

2024



11月
発行

朝夕寒くなりましたね。
朝夕と日中の寒暖差があり、体温調節をして体調を崩さないようにして下さいね。

10/7

青空健康チェック&バザー報告

前日夜からの雨。当日この時間だけは曇りで時々小雨程度。
重本さんと向かいの風呂山さん宅の車庫を借りて実施。
遊休品もたくさん集まり、例年ほどの人ではないものの23人の参加がありました。

くじ引きやバザーで賑やかに交流しました。
当日、お手伝いして下さいました方、場所や遊休品を提供して下さいました方に感謝です。

たくさんの増資ありがとうございました。

- *バザー収益 7,550円
- *増資 6人 22,000円
- *健康チェック 5人



感想

「けんこうチャレンジ」報告カード提出は11月末必着です！

今年も「健康チャレンジ」に参加して各コースの基本的な生活習慣に取り組み、今夏の異常な猛暑にも日常生活は変わりなく過ごすことが出来ました。

(90代女性)

夫婦共々後期高齢者です。お互いに「こんなに長生きするとは思わなかった」と言いながら仲良く暮らしています。どちらも物忘れがひどくなりつつありますが、2人でけんこうチャレンジに取り組むことで会話が増え「仲良」の秘訣です。(T・K)

～学習会のお知らせ～

- *とき： 11月27日(水) 13:30～15:30
- *ところ： 高長集会所 2F
- *内容： 誰でも出来る救急対応
- *講師： 共立病院集中ケア認定看護師 中村看護師



「もし家族が意識もなく、息をしていない」「呼びかけにも反応しない」こんな時どう対応したらいいの？
胸骨圧迫(心臓マッサージ)やAEDの使い方を学びます。
以前講習を受けている人も、もう一度学びましょう。

★☆☆10/1～3/31まで増資キャンペーン中★☆☆

期間中、増資されますとお1人1回に限り、ボールペン(スマホスタンド、タッチペン付き)をプレゼント。
銀行振替の申し込みをされた方はステキなプレゼントがありますよ。
詳しくは役員や健康まちづくりセンター今岡さんまで連絡してください。

検査室たより

【インフルエンザの予防接種を受けましょう】

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によって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。子供はまれに急性脳症を、高齢の方や免疫力が低下している人では二次性の肺炎を伴い、重症になることがあります。ワクチン効果は、国内の研究によれば65歳以上の高齢者福祉施設に入所している高齢者については34～55%の発病を阻止し、82%の死亡を阻止する効果があったとされています。現行のインフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザにかからない、というものではありません。しかし、インフルエンザの発病を予防する事や、発病後の重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。<厚生労働省ホームページ参照>



<お問い合わせ>

伊豆野 ☎878-6678 植田 ☎872-2935 田中 ☎872-1395
 玉井 ☎878-1453 大山 ☎872-2885 勝丸 ☎878-6561
 健康まちづくりセンター 今岡 ☎879-8124