



# ひろば

↑↑↑ <https://midorifukushikai.or.jp/category/satsuki/>

「さつきが丘ブログ」にて随時情報発信・事業カレンダーも掲載中

## ■さつきが丘地域ケアプラザ 原内科医院 原良太郎先生の健康講話■

### この時期に 気をつけたい 感染症予防対策



ようやく暑かった夏が終わりました。最近では寒暖差もあります。このような中で密閉した空間に人が集まると、ウイルスなどの病原体に接しやすくなります。免疫力、体力が落ちないように、規則正しい生活を行い、保湿、保温をしながら、手洗いをこまめに行い、適宜マスクを着用、換気に気をつけ、感染症予防を続けましょう。

#### ■感染経路

**空気感染(飛沫核感染)：**結核、麻疹、水痘  
感染した人の咳、くしゃみ等の、とびちったしぶきに含まれている5μm以下の小さな飛沫核(落下速度0.06~1.5cm/秒)を吸い込むことによる感染

**飛沫感染：**新型コロナウイルス、インフルエンザウイルス、風疹、マイコプラズマ肺炎、百日咳など  
5μmより大きい粒子(落下速度30~80cm/秒)の飛沫を、口や鼻から吸い込んだり、目などの粘膜に浴びることによる感染

**接触感染：**新型コロナウイルス、インフルエンザウイルス、ノロウイルスやロタウイルスなどによる感染性胃腸炎、流行性角結膜炎など  
感染者と直接的に接触、またはドアノブやトイレ、スマホなどを介して間接的に接触することで手指が汚染され、さらに汚染されたまま、目、口、鼻などに触れることによる感染

**経口感染：**感染した動物由来の食品や感染者の糞便で汚染された水などによる感染

#### ■感染症予防

##### 感染源、病原体の排除

感染の原因となる病原体(細菌、ウイルス)を含んでいるもの：血液、体液、分泌物、嘔吐物、排泄物。病原体の付着した手指で取り扱った物や食品。  
⇒人との密な接触や人ごみを避ける。日頃から清掃、消毒。

##### 感染経路の遮断

接触感染、飛沫感染、空気感染の予防  
⇒手洗い(石鹸を用いて最低15秒以上行うことが望ましい)、こまめなうがい、手指消毒、マスク着用(着用は個人の判断が基本。医療機関受診時、高齢者施設訪問時、混雑した電車、バス乗車時など)、換気を行う。

##### 宿主の抵抗力の向上

感染を受けやすい人：抵抗力の弱い高齢者、乳幼児、基礎疾患がある方  
⇒生活習慣の改善(バランスの取れた食事、こまめな水分補給、良質な睡眠と休息、適度な運動)ワクチンの接種

#### ■注意すべき症状

- ① 悪寒、急な発熱。体温が37.5℃以上
  - ② だるさ、腰痛、筋肉痛、頭痛
  - ③ 咽頭痛、鼻汁、咳、息苦しさ
  - ④ 腹痛、下痢、嘔吐
- ⇒無理をせず自宅で休養しましょう。早めに受診しましょう。



#### ■手洗いを行うタイミング

- ① 感染のおそれがあるものに触れたとき
- ② 手袋を外した時
- ③ 食事の準備をするとき
- ④ 出勤時、退勤時、休憩前後
- ⑤ 自身の食事前
- ⑥ 排泄後
- ⑦ 清掃後



地域包括支援センターは「身近な相談窓口」です。

協力医による<無料>健康相談

11/21・12/5・12/19 14:15~14:45

横浜市から委託を受けた、地域の身近な相談機関です。高齢・子育て・障害などの分野を問わず、お困り事や心配事などの相談を受け付けています。必要に応じ、各種関係機関と連携し、支援していきます。

協力医：原内科医院 原良太郎先生

※1回につき、概ね2名まで。

※日程は変更になる場合があります。

※診療ではありませんので、ご了承願います。

# 地域ケアプラザは、子どもからおとなまで気軽に集える施設です

～楽しみながら脳トレ！ストレスの解消にも～

## 大人のぬり絵講座

絵心がなくても大丈夫！色の塗り重ね方の基本を学び、自分のペースで作品を仕上げていきます。

開催日：毎月第一月曜日 13:30～15:00  
(11/6, 12/4, 1/8, 2/5, 3/4)

- 参加費： 1回500円
- 持ち物： 上履き、あれば色鉛筆
- 申込： お電話・窓口



## 書き初め練習会



広い場所でのびのび練習！地域の書道名人さんから上手に書くコツを教えてもらおう！

12月24日(日) 10時～12時

- 対象： 地域の小中学生
- 定員： 20名(要事前申込)
- 参加費： 無料
- 持ち物： 習字道具(用紙、お手本含む) 上履き
- 申込： 電話またはQRコード



## 若年性認知症講演会

～介護体験者が語る若年性認知症～

令和5年12月5日(火) 13:30～

若年性認知症を発症したご家族の介護体験談をお話しいただきます。

## R5年度 さつきが丘チームオレンジ公開講座

- 対象： 地域の方どなたでも
- 定員： 20名
- 参加費： 無料
- 持ち物： 上履き、筆記道具
- 申込： お電話・窓口



## クニークルス・クリスマス親子コンサート

12月10日(日) 11:00～11:45

ペープサート、手遊びなど  
0歳の親子から楽しくご参加  
いただけます。

- 定員： 親子15組 要事前申込
- 参加費： 無料
- 持ち物： 水分補給用飲み物、上履き、マスク
- 申込： 電話または窓口



生活支援Co.  
レポート

## 梅和会50周年記念祭

梅が丘地域の老人クラブ「梅和会」創立50周年の記念祭にお伺いしました！午前、梅が丘の次世代を担う子ども達へ、楽しい紙芝居や多世代交流、午後は防犯についての催しや、梅和会有志による演奏と「愛唱歌を歌う会」の披露がありました。参加者とコーラスメンバーの大合唱が起こり「楽しかった！」とお話しされる方も多くいらっしゃいました。とても素敵な時間をありがとうございました。生活支援Co.岡本

出典作品も  
素敵でした！



## 地域のお手伝い隊さつき(ちょこボラさつき) ボランティア募集中！

地域のお手伝い隊さつき(略称:ちょこボラさつき)は、地域の助け合いとして、個人宅の「お庭の草取り・簡単な植木剪定」を中心に活動を行っております。

特別な資格や技術は必要ありません。必要なのは、**熱意と善意**です！  
ご興味のあるかたは、ぜひお問合せ下さい。

◎問合せ先…横浜市さつきが丘地域ケアプラザ 担当:生活支援Co. 岡本



「ありがとう」という言葉で頑張れます！



社会福祉法人みどり福祉会 横浜市さつきが丘地域ケアプラザ (<https://midorifukushikai.or.jp/>)

Tel: 045-972-4769/045-972-4768 (相談専用) Fax: 045-972-4759