



2023

包括だより

令和 5年 (冬号)
札幌市豊平区第2地域包括支援センター
責任者 上野 由佳



昨年中は大変お世話になり、職員一同心より御礼申し上げます。
皆様健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

感染症が流行しやすい季節ですが、運動不足を感じたり、
人と交流する機会が減って気持ちが落ち込んだりしていませんか。
気になることがあるときはいつでもご相談ください。

皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせて
いただきます。本年もよろしくお願いいたします。



★ 令和4年度の地区活動 ★

西岡・東月寒・福住の各地区で健康イベントや講話を実施しました。



福住地区 イトーヨーカドーイベント



東月寒地区 健康フェア



西岡地区 介護保険制度の勉強会

地域の皆様とつながる
機会をいただき、
ありがとうございました。



感染症に負けない！冬の過ごし方

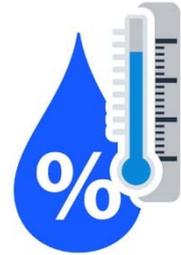
冬は、新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザや胃腸炎等、様々な感染症が流行しやすい季節です。ひとりひとりができる、基本的な感染対策を徹底しましょう！



★こまめな手洗いとうがい



★定期的な換気



★加湿（40～60%が効果的）

また、冬は人が集まる機会も多くなります。対策しながら交流を楽しむことも大切ですが、体調が悪い時には無理をせず安静・休養をとることも重要です。



免疫力を上げるには『笑う』ことも効果的！

ストレスは、自律神経のバランスを乱し、免疫力低下の原因となります。笑う事によって、ウイルスと戦う細胞が活性化し、免疫力は高まると言われています。

★家族や友人とおしゃべりを楽しむ

★落語やお笑い番組などの鑑賞

★作り笑いでも効果あり！ 1日1笑！ …などなど



【編集後記】

昨年の記録的な大雪から、早いものでもう一年になりますね。今年の冬は、積雪や除雪の状況はどうなるのでしょうか。冬は感染症予防と併せて、雪道での転倒にも十分気をつけましょう！

〈T 記〉

札幌市豊平区第2地域
包括支援センター

札幌市豊平区西岡4条3丁目
7番5号 竹田ビル1階
TEL：836-6110
FAX：836-6116

