



令和5年2月【52号】

高齢者の身近な相談窓口 地域包括支援センター朝光苑
朝霞市青葉台 1-10-32 / ☎ 048-450-0855

読者の窓／腹話術
藤井さんと太郎くん

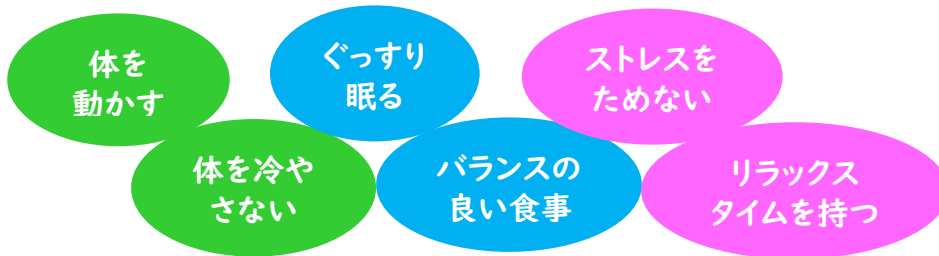


感染症予防のポイント

令和4年10月12日、膝折団地集会室にて「今こそ知っておきたい感染症予防講座」を開催しました。講師より、感染症の種類や、経路、マスクの正しい着用方法について講義を行い、手の正しい洗い方を実際に体験していただきました。今回は、講座で学んだ内容も含め、感染症予防のポイントについてご紹介します。

感染症予防には免疫カアップ!

健康を維持することにより、病原体にさらされてもそれらの有害物質を体から排除する機能が高まります。



手洗いや消毒をしっかりと!

外出後やトイレ後、食事前は手の清潔を心がけましょう。

①手のひら



②指の間



③手の甲



④つめ



⑤親指から指1本ずつ



⑥手首



こまめに水分を摂りましょう!

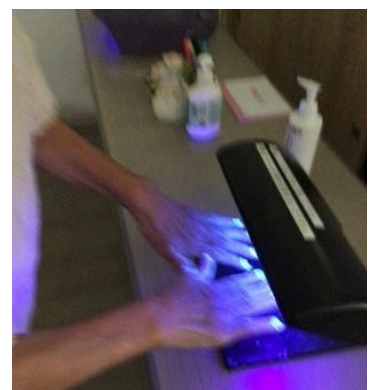
冬場は乾燥が進みます。隠れ脱水のリスクもあります。一度にたくさん飲む必要はありません。1時間に100ml程度を目安にしましょう。



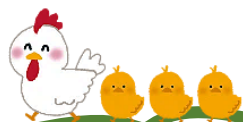
～ 講座風景より ～



13名が参加されました。



手に薬品を塗った後、いつも通り手洗い。特殊なライトを当て、洗い残しをチェック。洗い残しがあると白く光ります! 参加者から「洗い残しが多くてビックリ」「もう一度洗い直すわ」などの感想が聞かれました。爪の先や指の股など、洗い残し要注意ポイントがあることを実感されました。



は っ ら っ 散 歩



外に出よう!体を動かそう!

ラジオ体操in膝折町 膝折市民センター

令和4年10月13日より、膝折市民センター広場でラジオ体操を始めました!第5圏域では幸町、栄町に続き3か所目の会場です。

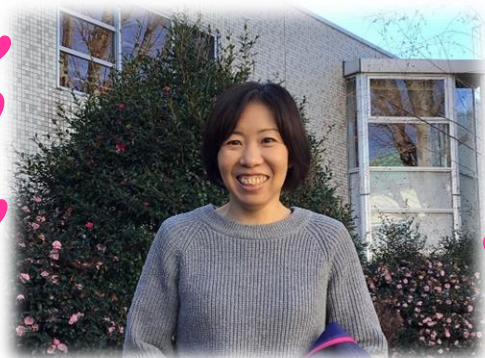


開催は毎週木曜日 9:15~9:30。申込は不要です。お近くにお住いの方は、ぜひお気軽にご参加ください。なお雨天中止(9時の時点)、祝日・12/29~1/3 休止となります。(参加者には感染予防対策をお願いしています。)

新職員
紹介

介護支援専門員

日向 好美(ひなた よしみ)



令和5年1月1日より入職しました。より多くの皆様が笑顔で過ごせる地域になるように一緒に活動していきたいです。経験を積んで頼れる介護支援専門員になれるように頑張ります。

【趣味:子供とアニメを見ること】



高齢者の相談窓口



Q 介護保険の住宅改修の内容を教えてください。

A 要支援・要介護認定を受けた方が居住する住民票のある家が対象です。適用される改修工事は6種類です。お体の状態や生活の様子から、在宅生活に必要なとなる住環境の改善が目的です。

①手すりの取り付け ②段差の解消 ③滑り止め防止などのための床材の変更 ④扉の取り換え ⑤洋式便器へ取り換え ⑥その他の付帯工事

賃貸住宅の場合、家主の承諾を得ることができれば改修が可能となります。保険が適用されるのは20万円以内で、20万円を超える部分は全額自己負担となります。1人の利用は原則1回のみです(例外条件あり)。介護保険を利用する場合は、工事前後に自治体への申請が必要です。事前申請せず、工事終了後のみの申請では適用されませんのでご注意ください。

♡ チェック ♡

★朝光苑のホームページ www.choukouen.com/

(ホームページからのご相談もお受けしています)

★朝霞地区福祉会のInstagram www.instagram.com/asakachikufukushikai_official/

