

花の木通信

第117号 発行:荒川地域包括支援センター
荒川高齢者みまもりステーション(花の木ハイム荒川内)

令和 5年 11月 1日
〒116-0002 荒川区荒川5-47-2
TEL:03-5855-3323(包括) 03-5855-0324(みまもり)



今年の冬は**新型コロナウイルス**と **インフルエンザ**の**同時流行**に警戒を！！



新型コロナウイルスが再流行の傾向ですが、インフルエンザも流行する季節が近づいてきました。日本感染症学会や厚生労働省が同時流行について警戒を呼び掛けています。発熱やせきなど同様の症状もあり、新型コロナとインフルエンザの合併症の報告もあります。判断が難しい為、**早期の医療受診が大切**です。

インフルエンザ

症状：高熱、咳、咽頭痛、だるさ、
筋肉痛・関節痛、頭痛、鼻水・下痢

潜伏期間：1-2日

重症度：多くは軽症～中等症

ワクチン：季節毎に有効性は
異なるが使用可能

治療：治療薬あり



新型コロナウイルス

症状：高熱、咳、咽頭痛、だるさ、
筋肉痛・関節痛、頭痛、息切れ、
鼻水・下痢、味覚・嗅覚障害

潜伏期間：平均3.4日

重症度：重症になりうる

ワクチン：あり

治療：治療薬あり

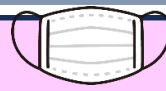


正しい手洗い



家に帰ったら洗いましょう。指の間・指先・手首もしっかり洗いましょう。

マスクの着用



せきや発熱の症状があったら他者へ移さないようにマスクを着用しましょう。

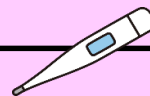
早めの予防接種



1～2月が流行シーズン。
早めに注射し重症化を防ぎましょう。

対策

適度な湿度を保つ



空気が乾燥すると、喉粘膜の防御機能が低下します。50～60%が目安です。

規則正しい生活

バランスの取れた食事・適度な運動・睡眠も大切です！



← ホームページで様々な活動を報告しております。皆様の活動もぜひ紹介させてください！

荒川地域包括支援センター 奉優会

検索 ←

11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2 本町会うぐいす	3 喫茶やまぶき (町会限定) 文化の日	4	
5	6	7 喫茶ゆいの森	8 立冬 	9 あらかわ元気パーク 10時~11時半	10 サロン三丁目	11 サロン西文化	
12	13	14 あら茶会&I茶会 10時半~12時	15 おくすりカフェ サロン虹の橋	16 さわやか出会いサロン	17 ほほえみサロン	18 仲道サロン	
19	20	21	22	23 勤労感謝の日 	24	25	
26 	27	28 	29	30			
荒川地区の 粋・活サロン		<ul style="list-style-type: none"> ・サロン西文化 ・本町会うぐいす ・喫茶ゆいの森 ・ほほえみサロン ・サロン三丁目 ・さわやか出会いサロン ・サロン虹の橋 ・おくすりカフェ ・喫茶やまぶき ・仲道サロン 		<ul style="list-style-type: none"> →午後1:00~2:30 荒川1丁目 西文化会会館 →午後1:30~2:30 荒川1丁目 1丁目本町会会館 →午後1:30~2:30 荒川2丁目 ゆいの森2階 →午後2:00~3:30 荒川2丁目 アクロス荒川 →午後2:00~3:00 荒川3丁目 峡田ふれあい館2階 →午後2:00~3:00 荒川3丁目 三河島ひろば館2階 →午後2:00~3:30 荒川4丁目 清水宅(大和精華2階事務所) →午後1:00~2:00 荒川5丁目 OGP薬局(要申し込み) →午後1:30~2:50 荒川6丁目 荒川六丁目ひろば館 →午後1:00~3:00 荒川7丁目 仲道アパート集会室 			

※サロンについては社会福祉協議会にお問い合わせをお願い致します。

社会福祉協議会 地域支援係 03-3802-3338

住民主体による地域の
社会参加活動

地域の菜園での園芸活動や、手芸、体操、回想法、美容やマッサージなど、活動の場・居場所が広がっています。

ご興味ある方は行ってみませんか？

ご近所菜園を楽しむ会	園芸
あらかわみんなのファーム	園芸
あらかわみんなの基地「あなぐら」	回想法など
なないろの会	手芸など
あごっく工房	手作業

<ご協力のお願い>

近所に閉じこもりがちの方や、最近様子が変わった方などいらっしゃいましたら、些細な事でも構いませんので、ご一報ください。

荒川高齢者みまもりステーション

☎5855-0324

<ご相談下さい>

お困りごと、心配なことがありましたら、お気軽にご連絡ください。介護保険の申請や利用の相談もお受けします。

荒川地域包括支援センター

☎5855-3323