

みんななかよくともだち

平塚市地域包括支援センターみなと
（高齢者よろず相談センター）



便い

第24号

恩賜
社会福祉法人 財団 神奈川県済生会
平塚市地域包括支援センターみなと
発行責任者： 中村 一恵
〒254-0806
平塚市夕陽ヶ丘55-14
TEL 0463-73-5422
FAX 0463-73-5423



<感染症対策について>

コロナウィルスが感染症法の分類で2類から5類になって2年が経とうとしています。しかしウィルスが弱まったり減ったりした訳ではなく、変化しながら進化しており今後も感染対策が必要です。

まず、感染経路としてイメージが高い飛沫感染。これは咳や・くしゃみ・会話などによってウィルスを含む飛沫が口、鼻などの露出した粘膜に付着し感染します。

そのため、人との距離を適度に保つこと、人ごみに入る際にはマスクを着用する事、室内では換気を行うことが感染対策として有効です。特に医療機関や混雑したバス等への乗車時は自分だけでなく、相手を守る意味でもマスクの着用が推奨されています。

マスク着用のポイント

1. マスクを着用するときには、
鼻に隙間なくフィットさせ、しっかりと着用しましょう。
2. マスクを付けたら外側は触らず、着脱時はひもを持ちましょう。
3. マスクを外した後は手を洗いましょう。

マスクを着用しましょう！
なでしこちゃんからのお願い



次に接触感染。感染対策として手洗いが重要視されていますが、呼吸器感染症なのに何故手洗い？と思われる方も多いかもしれません。それは、人は思った以上に無意識に顔を触っています。その際に手に付着したウィルスが口や鼻に入り込み感染症を引き起こします。



手洗い

これが接触感染です。自分が一日にどのくらい顔を触っているか意識してみると面白いですよ。手洗いは石鹸やハンドソープを使い丁寧に行いましょう。手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒も有効ですが、**基本は手洗い**です。

これからもどんな感染症が発生するかわかりません。
正しい知識で対策し、楽しい毎日を過ごしましょう。



保健師：森下恵

東日本大震災(2011年3月)から今年で14年になります



改めて防災意識を
高めましょう！！



辛い時は話してみましょう

児童の「虐待」はニュースで取り上げられる事が多いので目にしがちですが、高齢者に対しても同様の「虐待」が存在します。虐待は判断力が落ちた方や身体が利かなくなっている高齢者に起きてしまうことがあります。

もしこのような高齢者の様子を見て取れましたら「包括みなと」までご相談ください。



- ◎家に帰りたがらない・おどおどした態度を取る
- ◎変な場所にアザや傷がある
- ◎大きな声で一方的に怒鳴られる声が聞こえる
- ◎ずっと着替えをしていないようで汚れている



秘密厳守でお話を聞かせていただきます。また、虐待に通じる行動は介護者の悲鳴であることもあります。もし本人や家族だけで介護などが辛くなっている様子が見えたら、声をかけ、相談することを勧めてください。もちろん包括みなとでも秘密厳守で相談を承ります。

社会福祉士：中村一恵

昨年、地域の皆様に惜しまれながら

「うたごえサロン」が終わりを迎えました。

町内福祉村との共催事業として行って来ました「うたごえサロン」が音楽療法士：佐藤先生のご勇退により令和6年10月31日で最後となりました。毎回、多くの方に参加



していただき、先生のエレクトーンに合わせて懐かしい歌を歌ったり、ハンドベルを教えていただいたりして楽しい時間でした。

佐藤先生、長い間ありがとうございました！



シャープ

7119 知っていますか？



電話で相談



救急車？病院？ 迷ったら まずはかながわ救急相談センターへ相談できます。

令和6年11月から神奈川県全域で24時間・年中無休で利用が出来るようになりました。

急な病気やけがをしたときに、「救急車を呼ぶべきか…」「今すぐ病院に行くべきか…」などと迷った際に、電話でアドバイスを受けることができます。

直通ダイヤル 045-232-7119 ・ 045-523-7119

神奈川県ホームページより抜粋

<編集後記> このみなと便りの編集をしていて嬉しかったことがあります。

前回の編集後記を読んでいただいた地域の方からお声をかけていただきました。

編集後記まで読んでくださっている方がいる。とても励みになりました。

春がもうすぐですネ！新しいスタートです。

齊藤

