

# 高齢者の実態把握調査に、ご協力ください

西原町地域包括支援センター(以下、センター)では、いくつになっても暮らしやすい西原町をつくるために、高齢者の「実態把握調査」を実施しています。高齢者みなさまの家を訪ねて相談したいことや困っていることはないかなど暮らしぶりの聞き取りを行います。センター職員が訪問する際は調査へご協力をお願いします。

※センター職員は西原町が発行した身分証明書を携帯しております。必ずご確認ください。

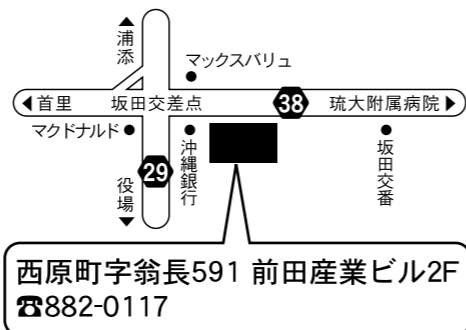
※相談内容や個人情報などの秘密は厳守されます。

## 西原町地域包括支援センターとは？

西原町の公的相談機関であり、西原町に暮らす高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で安心した生活を続けることができるように支援を行います。地域包括支援センターでは次のようなことをしています。

- 高齢者やその家族のさまざまな相談支援を行っています。
- 高齢者の虐待防止や権利擁護のための支援をします。
- 介護予防を重視し、できる限り介護が必要な状態にならないよう支援します。

お問い合わせ 福祉部健康推進課 介護支援係 ☎945-5013



## 保健師だよ

# 今年もきます！インフルエンザ！！

～うつらない！うつさない！！ 予防と咳エチケット～

インフルエンザの流行が、心配な季節がやってきました。インフルエンザにうつらない、うつさないために、日ごろから感染予防策をとりましょう！

## インフルエンザの感染予防策（流行時の予防方法）

- ☆ 食事の前や帰宅後には、必ず手洗いやうがいをしましょう。
- ☆ バランスよく栄養を摂取し、十分な睡眠をとりましょう。
- ☆ インフルエンザワクチンの予防接種を早めに受けましょう。
- ☆ 室内の換気に気をつけ、適切な湿度を保ちましょう。
- ☆ インフルエンザが流行しだしたら、不要不急の外出を避けましょう。
- ☆ 「咳エチケット」を実行しましょう。

咳エチケット、  
みなさんちゃんと  
できていますか。



ご存じですか？

## 咳エチケット

「咳エチケット」とは、風邪などで咳やくしゃみが出るとき、他の人に感染させないためのエチケットのことです。咳やくしゃみによって出されるしぶきの飛距離は、約1～2mといわれています。風邪やインフルエンザにかかって咳などの症状がある人は、周りの人にうつさないために、次の①～③の咳エチケットを徹底しましょう。

- ①咳、くしゃみの際はティッシュなどで口や鼻を押さえ、使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、その後は手をよく洗う。
- ②ティッシュがない場合は、手のひらではなく、二の腕でおさえる。咳やくしゃみのしぶきが手のひらに付いた場合、ウイルスを広げてしまうことがあります。
- ③マスクは、鼻と口を覆い、しっかり装着する。



西原町では西原町内の保育園、幼稚園、小中学校のインフルエンザの流行状況について、西原町ホームページで公開しています。学校ごとに流行状況がわかります。インフルエンザが流行し始めていないかを確認し、感染予防対策をとりましょう。  
<http://www.town.nishihara.okinawa.jp/pdf/kansenshou.pdf>

## 西原町の介護予防事業紹介

# いっぺ～元気やいび～ん！



いいあんべー共生事業(ミニデイサービス) ～身近な公民館でいきいき元気に！～

西原町では介護予防を目的に、31地域で行政区の公民館などを拠点とした、いいあんべー共生事業(ミニデイサービス)を実施しています。町内に住所を有する40歳以上の方なら、どなたでも参加できます。各地域では月に2回から3回の活動を行っており、健康チェックや出前講座(医療講話・体操・趣味活動など)を行うことにより、参加者の健康維持及び増進を図っています。

詳しくは、お住まいの行政区の公民館・自治会事務所、またはいいあんべー家までお問い合わせください。

## 実施区(31地区)

安室・池田・池田ハイツ・上原・内間・内間団地・翁長・小那覇・掛保久・我謝・嘉手苅・兼久・幸地高層住宅・坂田高層住宅・幸地・幸地ハイツ・小橋川・小波津・小波津団地・呉屋・坂田ハイツ・棚原・津花波・桃原・西原台団地・西原ハイツ・平園・美咲・森川・与那城・徳佐田

お問い合わせ いいあんべー家 ☎946-1734、福祉部介護支援課 介護支援係 ☎945-5013

## 小波津地区 みんなで一緒に運動できて楽しい！

小波津地区では、地域住民が主体となり身近な場所での介護予防活動を目指して、今年6月より2回(隔週)『介護予防 こはつ教室』を行っています(沖縄県理学療法士協会に町が委託)。

参加者は地域に住む65歳以上の方で、講師(理学療法士)と一緒にみなさん真剣に、時には笑いもある和やかな雰囲気の中、お互いに声をかけあいながら介護予防運動やミニ講座を行っています。参加者からは「みんなで一緒に運動できて楽しい」、「毎週来てほしい」といった声も聞かれ、みなさん楽しみながら介護予防に取り組んでいます！



お問い合わせ 福祉部介護支援課 介護支援係 ☎945-5013  
小波津集落センター ☎945-8942(開館日時 月・火・木・金 13:00～17:00)  
☎080-1725-5848(小波津自治会長 糸数榮吉)

## がんばらない介護の秘訣、教えます！

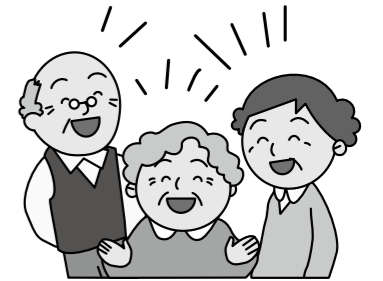
「来てみて聞いてみよう 介護の秘訣」をテーマに、多くの西原町民を支えている介護サービス事業所が一堂にそろいます。実際に相談を受けているケアマネージャーさんに、介護の悩みについて直接相談や栄養食品の試飲もできます。介護技術などの体験もできます。多くの方のご参加をお待ちしています。

日時 11月17日(火) 14:00～16:00  
場所 西原町保健センター(西原町役場内)

- ブース
- がんばらない介護技術伝授
  - 町内介護施設・事業所紹介
  - オムツの展示・試用品配布
  - 栄養食品試飲

入場無料!

どなたでもお気軽にご参加ください



※講話やブースの詳細については、変更の可能性があります。

お問い合わせ 福祉部介護支援課 介護支援係 ☎945-5013