



インフルエンザの季節がやって来ました！！



こんな症状がでたら、早めに受診しましょう！

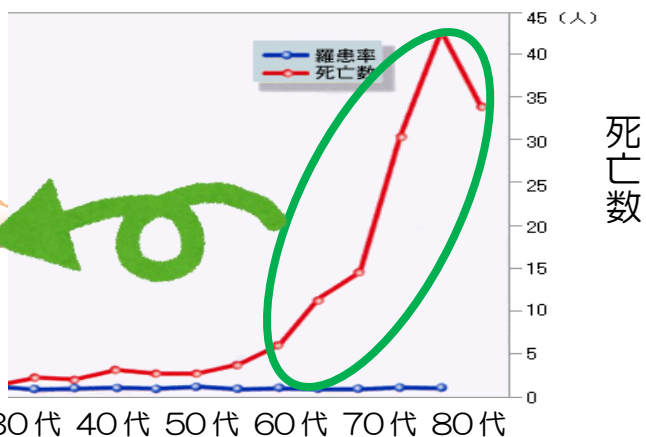
でも、その前に... 予防のための4か条

- ① 手洗い、うがいを忘れずに！
- ② マスクを着用する。
- ③ 栄養・睡眠をしっかりって、免疫力を高める！
- ④ 予防接種を受ける。



インフルエンザの年齢別罹患率と死亡数

年齢が高くなるにつれ、インフルエンザが重症化する人が増加



(厚生省伝染病統計および厚生省人口動態統計 1996)

広島市南区段原南2丁目12-27 パルルアイビル2階
 電話：(082) 261-8588
広島市段原地域包括支援センター

知っていますか？正しいマスクのつけ方

○正しい装着



鼻のラインに合わせて折られている

鼻が隠れている

あごが隠れている



鼻が隠れていない



プリーツ(ひだ)が開いていない

1. マスクは湿ったら交換！
2. マスクを外す際には、ひもを持って！
3. マスクの表面に触れないように、密閉して捨てましょう！



マスクを顔に密着させることがとても大切。

提供：サイエンスウィンドウ



■サロン紹介

今回は、東雲3丁目の「東寿会」をご紹介します。
第1、2金曜日は習字教室、第3金曜日は脳トレや体操をして、楽しく過ごされています。11月からは、介護予防のために「いきいき百歳体操」を月に2回実施しています。
代表の松本友江様に、お話を伺いました。



体操の様子



書道の作品

Q. サロンの特徴は？

すごい！

A. このサロンは、もう立ち上げてから30数年になります。大体、毎回20名くらいが参加して楽しく過ごしています。このサロンの特徴は人とのつながりが強いこと。これからももっと親睦の輪を広げたいと思っています♪

「東寿会」

<日 時> 毎月第1～3金曜日
13:00～15:00

<場 所> 東雲3丁目集会所

<参加費> 無料

<対象者> 誰でも参加可能です

<内 容> 外部講師による習字教室や健康体操、いきいき百歳体操、茶話会など
誕生日会もやっています

わきあいあい
楽しんでいます！

