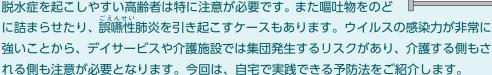
∖∖悩みごとがある方は、お気軽にご相談ください! //

地域包括支援センターだより Vol.16

地域包括支援センターとは、高齢者の方々が、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるように、介護、福祉、健康、 医療などさまざまな面から支援する総合相談窓口です。

この時期 気を付けたい ノロウイルス 冬に流行するノロウイルス。急な嘔吐・下痢・腹痛などが主症状ですが、 脱水症を起こしやすい高齢者は特に注意が必要です。また嘔吐物をのど



手洗いの徹底

ご自身はもちろん、同居の家族が ウイルスを持ち込むことを防ぐた めにも、家族全員で手洗いを徹底し ましょう。また、家族で下痢や嘔吐 などの症状があれば、食品を取り扱 う作業をしないようにしましょう。

二枚貝を食べるときは 十分に加熱する

二枚貝は内臓にノロウイル スをため込んでいるリスクが あります。二枚貝を食べるとき には十分に加熱して食べるよ うにしましょう。

調理器具の消毒

まな板や包丁などの調理器 具にもウイルスが残ることが あります。これらの消毒も有効 な感染予防対策となりますの で、しっかりと洗浄・消毒を行 いましょう。

感染予防対策に加え、日ごろから抵抗力・免疫力をアップさせておくことも重要です。

日常生活においてもバランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠など規則正しい生活を心がけましょう。

ご相談は こちら 牛久市地域包括支援センター ☎878-5050 FAX 871-0540 牛久市中央3-15-1市役所分庁舎内 牛久市社会福祉協議会 牛久市地域包括支援センター博慈園 2871-5110 FAX 871-0606 牛久市女化町253-2 社会福祉法人博慈会

牛久自然観察の森

12月のイベント情報

幼児、生きものミッケ ~冬の昆虫みつけた~ 24日(土)午前9時30分~10時15分

ネイチャーセンター周辺で自然散策を 行いながら季節の生きものを紹介しま す。冬越しする昆虫達は隠れ上手! 枝にそっくりなトンボや草にまぎれる カマキリの卵を一緒に探しましょう。

□対 象:3歳~5歳とその保護者 (付き添いの兄弟の参加可)

□参加費:子ども1人300円(付き添いの保護者無料)

□集 合:ネイチャーセンター前

□申 込:下記予約フォームにて事前予約(定員:8組)

親子自然教室 ~ひっつき虫を探そう~ 25日(日)午前9時30分~10時30分 野原で、タオルの釣竿を使って 「ひっつき虫集め」に挑戦してみま

野原で、タイルの野手を使って「ひっつき虫集め」に挑戦してみましょう。何種類ぐらい見つかるかな? ひっつく種の種子散布方法を一緒に学びましょう。



□対 象:4歳~小学生とその保護者 (付き添いの兄弟の参加可)

□参加費:子ども1人500円(付き添いの保護者無料)

□集 合:ネイチャーセンター前

□申 込:下記予約フォームにて事前予約(定員:8組)

【開園時間】午前9時~午後4時(入園無料)

【休 園 日】5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月) ※年末年始休園日···12月29日(木)~1月3日(火)

【お問い合わせ】 2029-874-6600

公式HP https://www.city.ushiku.lg.jp/page/dir000055.html



【イベント申し込み方法】

二次元バーコードまたは 下記URLから予約フォーム受付画面に お進みください



[イベント申し込みURL] https://reserva.be/ushiku

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となる場合もありますので、事前にお問い合わせまたはホームページでご確認ください。