



西部包括イメージ  
キャラクター

# 西部包括新聞

1月号

令和7年1月号  
(第38号・隔月発行)  
発行:塩竈市西部地区地域  
包括支援センター  
塩竈市清水沢1丁目12-2  
電話:022(367)0414  
FAX:022(349)9763

## 祝！百歳

### 百歳のお祝い取材してきました



ご家族の皆さま、ケアマネジャーの方々にお祝いされ  
少し緊張気味？のあや子さん。右円内はあやさんが  
編んだ作品です。



後楽町にお住いの菅あや子さんが、12月  
にめでたく百歳を迎えられました。

編み物が大好きで、たくさんの素敵な作品  
を上げ「指先を動かすのがいいのかねえ」と、  
張りのある声で元気の秘訣を教えてくださいまし  
た。

食事に気をつかい、リハビリも行っている  
あや子さん、ますますお元気でいてほしいも  
のです。



## 移動販売

### のご紹介 (新玉川市営住宅)



11月19日(火)より、市営新玉川住宅で  
移動販売が始まりました。肉や魚はもちろん、  
卵や野菜、果物、牛乳、惣菜やお菓子まで  
幅広い品そろえて初日から大盛況でした。

今後も毎週火曜日11:00~11:30頃で、  
定期的に行われる予定です。



西部包括  
1月・2月の予定

### 《認知症サポーター養成講座》

1月21日(火)14:00~15:30

受講希望の方は、ご希望の日程で調整いたしますので、  
西部包括支援センターまでご連絡ください。

### 《昔語りの会》

1月15日(水)14:00~15:00  
「節分飾りづくり」

2月12日(水)14:00~15:00  
「雛飾りづくり」

※開催場所は西部包括支援センターです。

塩竈市西部地区地域包括支援センター 022(367)0414

# 保健師便り 「感染症を予防しよう」



## ●冬に感染症が流行るのは…

インフルエンザや胃腸炎など、冬は様々な感染症が流行する季節です。今冬はマイコプラズマ肺炎も流行っており、注意が必要です。ウイルスや細菌は”寒さ”や”乾燥した空気”を好み、冬の環境で活発になりやすいのです。

そのため、冬は特に感染症に気を付け、予防することが大切です

## ●感染症対策 ～手洗いのコツ～

感染予防には手洗いが最も有効です。帰宅時、料理の前、食事の前などに行うことでウイルスが体の中に侵入することを防ぎます。

### 💡 手洗いのポイント 💡

1. 20秒から30秒かけて
2. 指先から手首までしっかり
3. 水で泡を流しきる

### Check!! こんなところに汚れがある!?



手の洗い残しが多い部分を表したイラストです。ピンク色は比較的注意、赤色は特に注意して洗いましょう!

保健師 船木迫由紀

## みんなの福祉コーナー ～トイレ修理で高額請求～



自宅のトイレが詰まり、広告に「千円～」と記載のある事業所に修理をお願いしました。「ほかの修理も必要」と次々言われ、最終的に50万円の請求書を受け取りました。請求額に納得できない場合は、あとで納得した金額で支払う意思を伝えつつ、その場での支払いをきっぱりと断りましょう。

広告などの表示額と実際の請求額が大きく異なる場合などは、クーリング・オフできる可能性があります。

