

朝晩は気温が低く、暖房が必要な季節になってきましたね。通いの場では、日中気温が上がると外へ散歩に出かけることもありますので、羽織るものをお持ちになるなどしてお越しく下さい。
 ※インフルエンザ予防接種の時期となりました。通いや泊まりの場には様々な方が来られますので、重症化を予防するためにも、できるだけ接種されることをお勧めします。なお接種後は、連絡帳にてお知らせください。

いきいき

NO.88 令和5年11月 だより

あわら複合ケアサービス
 TEL:0776-77-2282
 直通:080-4361-4507
 住所:あわら市二面2丁目 302 番地
 ホームページ:www.naruza.jp/



お買い物外出に出かけました！きれいな秋バラもみみました🍁



ハロウィンの壁飾りを作りました。皆さん個性が出ていてとても素敵です。

11月のなるぎ元気祭りに向けて製作も行っています。



インフルエンザ（季節性）対策

Q1. インフルエンザにかからないためには、どうすればいいですか？

A1. (1)感染経路を断つこと、(2)予防接種を受けること、(3)免疫力を高めることが大切です。

(1)感染経路を断つ

- ・帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心掛けましょう。
 - ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ※うがいも、一般的な風邪などを予防する効果があるといわれていますが、インフルエンザを予防する効果については科学的に証明されていません。

(2)予防接種を受ける

- ・発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。

(3)免疫力を高める

- ・免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。また、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



Q2. インフルエンザにかかったとき、どのようなことに気をつければよいですか？

A2. 目安として、比較的急速に 38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。

- ・水分の摂取も必要です。汗をかいたときや脱水症状の予防のためにもこまめに水分を補給しましょう。
- ・せきやくしゃみをする間は、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、周りに人がいる際にはマスクを着用しましょう。



参考ホームページ <https://www.kantei.go.jp/jp/headline/winter2012.kansen.html>

～令和5年度 第4回 運営推進会議の報告～

開催日時 10/18(水)13:30～14:30 なるぎの森事務所にて(あわら複合ケアサービスの隣の建物です)	
参加者	主な議題
あわら市役所職員 1名 二面区民代表 1名 事業者 4名	・事業所からの報告(登録者数、主な活動状況、ひやりはっと報告、苦情報告等) ・あわら複合ケアサービス外部評価 ・委員からの意見・助言等
主な意見・助言等	返答・対応
▶ 登録者がなかなか増えないのはなぜ？	▷ 事業所の特性上、医療依存度の高い方や病状が不安定な方のご利用が多くなっています。そのため、入院したり、在宅生活を継続できなくなる方も多く、新規利用者様がいても契約終了される方も多く、全体的な利用者増にはつながっていない状況です。

この他にも助言等をいただいております。

運営推進会議は事業所の近況報告をしたり、参加者の方から様々な意見を聞いて取り入れていき、事業所をよりよくするための会議となっています。ご家族様も参加できるので、お時間が合う方はご参加の検討をお願いします。

次回は 11月22日(水)13:30～14:30の予定となっております。

★あわら複合ケアサービスの精神★

理念 私たちはいつもあなたのそばにいます

- 目標
- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
 - ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
 - ③ 地域に密着したサービスを提供します

