



ほっこり

つながり新聞

2020 冬 号 12月25日 発行 第1号 (創刊号)

発行：塩竈市南部東部地区地域包括支援センター

住所：塩竈市東玉川町8番8号

電話：022-290-7185 FAX：022-290-7186

創刊のご挨拶

この度、南部東部地区地域包括支援センターでは、季刊誌として「ほっこり つながり新聞」を発刊することといたしました。地域の皆さまや関係機関の方々に、お役に立つ情報等をわかりやすく発信し、地域内のつながりや連携を強化していきたいと考えています。

住み慣れた地域で、今後も自分らしい生活を少しでも継続していけるよう、皆さんと一緒に歩んでいければと思います。よろしくお願いいたします。

塩竈市南部東部地区地域包括支援センター 所長 小野憲幸

「楽しく元気アップ教室」只今開催中！

こちらは3か月間限定の介護予防教室です！ (貞山通)



地域包括支援センターって、何ですか？



高齢者の方の総合相談窓口として、塩竈市の委託を受けて設置している公共の機関です！

どのような相談ができるんですか？



介護に関すること、健康や介護予防に関すること、人権を守ること（虐待や成年後見人等）、認知症に関することなどです。地域を訪問し、健康に関する話などすることもございます！お気軽にご相談ください！

ありがとうございました！
※裏面も読んでくださいワン



冬の感染症を予防しましょう！

厳しい寒さは体温を下げ、免疫力の低下を招きます。身体の抵抗力が低下していると、ウイルスや細菌による感染症にかかりやすくなります。特に3月ごろまで、季節性インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎・食中毒などに気をつける必要があります。今年は新型コロナウイルス感染症も加わり、予防が何より重要な対策となります。

- ①手洗い・うがい・マスクの着用
- ②感染源になりそうな場所（トイレ・キッチン・ドアノブなど）はアルコール等で除菌・洗浄しましょう。
- ③生活習慣を整え、抵抗力を高めましょう。
- ④体を温めましょう。



南部東部地区の地域活動紹介

錦町東ラジオ体操



週3回ラジオ体操を行っています。終了後は仲良くお喋りの時間が始まります！

毎週水曜日、食事や体操、脳トレ等行っています！

香風会（高嶋商店）



食の逸品



今回の逸品は、香風会のクリスマス会で好評だった『オダカのケーキ』☆地産地消です！

脳と体を動かすメニューが盛りだくさん！



PPK（新富町集会所）

編集後記

構想約5年……。地域の皆さん、関係機関の皆さんのご協力をいただき、創刊号を発行することができました。ありがとうございます。今年は新型コロナウイルス感染拡大の影響もあり、地域内の活動も積極的に行えない状況でしたが、皆さん様々な形で、地域でのつながりを切らさない工夫をされていました。今後も日々の暮らしに役立つ、いろいろな情報お伝えしていきますので、どうぞよろしく願いいたします。

塩竈市南部東部地区地域包括支援センター : 太田由紀子、小野憲幸