。



○栄養と休養を十分にとりましょう。

\* 体調がよくないときには、外出を控えましょう

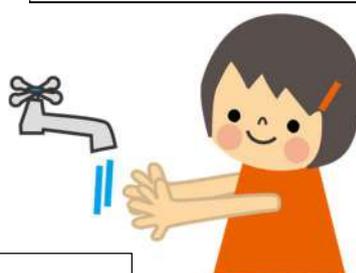
○室内では加湿と換気をよくしましょう。

ぴったりと顔に合わせてマスク！



マスクや、ティッシュがないときは、咳やくしゃみを上着の内側や袖（そで）で覆う

指や爪の間、手首もしっかり！



喉の奥まで3回以上！



裏面もあります



## 高崎市の認知症に関する取り組みのご紹介

### 地域での見守り

認知症の方やその家族が住み慣れた地域で安心した生活を送るためには、本人やその家族を地域で温かく見守り、支えていくことが大切です。支える人を増やすために、以下のような取り組みをしています。



### ★認知症サポーター養成講座の開催

認知症サポーターとは、認知症サポーター養成講座を受けた人を「認知症サポーター」と呼びます。認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。

#### 講座内容

認知症の診断・治療・予防及び対応等についての講話等を行います。講座の所要時間は60分から90分になります。

#### 対象

主に、市内に在住・在勤・在学の人（小学校・中学校などでの開催も可能です）

#### 費用

無料

#### 講座を受講したい方

10人以上の受講希望者が集まれば出張で講座を行います。開催を希望される団体等は高齢者あんしんセンター希望館へご連絡ください。

### ★オレンジサポーター

高崎市では、認知症サポーター養成講座を受講し、地域で活動する意思のある方を「高崎市オレンジサポーター」として登録しています。

現在、オレンジサポーターとして登録している方は250人以上います。オレンジサポーターは、“認知症の人をあたたく見守るやさしいまち”になるように、色々な活動をしています。

\* 高崎市ホームページより抜粋

希望館内のオレンジカフェは、新型コロナウイルス感染拡大防止のためお休み中です

## 高齢者あんしんセンター希望館

- 住所 江木町 1093-1（老人ホーム希望館内） ■担当職員名 鳥塚・青木・石井・入澤・田口
- 電話番号 322-4985（代表）322-2034（直通）