

★柏遊歩会★



平成8年から健康のために歩き始めました。多い時は30〜40人いたと思います。現在は5人、毎週楽しく活動しています。週3回コースを変えて1万歩程度、お花を見たり、買い物しながら自身のペースで歩いていきます。月・水・金の朝8時に豊四季台郵便局前に集まっています。

★桃山地区★

コロナでサロンが中止になってから、中々会えなくなり、動かなくなってしまうため、ゆっくりペースで毎日気心知れた仲間と散歩しています。歩いている途中に近所の人と会っておしゃべり♪ サロンはお休みしても地域の仲間との交流は散歩を通して続いています。



↑ 佐藤様、山田様、中野様 & チャオちゃん

ウォーキングパスポート

ウォーキング活動をされている皆さまが持っているのは「柏ウォーキングパスポート」です！歩いた歩数を記録してめざせ世界1周！300万歩到達すると柏市保健所より景品がもらえます。地域包括支援センターで配布しておりますので、お気軽にお問合せ下さい。

柏ウォーキングパスポート

めざせ世界一周！



柏市

No.30 にしぼつぽ新聞

コロナ禍に負けるな

ウォーキング編♪



「地域包括支援センター」は、介護保険法に基づいて作られた、65歳以上の方のための相談・支援を行う機関です。市役所の委託で運営しています。



↑ 川崎様、石井様、上田様宅のゆづちゃん

地域の皆さまは積極的にウォーキングをされています。「私たちはコロナ蔓延前から毎日散歩をしていました。他に散歩をされている方たちと逆のコースを回り、途中で会っておしゃべりしています。」

ヒートショックにご用心!!

意識消失や心筋梗塞、脳梗塞など、身体に悪影響を及ぼすことをヒートショックと言います。

冬場の冷え込んだトイレ・洗面所・浴室など、極端な温度差がある場所で起こりやすいため、寒い場所へ行く際は上着を着る、靴下を履く、簡易ヒーター等で脱衣所を温める、シャワーで浴室を温める、お湯の温度は41℃以下にするなど、日常生活の中で急激な温度差を防ぐことが大切です。



豊四季台地域では、「さんあいネットワーク」という誰もが困ったときに助け合える繋がり作りに取り組んでいます。

パンフレットが西口包括にありますので、興味がある方は是非お気軽にお声かけください。



朗らかニコニコ教室

★いつまでも住み慣れた地域でいきいきと自分らしく暮らすために！
今から健康作りに取り組みましょう！★

★みんなで一緒に楽しく、「講話の受講」や「簡単な運動」等を行います。

- 場所：豊四季台近隣センター
- 日程：毎月 第3金曜日
- 時間：午前10時～11時30分まで
- 対象：65歳以上の方
- 申し込み：要予約

(柏西口地域包括支援センター
04-7142-8008)

- 無料

※新型コロナウイルスの影響で変更や中止になる可能性があります。
西口包括の窓口や豊珠会ホームページで随時情報を更新してまいります。予めご了承下さい。

高齢者 インフルエンザ予防接種

実施期間：●市内指定医療機関＝来年1/31（月）
●県内接種協力医療機関＝12/31（金）

対象：接種時に柏市に住民登録があり、65歳以上、又は60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器機能や、免疫の機能において障害1級に相当する方。（身体障害者手帳の写しか医師の診断書が必要。）

費用：1,500円

申込：事前に希望する医療機関へ連絡の上、健康保険証を持って直接通院。



他のワクチンとの接種間隔に注意!

新型コロナワクチンとインフルエンザや他のワクチンを同時接種することはできません。コロナワクチンの前後に他の予防接種をする場合は中13日以上の間隔が必要です。

新型コロナワクチンを予約される際に、他の予防接種の予定がある場合は、接種される医療機関にご確認下さい。

※詳しくは市のホームページを見るかお問い合わせを。

◆保健所健康増進課 ☎ 7128-8166

