



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室内ではこまめに換気



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・お問い合わせは全て上記電話番号までご連絡ください。