

# 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

## 「楽らく元気アップ教室」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?

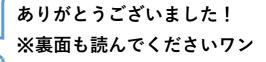


高齢者の方の総合相談窓口として、 塩竈市の委託を受けて設置してい る公共の機関です!

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!



# 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。

- ●手洗い・うがい・マスクの着用
- ❷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。
- **❸**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!







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ィ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 : 太田由紀子、小野憲幸