

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  
・久々宇・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、微熱を中心で  
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°C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「みやび鮓」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  
(みづき公園/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。

