

ひがし

# 東包括だより

第34号 令和7年12月発行



本庄東地域包括支援センター安誠園

担当地域

本庄・東台・日の出・寿・朝日町・(台町)  
・(諏訪町)・(本町)・鶴森・傍示堂・牧西  
・小和瀬・宮戸・堀田・滝瀬・仁手・下仁手  
・久々字・田中・上仁手



## みんなで予防！ 風邪とインフルエンザ！



12月～3月頃はインフルエンザが流行します。この時期は体調を崩すと、風邪なのかインフルエンザなのか心配になる方も多いと思います。症状の違いや感染経路等を整理して、かからない・うつさないようにしましょう！

### インフルエンザと風邪の違いは？



#### ・風邪

くしゃみ、咳、鼻水、微熱が中心で  
ゆっくりと進行

#### ・インフルエンザ

風邪症状に併せて  
急な発熱、悪寒、関節痛が強い

### インフルエンザの感染経路は？



ウイルスを吸い込んだり、ウイルスが付着したドアノブや机に触れた手で目や口を触ると感染します。発症後7日間程度は感染力が残ります。

### 予 防 方 法 は ？

予防接種/手洗いうがい/マスク着用/手指消毒/



室温20℃前後・湿度60%前後/笑いのある生活(免疫力向上!)



### 今後の予定



認知症相談	随時	地域包括支援センターでは認知症の相談をお受けしており、認知症関連の情報提供も行います
オレンジカフェ 本庄東	12/18 1/29 2/26	本庄東地域包括支援センターにて開催。 毎月最終木曜 午後1時30分～3時30分 参加費：100円 ※申し込み不要。都合の良い時間に直接会場へ。
オレンジカフェ たなか	12/19 2/27	田中集落センターにて開催。 偶数月最終金曜 午後1時30分～3時30分 参加費：100円 ※申し込み不要。都合の良い時間に直接会場へ。

## 地域の情報♪

地域で子ども食堂を行っている「みやび鮎」さんにて  
”ランチ会”を開催しました♪東小学校区で行っているラジオ体操  
(みずき公園/本庄こども広場)の参加者さんにお声掛けして、  
10名程でお寿司やうどんをいただきました😊

様々な形で地域の人たちの交流ができればと思いますので、  
”こんなことやってみたい”ということがあれば、  
地域包括支援センターまでご連絡ください!



## こちら地域包括!

タクシーの利用促進を図るための実証実験である



「オレンジカフェタクシーツアー」が今年度で終了予定となります。  
自宅からオレンジカフェ会場(東包括/田中集落センター)まで、  
往復1000円(カフェ参加料含む)ですので、この機会に  
ご利用どうでしょう♪ 希望者は包括までご連絡ください!



カフェでは認知症啓発に加え  
制作や体操もしてます~🌸

## 本庄東地域包括支援センター安誠園

〒367-0051 本庄市本庄3-1-21 ☎0495-22-6262 FAX0495-22-4949

開所時間: 8時30分~17時30分 土日・年末年始を除く(12/29~1/3)

※上記時間外の場合は、携帯電話に転送となります。

