

# 中央ほうかつ だより

第97号

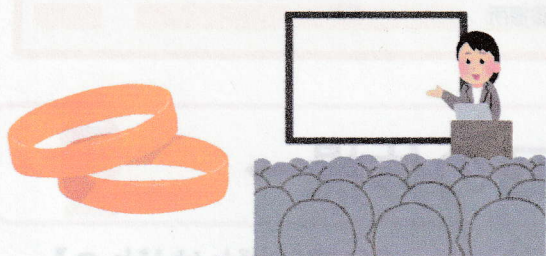
回覧

配布地区：相生・穴切・朝日・春日

## 働き世代向け家族介護教室・認サポを開催しました

森永牛乳山梨協会の会員の方々を対象に、「家族介護教室」と「認知症サポーター養成講座」を開催しました。家族介護教室では、「介護離職をしないために」をテーマに、介護保険制度や各種支援制度、相談窓口についてお伝えしました。親の介護が必要になったとき、一人で抱え込まず、制度やサービスを活用しながら仕事を続けていくことの大切さをお話ししました。認知症サポーター養成講座では、認知症の基礎知識に加え、認知症のある方への声かけの工夫や地域での見守りのポイントについてお話ししました。日頃から地域を回り、住民の暮らしを支えている皆様に、仕事と介護の両立や認知症への理解を深めていただく機会になりました。

地域包括支援センターでは、地域の皆さまが安心して暮らせるよう、情報提供や講座をおこなっていきます。



## 季節の変わり目の体調管理と花粉症対策

季節の変わり目は、気温の変化や花粉の影響で体調を崩しやすくなります。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。

〈体調管理のポイント〉

- ・規則正しい生活と十分な睡眠
- ・栄養バランスの良い食事と水分補給
- ・寒暖差に合わせた服装調整
- ・室内の換気と適度な湿度管理
- ・外出時はマスクや眼鏡の着用で花粉対策



鼻水、咳、発熱、だるさなどの症状が続く場合は、無理をせず早めに医療機関へ相談しましょう。日々の健康管理に気をつけて過ごしましょう。