



な

か

づ

ま

中妻地区生活応援センターだより/中妻公民館だより 令和元年 12月号

【編集・発行】中妻地区生活応援センター

【住所】〒026-0041 釜石市上中島町2丁目6番36号

【電話】0193-23-5541 23-5543

【発行責任者】所長（公民館長） 村上 徳子

## 中妻地区後期地域会議を開催します

日時 12月6日（金）18：30～

場所 中妻公民館

- 内容
- （1）地域課題への市の対応方針について
  - （2）新しい釜石市総合計画策定概要について
  - （3）その他

どなたでも参加できます。車でお越しの際は上中島復興公営住宅裏の駐車場をご利用ください。



7月に開催した地域会議の様子

## 三曲演奏会



日時 12月1日(日)13時～15時

場所 中妻公民館

内容 琴、三味線、尺八による邦楽の調べ

## 県立釜石病院出張健康講座

日時 12月12日（木）10時～11時

場所 中妻公民館

講師 岩手県立釜石病院脳神経外科長  
兼地域医療福祉連携室長  
佐々木輝夫医師

内容 脳卒中について



あなたの頭痛は  
大丈夫？

## 三遊亭楽大 落語会

日時 12月25日(水)11時～12時

場所 中妻公民館



落語会終了後には、楽大さんと

クリスマス会(お茶会)をします。

## 空き家活用相談会

個別無料  
相談会

日時 12月19日（木）

13時～15時

場所 中妻公民館

内容 空き家の管理や、  
空き家の活用など



市内に空き家をお持ちの方、  
空き家を持つ予定の方、  
ぜひお越しください！

担当 総合政策課 27-8413



# 12月のサロン・教室情報

ご参加お待ちしております

体名	開催日	時間	お知らせ
地域サロン 「よったんせ」	12月3日(火) 	13:30~15:00	お茶を飲みながら、ゆったりとした時間を過ごしましょう。 足もみ隊の皆さんが来てくださいます。
のぞみ体操教室	12月9日(月) 12月23日(月)	1部13:00~14:30 2部15:00~16:00 (ゆったりコース)	体力維持のため軽運動、ストレッチ体操をします。タオル・飲物・バスタオルかヨガマットを持参し、動きやすい服装でご参加ください。
健康相談	12月16日(月) 	10:00~12:00	保健師による健康相談です。相談を希望される方は、12/13(金)までセンターあてに申し込みをお願いします。
高齢者の 権利擁護講座 (はまゆり会との コラボ企画)	12月27日(金) 	10:30~11:30 (講座) 11:30~13:00 (昼食会)	地域包括支援センター職員による講座です。高齢者の皆さんの権利や生活を守る方法について学びましょう。昼食会に参加する方は12/25(水)までセンターあてに申し込みをお願いします。

## インフルエンザの流行シーズンに入りました!

感染を広げないために「かからない」「うつさない」対策をしましょう

### 【インフルエンザと風邪の違い】

インフルエンザ	比較ポイント	風邪
38度以上の発熱 全身症状(頭痛、関節痛、筋肉痛など) 局所症状(のどの痛み、鼻水、咳など) 急激に発症します	症状 	発熱 局所症状(のどの痛み、鼻水、咳など) 比較的ゆっくり発症します
12月~3月 *4月、5月まで散発的に続くこともある	流行時期	年間を通じて 特に季節の変わり目や疲れている時などは注意

### 【インフルエンザにかかると重症化する危険性が高い人は?】

高齢者、幼児、妊娠中の方、持病(喘息、慢性呼吸器疾患、糖尿病などの代謝性疾患など)のある方

### 【インフルエンザの感染経路は?】

- ▶飛沫感染・・・インフルエンザに感染した人のくしゃみ、咳、つばなどの飛沫と一緒にウィルスが放出、別の人がそのウィルスを口や鼻から吸い込み感染する。主に人が多く集まる場所で感染する。
- ▶接触感染・・・インフルエンザに感染した人がくしゃみや咳の際に口を手で押さえ、その手で周りのものに触れてウィルスが付着する。別の人がその場所に触ってウィルスが手につき、口や鼻を触ることで粘膜から感染する。主にバスのつり革、ドアノブ、スイッチなどで感染する。

### 【インフルエンザから身を守るためにできることは?】

- ①手洗いとうがい・・・手洗いはせっけんを使い流水で洗いましょう。
- ②普段の健康管理・・・十分な睡眠とバランスのよい食事をしましょう。
- ③予防接種を受ける

