新代田 あんしんすこやか だより

第186号

【発行元】
新代田あんしんすこやかセンター
（新代田地域包括支援センター）
住　所：世田谷区羽根木1-6-14
電　話：03-5355-3402

インフルエンザ感染注意報



インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きます。
主に咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）によって感染します。
症状は38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢者の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。
部屋の適度な湿度、十分な休息とバランスのとれた栄養を摂取、無用に人混みに入らないことを心がけ感染を予防しましょう（厚生労働省ホームページより）

①流行前のワクチン接種



例年12月～3月にかけて流行します。ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5になり、入院の危険が1/2から1/3まで減少することが期待できるとされています。現行ワクチンの安全性はきわめて高いと評価されています。

②手洗いやアルコール製剤による手指衛生



付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。

③感染を広げないために『咳エチケット』をこころがける



1.他の人に向けて咳やくしゃみをしない。
2.咳やくしゃみをする時はマスクをする。
3.手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗うことをこころがける。

新代田地区アクションチーム　新代田えがお美まもりたい

地域の商店の皆様、代田区民センター、児童館、新代田まちづくりセンター、社会福祉協議会、新代田あんしんすこやかセンターが中心となり地域の見守りや当事者の方の活躍の場の提供を行っています。

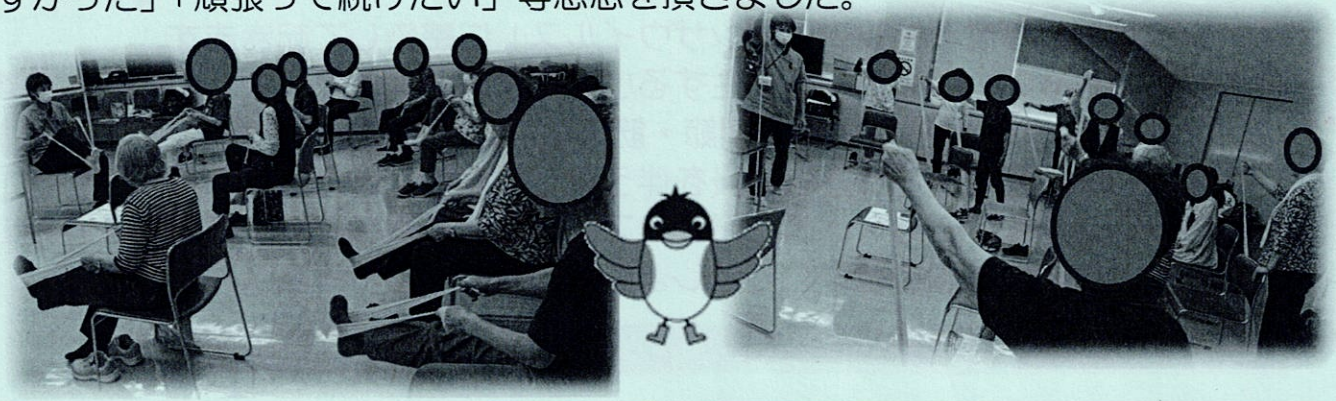
地域にお住まいのピアニストの方によるピアノ演奏会を予定しております。
日時：令和8年11月2日（月）　どなたでもご参加可能
14:00～15:00（演奏時間は14:15～14:45の約30分間　開場14:00）
会場：代田区民センター 1階ロビー（世田谷区羽根木1丁目6番14号）
（第1・第3月曜日の休館日開放スペース）

いきいき講座を開催しました

９月15日（火）に今年度２回目のいきいき講座を開催しました。
ソフィアメディ訪問看護ステーション代田　武野翔理学療法士にゴムバンドを使った体操について教えて頂きました。

ゴムバンドの適切な固さのものの選び方や効果的な活用方法を学び、体幹やインナーマッスルを鍛え姿勢の安定や日常動作が楽に行えるようになることを目的に実施しました。

自宅でも実践できる体操方法を学び、参加者から「理論がはっきりしていて分かりやすかった」「頑張って続けたい」等感想を頂きました。



新代田あんしんすこやかセンター新入職員のご紹介です！



10月１日より着任しました、向山（むこうやま）と申します。
これまで訪問診療で看護師と相談員をやっておりました。
医療だけでなく介護、福祉の面でも地域の方と関わり、在宅生活を総合的に考えていくお手伝いができたらと思っています。
これから地域の皆様に早く覚えてもらえるように取り組んでいきたいと思います。よろしくお願いいたします。

二次元コードで活動の様子がご覧いただけます！

きたざわ苑のホームページ内で新代田あんしんすこやかセンターの日頃の活動の様子を紹介しています。

こちらの二次元コードをお手持ちのスマートフォン等で読み取ってご利用ください。今後も活動の様子を発信していきます！

新代田あんしんすこやかセンター
（新代田地域包括支援センター）
世田谷区羽根木１－６－１４
電　話：03-5355-3402
ＦＡＸ：03-3323-3523

あんしんすこやかセンターは、世田谷区から委託された身近な福祉の相談窓口です。
秘密は厳守します。安心してご相談ください。

開設時間：
午前８時３０分～午後５時（月曜日～土曜日）
（日曜・祝日・12月29日～1月３日は休業）