

福祉委員

No.56
令和3年
11月号



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」

だより

福祉委員

健康

インフルエンザに気を付けましょう！

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで発症します。風邪とは違い、重症化しやすく、肺炎などを合併する危険性もあります。インフルエンザ予防は新型コロナウイルス予防にもつながります。感染症にかからないようにするためにも予防方法をしっかり理解しておきましょう。

<湿度> 50～60%に！



加湿器を使う
湿った洗濯物を室内に干す

室内の乾燥によって・・・

- ①気管支の防御機能が低下
- ②乾燥・低温を好むウイルスが活性化

<うがい> 3回1セット

ブクブクうがい→水を吐き出す→
ガラガラうがい（3回以上）



うがいは、口や喉を洗浄するだけでなく、喉の粘膜を潤して、ウイルス侵入を防ぐ機能を高めます

<手洗い> 洗い終わったら、水で流し清潔なタオルで拭き取る

ドアノブ、お金など、ウイルスを含む飛沫は様々な物に付着しています！



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。

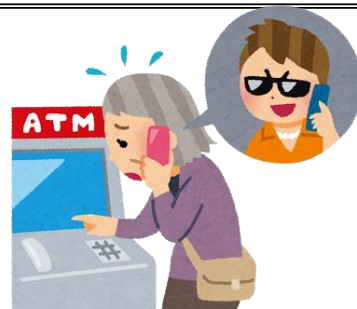


手首も忘れずに洗います。

手洗いを忘れずに
外出の後
トイレの後
調理の前後
食事の前

<不審電話の例>

市役所保険課の職員を名乗り、「介護保険料を払いすぎているのでお返します」などと言い、ATMに行けば払い戻しの手続きを受けられるなどの説明をし、ATMから電話をかけさせ、うその指示をしてATMを操作させることにより、お金を払い戻すどころか犯人の口座に振り込ませ、だまし取ろうとします。



<特徴>

- ◆平日の午後3時以降や土曜日など、金融機関の窓口が閉まっている時間帯に集中!
- ◆「固定電話」にかかってくる!
- ◆被害者は65歳以上69歳以下が多い!
- ◆ATMに誘導し、ATMで犯人に電話をかけさせる!

<すぐできる対策>

留守番電話機能や通話録音装置を使い、すぐに電話に出ずに、録音された音声を落ち着いて聴き、必要に応じて折り返すようにするなど、**相手の話を直接聞かない**ことが有効です。

少しでも怪しいと思ったら

すぐに身近な人に相談するか、匿名でも公衆電話からでも良いので、警察(**110番**)または宇部警察署**22-0110**)または消費生活センター(局番なし**188**)または**34-8157**)へ通報(相談)してください。

脳トレおまけ

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



♪下の四字熟語の中でそれぞれ間違っている漢字一文字はどれでしょう♪

- | | |
|-------------------|------------------|
| ① 一燃発起(いちねんほつき) | ④ 意心伝心(いしんでんしん) |
| ② 一長一端(いっちょういったん) | ⑤ 本末転到(ほんまつてんとう) |
| ③ 興味深々(きょうみしんしん) | ⑥ 粉骨砕心(ふんこつさいしん) |

答え:①燃→念 ②端→短 ③深→津 ④意→以 ⑤到→倒 ⑥心→身