

福山市地域包括支援センター野上

福山市野上町1丁目2番17号

☎ 電話 084-921-0210

☎ FAX 084-921-0243

月曜～土曜 8:30～17:30
(夜間・休日 可)

2023年(令和5年)冬号

包括野上 だより



あけましておめでとうございます。
今年の干支にちなみ“地域の皆様と飛躍の
一年”となるよう精進致しますので、本年
も宜しくお願い致します。(職員一同)



沢山の笑顔や笑い声のなか、
訓練を行いました。



2022年12月3日(土)に『第7回霞学区認知症ひとり歩き高齢者
声かけ訓練』を行いました。霞学区の方をはじめ、行政の方や警察
署、霞小学校の児童など総勢65名の参加がありました。

～ 新型コロナウイルスに負けないために ～

新型コロナウイルス感染症は第8波に入ったと言われ、インフルエンザや他の感染症との同時流行も懸念されています。新型コロナウイルスは呼吸器への心配だけでなく、全身を巡る血管に障害をもたらすため、持病のある方だけでなく、持病がない方も感染予防を心がけなければいけません。

冬の寒さで家に閉じこもりがちになりますが、身体を動かすことを意識して過ごしましょう。

自宅でできる取り組みをご紹介します

- 睡眠 … 決まった時間に寝起きしましょう
- 食事 … バランス良く栄養をとりましょう
- 運動 … 週1回以上のウォーキング

家事（掃除・洗濯など）

体操（ラジオ体操、百歳体操など）

その他にも、電話やメール等を活用して
親しい方との交流を心がけましょう

