

令和7年12月

田柄地域包括支援センターからのご案内

高齢者の相談窓口



連絡先：練馬区田柄4-12-10

☎ 03-3825-2590



インフルエンザ予防対策してますか？

今年は既にインフルエンザが流行していますが、高熱や関節の痛みなどを伴い人によっては**重症化する**おそれもありますので、予防対策をしっかりとしましょう！

<重症化する危険性が高い人>

・高齢者 ・幼児 ・妊娠中の女性 ・持病のある人(喘息、慢性呼吸器疾患(COPD)慢性心疾患、糖尿病などの代謝性疾患など)

①正しい**手洗い** (帰宅時、調理の前後、食事前に)



②ワクチン接種 (発病の可能性を減らすことや重症化予防に期待)

③十分な**休養**とバランスのとれた**栄養摂取**



④適切な**湿度**を保つ (加湿器等を使って**湿度50~60%**を保つ)

⑤人混みや繁華街への外出を避ける (不織布性マスク着用)



⑥室内ではこまめに**喚起**



参考・引用：政府広報オンライン

12月の予定

日付	毎月	時間・場所	活動名	対象、特徴
11日 (木)	第2(木)	13:30~14:30 (田柄地域集会所)	おしゃべりお茶会 (家族会同時開催)	物忘れが気になる方や認知症の診断が ついている方同士、家族同士でお話
12日 (金)	第2(金)	10:00~10:50 (むつみ台集会所)	ひかり☆サロン	介護予防の目的で体操
12日 (金)	第2(金)	11:00~11:50 (むつみ台集会所)	いっしょに体操 しようの会	物忘れが気になる方や認知症の診断が ついている方々で体操
12日 (金)	第2(金)	14:00~16:00 (むつみ台集会所)	むつみ出張相談会	介護保険申請などのご相談
23日 (火)	第4(火)	10:00~11:00 (むつみ台集会所)	陽炎の会	物忘れが気になる方や認知症の診断が ついている方々で、歌唱や折り紙など
20日 (土)	12月は第3 第4(土)	14:00~16:00 (田柄特別養護老人ホーム)	オレンジカフェ たがら	「認知症サポーター養成講座」 認知症の理解を深める勉強会です ※定員20名の申込制です
10日 24日 (水)	第2(水) 第4(水)	14:20~15:20 10日 (田柄特別養護老人ホーム) 24日 (田柄特別養護老人ホーム)	体操教室	介護予防の目的で体操

行事ごとに対象の方が異なります。参加希望・お問合わせは全て上記電話番号までご連絡ください。