

\\ 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 ささエール 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。また嘔吐物をのどに詰まらせたり、誤嚥性肺炎を引き起こすケースもあります。ウイルスの感染力が非常に強いことから、デイサービスや介護施設では集団発生するリスクがあり、介護する側もされる側も注意が必要となります。今回は、自宅で実践できる予防法をご紹介します。



### 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

はくじえん  
牛久市地域包括支援センター博慈園  
☎871-5110 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】☎029-874-6600  
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。