



高齢者あんしんセンター希望館たより

新型コロナウイルスの感染症対策に加え、インフルエンザの流行が心配な時期となりました。

早めの予防接種や、万全の感染症対策をして、冬を元気に乗り越えましょう！



感染症対策できてますか？



インフルエンザに「かからない」「うつさない」ためのお願い

- ・手洗いをしっかり行う
- ・十分な睡眠・栄養をとる
- ・咳、くしゃみが出る場合はマスクを着用するなど、咳エチケットを徹底する
- ・不要な外出はなるべく控え、人混みを避ける
- ・発熱や咽頭痛、頭痛、筋肉痛などのインフルエンザと思われるような症状が出た場合は、すみやかに医療機関を受診する
- ・受診の際はマスクを着用する
- ・病院等へ訪問する際にはマスクを着用し、施設や病院等の実施する感染予防対策に協力する

高崎市ホームページより抜粋

DARC

13:45~14:45

2022.12.14(wed)



とは、薬物・アルコール依存症、
これに類する問題でお困りの方々が
回復するための支援施設です。

ダルク

薬物、アルコール、
ギャンブル…

依存症はひとりでは解決
できないこともあります。
同じ経験者だからこそ、
寄り添える支援がありま
す。
身近な問題として、一緒
に考えてみませんか？

令和4年12月14日(水)13:45~14:45

会場:塚沢公民館

講師:NPO法人 群馬ダルク

代表 平山 晶一氏 他

お申し込み:高齢者あんしんセンター希望館

027-322-2034



フレイル予防

お口の健康

- ・ 食べたら磨きましょう
- ・ 義歯のお手入れをしましょう
- ・ 定期的に歯科医院を受診しましょう



タタタ

パパパ

お口の体操

- ・ 「パパパ」「タタタ」「カカカ」「ラララ」を言う
- ・ 声を出して新聞や本を読む
- ・ 大きな声で歌を歌う



高崎市介護予防～フレイルにならない健康づくり～抜粋

問い合わせ先: 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)

■電話番号 322-4985 (代表) 322-2034 (直通)

■担当職員名 鳥塚・青木・石井・田口・湯本