新チームオレンジ「チーム友愛サロン」がスタート！

この度、**穴切地区にてチーム友愛サロンが発足しました！**中央地域包括管内には現在、**朝日地区：チームいきいきサロン白亜、春日地区：チームオレンジ中央と合わせて合計3カ所**のチームオレンジが活動しています。チームオレンジとは、認知症について学んだサポーターがチームを組み、見守り・声かけなどを行い、認知症の本人や家族が暮らしやすい地域をつくる取り組みのことです。私たちは、この活動の輪をさらに広げ、**どの地域に住んでいても安心して暮らせるまち**を目指して、今後もチームオレンジの発足支援に力を入れていきます。

冬の感染症に負けない！徹底対策で健康を守りましょう

1. 感染を「防ぐ」ための基本行動

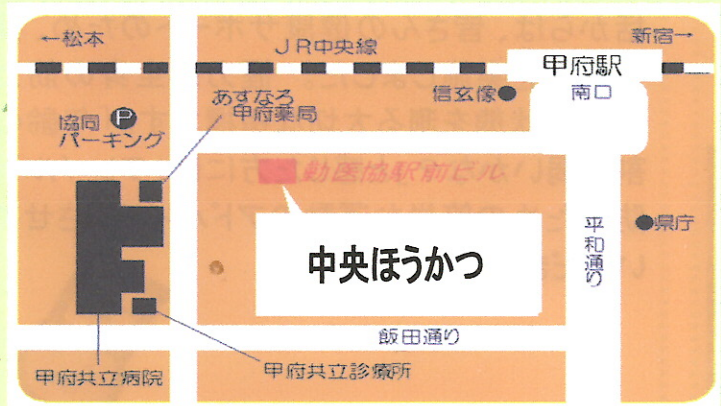
- **徹底した手洗い・うがい：帰宅後や食事前は石鹸**で丁寧に洗い、うがいも忘れずに行いましょう。
- **こまめな換気：**寒い時間でも、**窓を少し開けて**新鮮な空気に入れ替えましょう。
- **適切な湿度管理：**加湿器や濡れタオルなどで、部屋の湿度を40～60%に保ちましょう。
- **人混みを避ける：**人が集まる場所への外出は控え、外出時は**マスクを着用**しましょう。

2. 感染に「負けない」ための体づくり

- **たんぱく質をしっかり摂る：肉、魚、卵、豆腐**などを毎食取り入れ、免疫力を高めましょう。
- **十分な睡眠と休養：**疲労をためず、体を休ませる時間を確保しましょう。

3. 体調の変化に気づいたら

- **発熱、咳、だるさ**など、いつもと違う症状があれば、**まずかかりつけ医に電話で相談**しましょう。
- 夜間や休日の受診先の相談は**山梨県救急医療情報センター055-224-4199**に電話相談しましょう。



甲府市丸の内 2-9-28 勤医協駅前ビル 4F

中央ほうかつ

65歳以上の方の健康・介護・福祉等の総合相談窓口（甲府市から委託を受けています）**です。気軽にご相談ください。**

☎ 225-2345