



観音包括 かわら版



2021年12月発行

緊急事態宣言は解除されましたが、まだ少し戸惑いながらの生活ですね。皆様はいかがでしょう。足元の落ち葉の感触を楽しみながら、少しずつ外気に触れる喜びを感じつつ、地域包括支援センターでは地域の皆さんとの行事に取り組んでいます。



サロン交流会 実施：2021年10月26日

観音圏域には、地域の方々の集いの場(サロン)が11か所あります。コロナ禍の中で参加される皆さんの感染予防の為、休止という苦渋の選択をされているところも複数あります。そういう状況ではありますが、サロンのお世話役の方が一同に会し、情報交換や見学、相談し合える関係づくりの場として、念願の交流会を開催することが出来ました。コロナ対策で気を付けられていること、逆にコロナ禍の今だからこそできることの工夫などといった、それぞれのサロンの様子を教えていただき、不安も含めて意見交換をしました。その後僅かですが「笑いヨガ」の先生から呼吸法や笑う事の大切さを助言いただき、お世話役の皆さんにリフレッシュしていただきました(写真)。

後日、「笑いヨガ」をサロンで開催したいという嬉しいリクエストもありました。皆さんと安心して集いの場で一緒に楽しみたいという思いが強くなった交流会でした。



観音認知症応援団 実施：2021年11月4日

新型コロナウイルス感染状況に考慮し、「観音認知症応援団」を開催しました。約50名の会場参加者と7名はオンラインでご参加いただきました。前回に引き続き、介護している家族の支援に焦点をあて、特別養護老人ホーム三滝苑施設長の臨床心理士でもある野村妙子さんにご講義いただきました。

家族のかたちが時代とともに変化し多様化するなかで、改めて「家族ってなんだろう?」と考え、地域で介護するご家族への視点を深めていきました。多面的に家族をみていくと、地域の皆さんも専門職も、そのはたらきかけや声かけの仕方が変わっていくのだと多くの参加者が感想に書いてくださいました。





インフルエンザが流行する時期になりました！

インフルエンザとは

「インフルエンザウイルス」に感染して発症します。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛などの全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。



インフルエンザを予防する有効な方法

①流行前のワクチン接種が有効です

インフルエンザワクチンは医療機関での個別接種となっています。広島市では高齢者に対し、インフルエンザワクチンの接種費用助成を行っています。広島市内に住所をお持ちの65歳以上の方は、接種料金が一部補助がある場合があります。詳しくは、西区地域支えあい課にご相談ください。(西区地域福祉センター 地域支えあい課 TEL：082-294-6235)



②手洗いやアルコール製剤による手指衛生も有効です

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザにウイルスに対して有効です。



③「咳エチケット」を心がけてください



④適度な湿度を維持し換気を心がけましょう

加湿器などを利用して、適度な湿度(50~60%)を保ちましょう



⑤十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を行いましょう



⑥人混みへの外出は控えましょう



体調を整えながら、インフルエンザを予防していきましょう。



広島市観音地域包括支援センター

広島市西区観音町16-19

生協けんこうプラザ3階

TEL 292-3582

FAX 292-3172

アクセス：西観音町電停前すぐ

営業時間：月～金 8時30分～17時15分

土 8時30分～12時30分

休業日：日・祝

