

す
て

っ
ぷ

通

信

新型コロナウイルスの影響で、地域の催事も中止になることが多く、包括支援センターでも毎年行っていた田原交流会が中止になる他、いくつかの教室や研修会ができませんでした。このコロナ禍にソーシャルディスタンスを保ちながら開催できた教室をご紹介します。

01

はつらつ教室

R2年度のはつらつ教室(12回コース)は、7月から12月まで立伏公民館にて行いました。

はつらつ教室の内容は、運動機能向上のためのストレッチ体操や口腔機能向上・閉じこもり予防や認知症予防などの健康講話や脳トレを中心に、時には、管理栄養士さんからの栄養講話や外部より、介護予防のための運動をしてくれる講師をお呼びしました。例年の調理実習がコロナ禍でできず、クリスマスに向けてリース作りをしました。

★次回、教室開催のお知らせは裏面の通りです。



02

家族介護教室

2020年7月17日【薬について】をテーマに家族介護教室を開催しました。薬剤師の方を講師にお招きし「薬の適切な使用方法」や今問題とされている「コンビニ受診」や「薬の副作用」「コロナウイルス」について在宅で介護されている方や今後の自身の為など薬について興味のある16名の方が参加して下さいました。今回、在宅介護で薬の相談を受けることが多い、地域のケアマネさんも参加されました。「薬についてためになった」との声が多く聞かれました。

★次回、教室開催のお知らせは裏面の通りです。

03

認知症サポーター養成講座

2020年は2つの自主グループ「円さん」「ヤング会さん」小グループの皆さんに向けて、認知症サポーター養成講座を開催させて頂きました。講座の他に若年性認知症の方の体験談DVDなど皆さん最後まで熱心に耳を傾けて下さいました。

★当センターでは、これからもサポーターさんの普及・啓発に努めて参ります。一般の方はもちろん、企業、学校、小学生向けの講座もありますので是非ご活用ください。

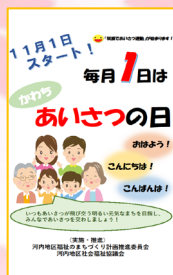
★地域ニュース (愛称はふれ愛支えあうかわち)

河内地区福祉のまちづくり計画推進委員会が第2層協議体へ

令和元年度より各ご家庭にお配りしている「河内地区福祉のまちづくり計画」をお手にしたことはありませんか？

『誰もが安心して、いつまでも暮らし続けることのできる河内』を目指し河内地区の住民同士で協議を重ね、平成31年3月に「河内地区福祉のまちづくり計画推進委員会」が発足され、こうした活動の促進により令和2年10月に『第2層協議体』が位置付けられました。*第2層協議体とは、市民一人一人による介護予防(健康づくり)や身近な地域での生活支援「域支え合い」のための活動として市が認めたものを指します。

第2層協議体の活動第1弾として毎月1日を『あいさつの日』に設定し岡本駅前で【笑顔であいさつ運動】を実施しました。あいさつにより【おせっかい】を気軽にできるまち。そんな優しい人達で溢れるまちなったなら素敵ですね。



新型コロナウイルス「うつらない・うつさない」ために 新しい生活様式を心がけましょう！

◆ 基本的な感染対策

手洗い・手指消毒  手洗いは30秒かけて水と石けんで丁寧に洗う (手指消毒薬の使用も可)	マスクの着用 (咳エチケットの徹底)  袖で口と鼻を覆う
「3密」を避ける  3つの密が重なる場所は、特に避ける こまめに換気をする	発熱や風邪などの症状がある時は 外出や出勤、登校等を控える  体調が悪い時は、自宅で療養する

★ 毎朝の体温測定・健康チェックをしましょう
 ★ 人との距離をとりましょう
 ★ 移動に際しては、地域の感染状況に気をつけて行動しましょう

◆ 日常生活における実践例

買い物  ・なるべく少人数で 空いた時間に行く ・レジに並ぶときは 前後にスペースを とる	公共交通機関の利用  ・徒歩や自転車利用 も併用する ・会話は控えるにする
娯楽、スポーツなど  ・公園は空いた時間、 場所を選ぶ ・ジョギングは少人数 で行う	食事  ・持ち帰りや出前、 デリバリーも利用 する ・大皿を避けて料理 は個々にする

働き方の新しいスタイル

 ・テレワークやローテーション勤務 ・会議はオンライン ・対面での打合せは換気とマスクの着用	 詳しくはこちらが ご覧下さい
--	---

宇都宮市保健所

あんなに気をつ
けてたのに発熱
が...

どこに相
談すれば
いいの？

院内感染を防ぐため、

① まずは、最寄りの医療機関 (かかりつけ医等)
に電話で受診の相談

② 相談できる医療機関
がない場合

相談した医療機関、または案内された医療機関に受診

(*) 診療・検査医療機関

受診

検査

診療の結果、検査が必要と判断

※ 必ず検査をするわけではありません

受診・相談センター
(栃木県コールセンター) に電話

受診可能な最寄りの医療機関を案内します

■ 電話番号：0570-052-092

■ 受付時間：24時間受付

(土・日・祝日も含む)

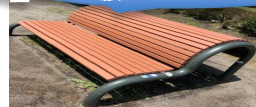
案内された医療機関に
電話で受診の相談

(*) 県が指定する、診療や検査が受けられる医療機関

この1年は新型コロナウイルスで生活様式も変わり、不要不急の外出自粛で我慢の時期でした。自宅に閉じこもりがちになり、**コロナフレイル**(虚弱)が問題になっています。感染予防しながら、運動や会話をすることが大切です。みんなでコロナウイルスに打ち勝ちましょう！！

【田原ウォーキングおすすめポイント】 ここはど〜こだ？(答えは表下部です)

1 腰のばしベンチ



2



3



4



5



6



7

令和3年度 各教室開催のお知らせ

はつらつ教室

6月 4日(金)～10月29日(金)
河内農業構造改善センター
時間は13:30～15:30
10月14日(木)～3月17日(木)
田原コミュニティプラザ
時間は13:30～15:30

げんき応援教室

10月13日～12月15日
田原コミュニティプラザにて開催
時間は9:30～11:30
週1回水曜日
全10回を予定しております。

家族介護教室

7月21日(水)
田原コミュニティプラザにて開催
時間は13:30～15:30
テーマは『自宅でできるリハビリにつ
いて』です。

《田原地域包括支援センター開所時間の案内》

センター開所時間：月～土(8:30～17:30)但し、土曜・祝日は交代で1名のみの出勤。日曜年末年始はお休みです。
※電話対応は、24時間365日です。緊急の相談がある場合はお電話下さい。次の電話番号に掛けていただければ、当番の職員の携帯に転送されます。
TEL:028-672-4811 FAX:028-672-4812