

南部だより

〒292-0815

木更津市大久保 761-2 波岡の案内

TEL:0438-37-4811

FAX:0438-36-1594

<http://ikumikai.org/>



瀬在(社会福祉士)
3人兄妹の長男です。
妹達は結婚していますが

小川(看護師)
2人姉弟の長女です。頼られると
頑張っちゃうかも…!

東間(主任ケアマネ)
兄・姉・私の3番目。魚座・B
型 生粋の末っ子気質です

嶋崎(社会福祉士)
ひとりっ子なので
ワガママでマイペ
ースに育ちました
^^

「兄弟構成」

す〇さんまいッ

保田(事務員)
年の離れた兄と2人兄妹です。ほとんど
一人っ子のように育ちました。

平野(社会福祉士)
3人姉弟の末っ子長男です。甘やかされて育ちました

紅葉の候、地域の皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。緊急事態宣言が明けたことで、引き続き感染対策をしながらも、少しずつ元の生活に戻ることを切に願います。さて、このような時期においても地域が活性化しているな、と感じる出来事があります。この度、波岡公民館区、波岡西地区の2か所に「まちづくり協議会」が設立されました。まちづくり協議会とは、地域の課題に対して、住民主体で取り組み、行政がその取り組みを支援することにより、解決を図ることができる活動です。

既に鎌足地区と八幡台地区は登録し、活動を続けています。市民力、地域力を発揮し、地域コミュニティが活性化することで、よりよい地域づくりを目指していきます。高齢化や住民同士の関係が希薄になる中、住民主体の活動に力を入れることはとても頼もしく、楽しみでもあります。誰もが安心して過ごせるまちを目指して、地域の皆さんと共に考え、実現させましょう。南部地域包括支援センターも尽力させていただきます。

センター長 東間 奈美

令和3年度
上半期

活動報告



プランナーも
頑張ってます!

講演会・会議など

- 6/5 八幡台地区地域ケア会議
- 7/14 認知症フォローアップ講座
- 7/21 認知症ステップアップ講座
- 7/30 畑沢健康カレッジ
- 7/30 筋力アップ体操グループ交流会
- 9/15 高齢者権利擁護に関する勉強会

- 10/3 認知症メモリーウォーク
- 10/14 八幡台公民館健康講話
- 10/20 認知症ステップアップ講座

その他

- 7/27,10/26 出前カフェ
- 6~7月 担当地域の病院や薬局,お店に包括ポスター掲示を依頼

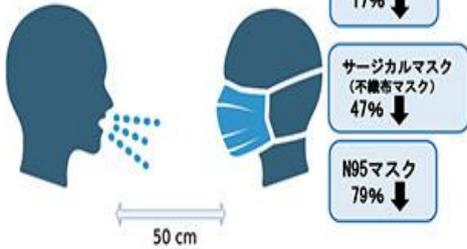


コロナに負けない！ ～マスクの効果を見直そう～

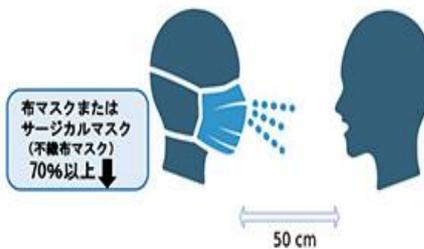
○マスクの効果

東京大学医科学研究所のデータを基に内閣官房作成

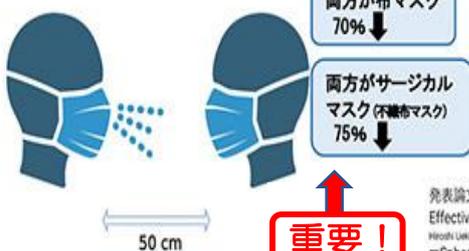
① 聞き手だけがマスク着用



② 話し手だけがマスク着用



③ 両方がマスクを着用



ワクチン接種しても
マスクは必要！！

重要！

発表論文
Effectiveness of Face Masks in Preventing Airborne Transmission of SARS-CoV-2
Hirotoshi Ueki, Yui Furusawa, Kiyoko Imachi-Hirotsugu, Masaki Imai, Hiroki Kabata, Hidekazu Nishimura, Yoshitomo Kawasaki
mSphere 2020. DOI: 10.1128/mSphere.00637-20



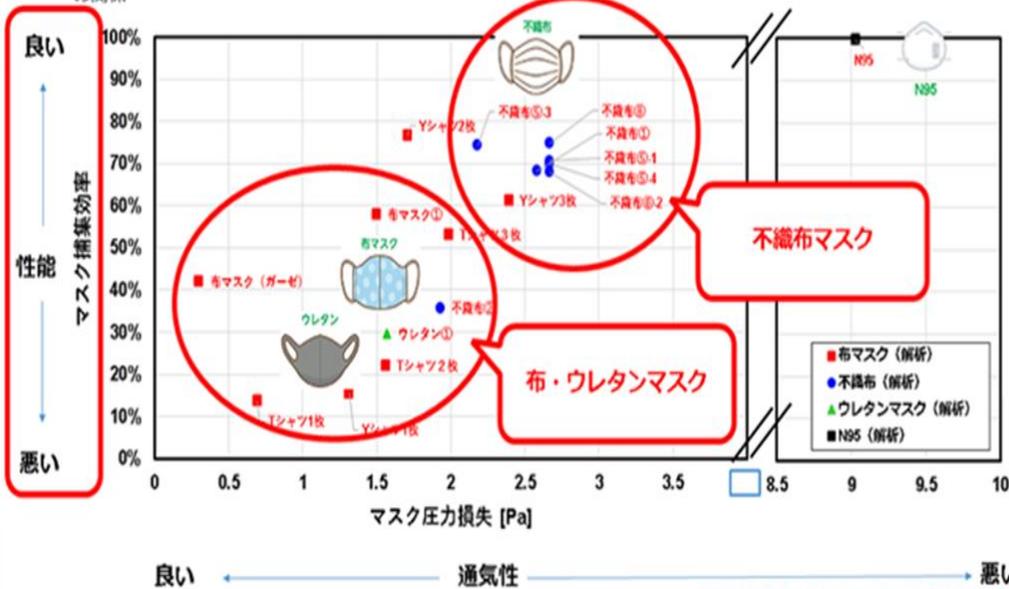
マスクは正しく
付けて、
マスクの表や
顔に触れない！



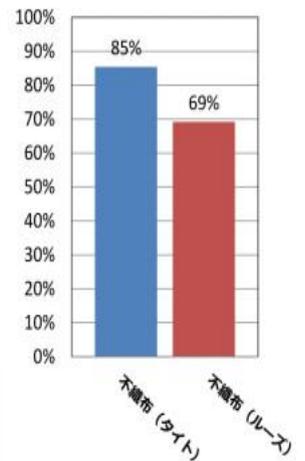
マスクによる感染予防について

マスク装着時の実効性能について

・ マスク装着時の通気性能（実際にマスクを装着した際の性能）とマスク捕集性能（実際にマスクを装着した際の性能）の関係



飛沫の捕集効果



マスクの付け方で
捕集効果も変わる！



床にはウィルスが
沢山います(°□°)
荷物を床に置かない
ことも大切！

これからも継続しましょう(~/)



お知らせ 出前講座を無料で実施しています！

- ・ 認知症の症状について学びたい！
- ・ 認知症の方への接し方わからない…。



包括支援センターでは職員が出向いて
「認知症サポーター養成講座」
 を開催しています！

友人や近所の方を集めての開催はもちろん、
 企業や事業所の研修として伺うことも OK！
 子ども向けの講座もありますよ～♪



健康や介護についての講話も
 随時受け付けております。
 お気軽にお申し込みください。

認サポの企画をしてみませんか？

- ★ 職場や学校にもお伺いします。
- ★ 少人数（5名程度）から開催可能です。
- ★ 時間は 60～90 分を目安に調整可能です。
- ★ 「認知症サポーター養成講座の」受講者には「サポーターカード」進呈中です！



脳トレに挑戦！

四字熟語穴埋めクイズ～♪



○の中に入る数字を入れて四字熟語を完成させてください。

- ① ○臓○腑・・・からだの中すべて。また、腹の中、心の中。
- ② ○人○色・・・考え・好み・性質などが、人によってそれぞれに異なること。
- ③ ○寒○温・・・晩秋から初春にかけて暖かい日と寒い日を繰り返す気候
- ④ ○期○会・・・出会いを大切にすることのたとえ
- ⑤ ○石○鳥・・・一つのことで同時に利益・効果をあげること。
- ⑥ ○転○起・・・何度失敗しても、あきらめずに努力すること。
- ⑦ ○中○○・・・ほとんど。
- ⑧ ○騎当○・・・人並みはずれた能力や経験などのたとえ

○の中の数字を足すと合計
 でいくつになるかしら～？



答え合わせは包括職員まで～♪

きさらづしなんぶちいきほうかつしえんせんたー
木更津市南部地域包括支援センター

〒292-0815

千葉県木更津市大久保 761 番 2

電話：**0438-37-4811**

ホームページ

<http://ikumikai.org/>

過去の記事や日々の活動記録も掲載中！



【編集後記】

2019 年 5 月発行の際に、習慣を 1 つ変えてみよう！と提案しましたが、皆さん如何ですか？
 私は、小さなボールを握って握力強化とバランスボールに座りながら TV 鑑賞しています！
 また、我が家の感染対策として、食事の時の私の席を変えてみました。距離は広がり景色が変わり新鮮さを感じ、心は密になりそうです (^_^) / (小川)