

町田市委託事業

# 相原あんしん相談室

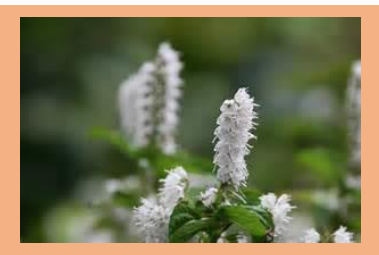
☎ 042-700-7121

相原あんしん相談室通信

第5号

2014年12月発行

## 心がけていますか？ 肺炎予防 インフルエンザ予防

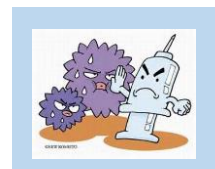


年齢とともに、身体の抵抗力（免疫力）は低下します。

元気に過ごしている方でも、体調のちょっとした変化が

きっかけで、肺炎を引き起こし、急に重症になることが多いのです。

肺炎を防ぐために、予防接種があるのをご存知ですか？



### 成人用肺炎球菌ワクチンの接種について(町田市)

2014年度10月に制度変更。年度末年齢が65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上、疾患により接種の必要がある60歳以上65歳未満の方は 市から助成を受けられます。

### インフルエンザの予防

夏、気温差が激しく、高温が長く続いて、

体力・免疫力が低下しているせいか、

10月から感染者が急増しています。

予防対策は…

○正しい手洗いとうがい。

○栄養と睡眠をとる。

○予防接種をする。

○部屋の温度や湿度に注意する。



「あれ、おかしいな」と思ったら、あんしん相談室までご連絡・ご相談ください。



あんしん相談室は、町田市から委託を受け、認知症の早期対応・高齢の方の閉じこもり防止、見守りを目的にした機関です。

高齢者ご本人・ご家族や日ごろ見守っていただいている地域の方々

からのご相談もお受けします。 **042-700-7121**

### 相原あんしん相談室で



#### 百人一首をしませんか？

ご希望される方は、お申し出ください

- ① 1月7日 水曜日 午後1：30
- ② 1月13日 火曜日 午後1：30
- ③ 1月19日 月曜日 午後1：30

近所の方や地域の気になることをさりげなく見守る活動に関心がある方は、あんしん相談室までご連絡ください。

## 防火防災診断

町田市では、あんしん相談室と消防署が連携して、防火防災診断を行っています。お宅を訪問して、火災や地震に備えて、注意すべきポイントを点検するもので、コンセントや電機コードなど、気を付けた方が良い部分をアドバイスしてくれます。費用はかかりませんので、お気軽にお申込みください。 042-700-7121



毎月第3水曜日に

お食事会を

開いています。

ご希望の方はご連絡ください。



相原あんしん相談室

町田市相原町1158-26

**042-700-7121**

相原駅 東口

開所日 月～土（日・祝日休み）

8：30～17：00