

# 福祉委員

No.69  
令和4年  
12月号

## だより



福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。

宇部市社会福祉協議会  
キャラクター「うべっぼくん」

福祉委員

### 健康

今年の冬は特に注意

### インフルエンザの予防を！



過去2年間、国内でのインフルエンザの流行がなかったことから、抗体を持つ人が少なくなっており、今年は流行する可能性が高くなっています。

今年は、インフルエンザとコロナの同時流行の可能性もあります。

#### しっかり感染予防対策

#### 早めのワクチン接種

- 手洗い・うがい・消毒
- 人ごみを避ける
- 湿度を保つ（室内 50～60%）
- 1時間に1回、10分程度の換気
- バランスの良い食事
- しっかり睡眠



- 【対象者】65歳以上及び  
60～64歳の障害手帳1級程度の方
- 【自己負担額】1,490円  
（生活保護受給者は無料）
- 【実施期間】令和5年2月28日まで

接種後、抗体がつくのに  
2～3週間かかります。  
流行する前に接種を！

#### 市内でも感染者が発生しているので、十分な感染対策を！

以下の方は重症化リスクがあります。

- 妊婦 ○子ども ○高齢者
- 基礎疾患のある方（呼吸器疾患や心疾患等）

体調が少しでもおかしいと思ったら、まずは医療機関に電話でご相談ください！かかりつけの医師がいる方は、発症時の対応についても相談しておきましょう。

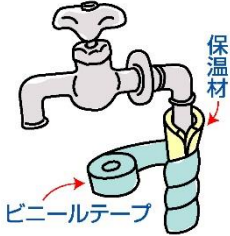
【お問い合わせ】  
宇部市保健センター  
(TEL:31-1777) まで

# 水道管を寒さから守りましょう!

宇部市水道局ホームページより：<https://ubesuido.jp/pages/46>

## ● ご家庭での凍結防止策

- ・水道管を凍結から守る!



露出している水道管は、保温材を巻くなどして、直接冷気があたらないようにしましょう。

また、蛇口から糸状の水を出しておきましょう。

(水は、バケツに溜めるなどして有効利用しましょう。)

・気象予報をチェック  
外気温が氷点下以下になると凍結の恐れがあるよ!



## ● 凍結した時の解氷方法

- ・解氷時の注意点!

直火による解氷は、火災の危険がありますので避けてください。

凍結部分に直接熱湯をかけると、器具類を破損させるので注意してください。

- ・ぬるま湯による解氷方法!

凍結部分を布などで覆い、ぬるま湯をかけてください。

解氷後、凍結破損していないか確認をしてください。



## ● 水道管が破損したら?

- ・水道管が破損したら、修理を依頼される前に止水栓を閉めてください。
- ・修理は下記にご相談ください。なお、修理にかかる費用は、各自のご負担となります。

宇部市管工事協同組合 (TEL:39-7168) または  
指定給水装置工事業者に依頼してください。

※休日等で依頼先が分からない場合は、

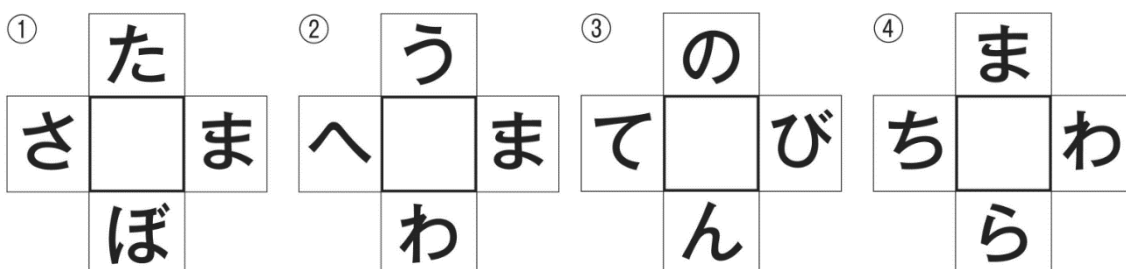
宇部市水道局 (TEL:21-2171) にお問い合わせください。



## 脳トレおまけ

♪真ん中の枠に共通する「ひらがな」をそれぞれ考えてみましょう♪

「人を変える人」を変える  
介護レク広場  
kaigo recreation hiroba



答え:①ん ②ち ③れ ④く