

かわらばん

発行日 令和2年10月1日 発行者 福山市西南部地域包括支援センター（福山市南松永町2丁目8-12）

【特集】コロナ時代のライフスタイル

コロナ関連で包括によせられた質問（Q&A）

Q. 新型コロナウイルス感染症が流行していますが、デイサービスは開所していますか？

A. 西南部地域のデイサービスをはじめとする、デイケア、ホームヘルプなどの介護保険事業所は、国や広島県、福山市からの指導などに基づき感染予防対策を行い、現時点では通常通り開所しています。

Q. 老いかた塾は開催していますか？

A. 3月～6月の間は休止していましたが、7月21日より再開しました。

今年度は毎月第3火曜日、13時30分より福山市西部市民センターで開催しています。

老いかた塾参加のためのお約束として・・・

① マスクの着用

② 発熱、咳などの風邪症状、体調不良の方は参加の自粛

③ 感染流行の恐れがある地域へ出かけられた場合、家族が帰福された場合は体調を確認のうえ参加
※感染状況により参加条件が変更になる場合もありますが、上記のとおりお願いしています。








当日会場では、人と人との十分な距離を保ち、入室時アルコール手指消毒、検温、室内換気等を行い感染症予防に努めています。老いかた塾にご興味のある方は、ぜひ一度お越し下さい。



健康で、自分らしく生活するための食生活

食事をしっかり味わい、楽しむためには、お口の機能が保たれていることが大切です。噛む力が弱くなると転びやすくなり、認知機能が低下しやすくなると言われています。毎日の食事をよく噛んで食べることは、トレーニングと同じと考え、よく噛んで、しっかり飲み込むようにしましょう。

健康の為に取り入れると良い食品の頭文字を並べた「まごわやさしい(孫は優しい)」を意識して食べるといいですね。

ま	ご	わ	や	さ	し	い
豆類	ゴマ	わかめなどの海藻類	野菜	魚	しいたけなどのきのこ類	いも類
						

◎ホームページを開設しています。かわらばんのバックナンバーも掲載していますので、下記アドレスよりご覧ください。

アドレス <http://matsunuma-med.jp/> (松永沼隈地区医師会トップページ→西南部地域包括支援センター)

コロナウイルス以外の感染症も予防しましょう

これからの時期、毎年インフルエンザが流行します。また、肺炎球菌による感染症も注意が必要です。新型コロナウイルス感染症とそれぞれの感染症の初期症状はよく似ており、感染症対策が十分に求められています。インフルエンザ、肺炎球菌ともに予防接種が有効です。感染や重症化を防ぐために、ぜひ予防接種を受けましょう。



高齢者インフルエンザ予防接種事業

期間：2020年10月1日～2021年1月31日

個人負担金：1600円

対象者：65歳以上の方、60歳～64歳の心臓、じん臓、呼吸器機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方

- ・市民税非課税世帯の世帯員、中国残留邦人等の支援給付受給者、生活保護受給者は個人負担が免除（証明書が必要）。

実施場所は市内の実施協力医療機関です。

詳しくは、福山市保健予防課（TEL：084-928-1127）、各支所保健福祉課まで

高齢者肺炎球菌予防接種事業

期間：2020年7月1日～2021年3月31日

個人負担金：3000円

対象者：今年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人

職員挨拶

河野 恵子（サブセンター内海・沼隈 主任介護支援専門員）

サブセンター内海・沼隈に9月1日付で主任介護支援専門員として配属になりました、河野恵子と申します。長年、居宅介護支援事業所のケアマネージャーとして働いてきましたが、地域包括支援センターでの仕事は初めてです。不慣れではありますが先輩方に助けて頂きながら日々精進して参ります。

ご利用者様が住み慣れた地域で自分らしい生活を続けるためのお手伝いができるよう頑張りますのでよろしくお願い致します。

福山市西南部地域包括支援センターのご案内

福山市西南部地域包括支援センター	南松永町2丁目8-12	(084) 933-6272
サブセンター柳津	柳津町98-1	(084) 933-9898
サブセンター今津	今津町3丁目9-8	(084) 933-3399
サブセンター内海・沼隈	沼隈町草深1889-6 (福山市沼隈支所内)	(084) 965-6702
山南ランチ（取次窓口）	沼隈町中山南469-3	(084) 988-1611
沼隈ランチ（取次窓口）	沼隈町草深1889-26	(084) 987-0555
内海ランチ（取次窓口）	内海町口2827	(084) 986-2400

地域包括支援センターは市の委託を受けて、中立・公平な立場で相談を受けています。

◎相談は無料です。 ◎相談に関する秘密はもらしません。

お気軽にご相談ください。