



かわらばん

片町・宮町・宮西町・本町・矢崎町版



地域包括支援センターは、高齢者とその家族の身近な相談窓口です。

指先、指の間、親指の周り、手首、手のしわは汚れが残りやすいので、意識して洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

流水でよく手をぬがした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのぼすようにこすります。

指先・指の間を念入りこすります。

手の背を洗います。

親指と手のひらをむきあわせて洗います。

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

手洗いで感染症対策を

冬はノロウイルスをはじめとする感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染症への注意が必要です。感染症の感染経路には、口から食べ物とともに感染する「経口感染」、くしゃみや咳とともに排出された病原体が鼻や口から感染する「飛沫感染」、汚染された物に接触して感染する「接触感染」があります。

どの感染経路であっても基本的には手洗いでかなり感染が防げるといわれています。コロナウイルス感染予防の為に、こまめな手洗いの実施が習慣化している方も多いかと思いますが、改めて手洗いのポイントについて確認しましょう。

チャレンジ！頭の体操

いくつずつ増えているでしょうか。空欄に数字を入れて下さい。

4, 6, 14, 18, 19, 29, 36, 42, 39

政府広報オンライン『インフルエンザの感染を防ぐポイント』より一部引用・参考

ポイント ☆手洗いは30秒かけてしっかりと

正しい方法で手を洗うと30秒程度かかります。石鹸でしっかりと洗い、流水で十分にすすぎましょう。手洗いを2回実施するとより効果的です。

☆手拭用タオルは共有しない

濡れたタオルはウイルスなどの温床になります。ペーパータオルや個人用タオルを利用しましょう。

ウイルスが体内に侵入しないよう、正しい方法でこまめに手を洗い、感染症を予防しましょう。

※答えは裏面です

新型コロナウイルスに対する感染予防の観点から、中止する場合があります。
ご不明な際はお問合せください。 ☎042-336-5831

軽体操講座




2月3日(水) 10:00～11:00
3月3日(水) 10:00～11:00

片町文化センター 2階大広間

★運動習慣をつけて健康維持しましょう。
★座ってできる簡単な体操をしています。

写し書きで介護予防

2月22日(月) 10:00～11:00
3月29日(月) 10:00～11:00

 片町文化センター 3階講堂

★手先を使うので認知症予防になります。
★筆ペンなどお持ちの方はご持参ください。

府中市地域包括支援センターかたまち講座案内

2月地域交流体操

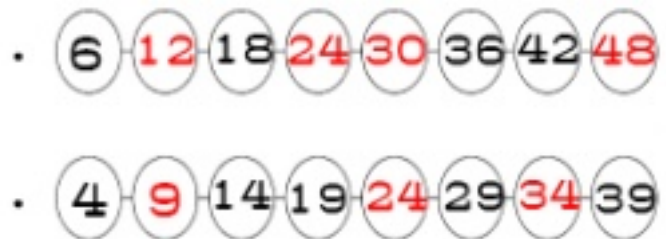
元氣一番!
ぶちゆう体操
イメージキャラクター
ひばり



会場名	曜日	時間	開催予定日
京所公会堂	月	14:40～	1・8・15・22日
片町文化センター	火	10:40～	2・9・16日
宮西公会堂	火	14:40～	2・9・16日
矢崎町公会堂	水	10:40～	3・10・17・24日
本町一丁目公会堂	木	10:40～	4・18・25日

体操で心も体もリフレッシュ!
感染対策に努めながら健康な体を作りましょう!

チャレンジ頭の体操 ～こたえ～



介護予防事業について

前回、緊急事態宣言が発令された際は全ての介護予防事業を中止していました。
今回の緊急事態宣言期間は現状では介護予防事業は継続して実施します。

参加にあたって下記のお願ひがあります。

- ①全ての事業が事前申し込み制になります。電話にてお申込みください。
- ②参加時はマスクの着用をお願いします。また自宅での検温と体調確認もお願いします。
- ③体調に不安のある方は参加をご遠慮ください。

よろしくお願ひします。

府中市地域包括支援センターかたまち 介護予防事業担当一同

高齢者の方の身近な相談窓口です

042-336-5831

府中市地域包括支援センターかたまち

