



岡山市南区西地域包括支援センター

# 転ばぬ先だより



令和5年度冬号

このまちで いつまでも  
元気に暮らしたい  
そんなあなたを応援します



## みんなで予防！ インフルエンザ対策

インフルエンザは、「インフルエンザウイルス」に感染することで起きる呼吸器感染症です。38度以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど、重症化することがあります。

### インフルエンザを予防する有効な方法

#### 流行前のワクチン接種が有効です。

ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が5分の1に、入院の危険が約2分の1から3分の1にまで減少することが期待できるとされています。



#### 手洗いやアルコール製剤による 手指衛生も有効です。



手洗いで付着したウイルスを洗い流すことや、アルコール製剤による手指の消毒も有効です。

#### 感染を広げないために

#### ‘咳エチケット’を心がけてください。

インフルエンザは、主に咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）により感染します。普段から、咳エチケット（※）を心がけてください。特に人が集まる場で実行することが重要です。

※ くしゃみや咳をする際にマスクやティッシュ・ハンカチ・服の袖等で口・鼻を押さえることです。



その他にも、部屋の湿度を適切(50~60%)に保つことや、十分な休養とバランスの取れた食事を摂ること等もインフルエンザの予防に有効です。適切に対策をして、この冬を乗り切りましょう！

参考：厚生労働省ホームページ：インフルエンザ（総合ページ）

## ❄️ もの忘れ相談会 開催！ ❄️

もの忘れ、認知症のことで悩んでいませんか？

相談無料

日時：令和6年3月15日（金）13:00~15:00（要予約）

場所：西ふれあいセンター（岡山市南区妹尾880-1）

お問い合わせは、南区西地域包括支援センター

☎（086）281-9681まで



# 地域の支え合い活動をご存知ですか？



高齢者の不安や悩みは多様化しています。

例えば…

近所づきあいが  
減ったなあ

自転車に乗れなくなって  
買い物が大変

足が悪くて  
ゴミ出しに困っている

通いの場？  
どこにあるんだろう

高齢者の生活の中には様々な困り事があります。様々な困りごとに対して、公的な制度やサービスだけでは全てを補うことはできません。住み慣れた地域で暮らしていくには、地域住民で互いに「支え」「支えられる」互助の関係を築いていくことが重要です。地域の支え合いがあることで、多様なニーズに対応することができるようになり、高齢者だけでなく誰もが住みやすい地域になっていきます。



支え合いの体制づくりを推進しています。



地域にある  
資源

⇒ 掘り起こし

⇒ 課題の  
見える化

⇒ 活用  
活性化





地域の中にはこんな支え合い活動があります。

集いの場・通いの場



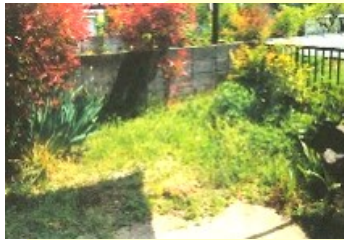
話し合いから生まれた通いの場  
「おむすびdeポン!!」

見守り活動

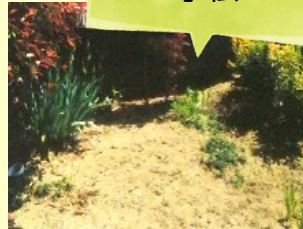


「三勲防犯  
さわやかパトロール隊」

生活の困りごと支援



BEFORE



AFTER

草とりの  
お手伝い

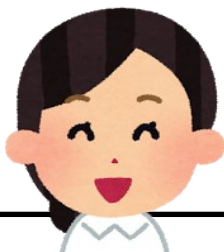
迫川地区「おせっかい」

できることを・できるときに・できるはんにで

「困った時はお互い様」  
の助け合いができる  
のがええなあ。



岡山市地域包括支援センターのホームページでも地域づくりの取り組みのひとつとして、事業所や地域住民の方が実施している生活の困り事支援のサービスに関する情報（生活支援サービスリスト）を掲載しております。



詳しくはこちらから→→→



# 不審な電話や訪問にご注意を！！



“岡山市地域包括支援センター”を名乗る  
不審電話や訪問が多発しています。



～もしもの時の対処例～

- ・留守番電話機能の活用。
- ・教えられた番号へ電話しない。
- ・インターフォンで顔を確認、ドアを開けない。
- ・個人情報をお教えしない。



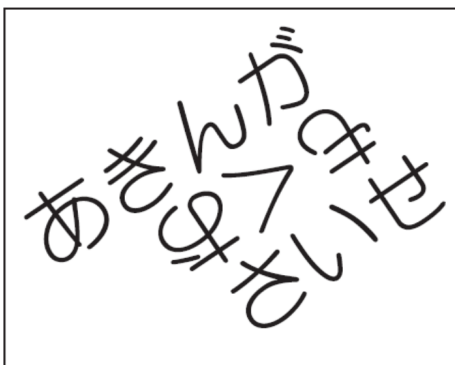
不審に思われた方は、

警察総合相談電話 **#9110** へご相談ください。



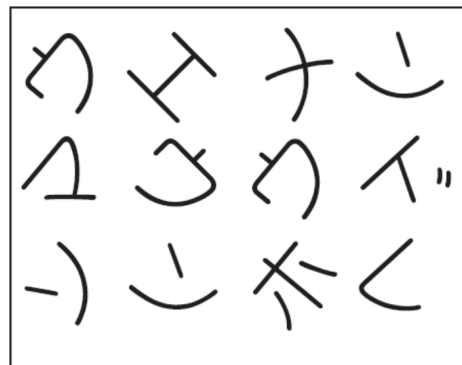
バラバラになっている文字を組み合わせる単語を作っていきましょう！

①



ヒント：6文字、4文字の花の名前です！

②



ヒント：6文字の野菜が2種類！



本センター（妹尾・福田・興除）

☎ 086-281-9681



灘崎分室（藤田・灘崎）

☎ 086-363-5070



発行：岡山市南区西地域包括支援センター

<https://www.okayama-fureai.or.jp/houkatsu/index.html>