# 2020年度が始まりました! 本年度もよろしくお願い致します

4月から新年度が始まりました。昨年度は、平成から令和へ、そして年度末には新型コロナウイルスの流行など、さまざまな動きがあった1年でした。

新型コロナウイルス流行の影響を受け、高齢サポート・朱雀の事業においても、圏域会議や介護予防教室、あどぼかしい教室などが中止となり、関係者の皆さまにはご迷惑をお掛けしました。

2020年度は穏やかで平和な一年になることを願うばかりです。

本年度も職員一同、地域の皆さまのお役に立てるよう努めてまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。



## 職員紹介

#### )ニューフェースご紹介 )

今年1月から着任しました、 看護師の橋元と申します。

皆様の健康づくりに、少しでも お役に立てたらと思います。 どうぞ、よろしくお願いいたしま す。





第37号 2020年春号 高齢サポート・朱雀 (朱雀地域包括支援センター)

#### ★☆★☆ 介護予防教室 ☆★☆★

脳トレや、タオルを使った体操などをしています。皆さまも一緒に介護予防をしませんか?65歳以上の方でしたら、どなたでも無料でご参加いただけます。

場所:京都アスニー3階

(第3又は第4研修室)

日時:毎月第2水曜日午後2時~3時

※8月・11月はお休み

※日時は変更することがあります



#### ◆◇◆ あどぼかしい教室 ◆◇◆

毎月さまざまな講師をお招きし、高齢者に役立つ情報満載の教室を開催しています。どなたでも無料でご参加いただけます。皆さまもぜひ一緒に話を聞いてみませんか?

場所:京都アスニー3階

(第3又は第4研修室)

日時:毎月第2水曜日

午後3時15分~4時

※8月・11月はお休み

※日時は変更することがあります

## 新型コロナウイルスを防ぐには

#### ~日常生活で気をつけること~

O

● 手洗い: 帰宅時、調理の前後、食事前などこまめにしっかりと手を洗いましょう。

**跨山大水路山大水路山大水路山大水路山大水路 大水路山大水路山大水路山** 

- 咳エチケット: 咳などの症状がある方は、正しくマスクを着用しましょう。
- 体調管理: 毎日体温を測定し、発熱などがみられたら学校や会社を休みましょう。

#### <u>~こんな方はご注意ください~</u>

- ◆風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。
- ◆ 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
- ※ 高齢者や基礎疾患などのある方は上の状態が2日程度続く場合

⇒「帰国者・接触者相談センター」に相談(TEL/FAX 075-414-4726)



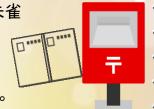
#### 【全戸訪問事業について】

平成26年度から京都市の事業として 実施しております全戸訪問事業。

お一人暮らしをしている65歳以上の 方を対象に、案内をお送りし、訪問希 望があればご訪問をしております。

これまでは封書で案内をお送りして いましたが、昨年から、往復ハガキで のご案内に変更させていただきました。 今年度も往復ハガキをお送りさせてい ただく予定です。

高齢サポート・朱雀 より往復ハガキが 届きましたら返信 いただきますよう お願いいたします。



### 2020年は阪神・淡路 大震災から25年目

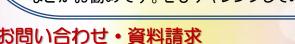
#### 書への備えはできていますか? チェックしてみましょう

- □ 家具の置き方を工夫していますか?
- □ 食料・飲料などの備蓄は十分できていまか?
- □ 非常用持ち出しバッグは準備していますか?
- 口ご家族同士の安否確認方法 を決めていますか?
- □避難場所や避難経路を 確認していますか?



#### 介護予防のススメ

一度に2つ以上のことを同時に行うことをデュアルタスクとい い、脳の前頭葉の活性化につながると言われます。足踏みを しながら歌を歌う、ウォーキングをしながらしりとりをする、 などがお勧めです。ぜひチャレンジしてみてください。



#### ~編集後記~

すっかり春の陽気が訪れ、過 ごしやすい時期になりました。 体調には気をつけながら、 気分転換のためにも体を動 かすようにしたいものです。

お問い合わせ・資料請求

## ドウボート・朱雀 (京都市朱雀地域包括支援センター)

**〒**604-8805 京都市中京区千牛馬場町14-11

TEL: 075(801)1384 FAX: 075 (801) 1385 E-mail: zaitaku\_m@rakuwa.or.jp

相談受付時間:日・祝日を除く 午前9時~午後5時

