

～地域活動紹介～

すずの木体操クラブ (海松台地区)



・中国の呼吸法を使った簡単な体操を、先生の動きや声掛けのもと行います。参加年齢も68歳～91歳と幅広いです。

始まる前のおしゃべりも、楽しみのひとつです。

場所：海松台公園
開催日：毎週月曜・木曜
時間：10時頃 ※変動あり
※ご希望の方は、直接公園にいらしてください。



体操の後にはミニグラウンドゴルフを行なっています。



まえばら健康ウォークラリー

御嶽神社を目指してウォーキングをしませんか？

開催日：毎月第2火曜日
※雨天中止

受付時間：9:30～10:00

集合受付：前原地域包括支援センター
アルビス前原中央公園
(自治会館隣)



みたけ神社カフェ

御嶽神社でお茶をしながらおしゃべりをする、セルフスタイルのカフェです。

開催日

毎月第2火曜日・第4水曜日



※雨天中止

開催時間：10:00～12:00

・コーヒー、紅茶

各100円～120円

元気に冬を乗り切る為に！

～感染症と予防対策～

冬に多い感染症について

・冬は、インフルエンザ・コロナウィルス以外にも感染症が流行ります。次の症状が出たら、早めに受診をしましょう。

【ノロウィルス】

主な症状：発熱・下痢・腹痛・嘔吐

※感染性胃腸炎の一種で生食のもの（主に貝類）から感染しやすく、人から人に感染します。

【マイコプラズマ肺炎】

風邪の症状に似ていますが、細菌性の感染症で今年は大人に流行ってます。

マイコプラズマ肺炎と普通の風邪の違い

	マイコプラズマ肺炎	普通の風邪
原因	マイコプラズマ（細菌の一種）	ウィルス
症状	発熱、だるさ、長引く咳・痰 <u>息苦しさ、胸の痛み</u> 、のど・耳の痛み、鼻水・鼻づまり（子供に多い）	鼻水・鼻づまり、のどの痛み、発熱 頭痛、だるさ、咳・痰
治療法	抗菌薬による治療	対症療法（出ている症状を抑える治療法）
完治期間	3～4週間が目安	7～10日が目安

※コロナワクチン・インフルエンザの予防接種もぜひ、ご検討ください。

【予防接種問い合わせ：健康づくり課】
047-409-3836
047-489-1921（コロナ専用）

手洗い・うがいを忘れずに！

・感染予防には、手洗い・うがいが欠かせません。特に手洗いは、右の図のように洗い残しがたくさんあります。意識してみましょう。

・うがいは「ブクブク」「ガラガラ」を10秒を3回行うと効果があります。

■ 洗い残しの多いところ
■ やや洗い残しの多いところ

