

四郷かわら版第2号



高齢者のインフルエンザは重症化することがあります。
 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。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。

伊勢市の高齢者(65歳以上)のインフルエンザ予防接種は・・・

令和2年10月1日(木曜)～令和3年1月31日(日曜)となっております！

インフルエンザを予防する有効な方法

1. 流行前のワクチン接種が有効です
2. 手洗いやアルコール製剤による手指衛生も効果的です
3. 感染を広げないために“咳エチケット”を心がけてください

咳エチケット・・・①他の人に向けて咳やくしゃみをしない
 ②咳やくしゃみが出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



部屋の
適度な湿度



十分な休養と
バランスのとれた食事



無用に人混
みに入らない

新型コロナもインフルエンザも、「咳、倦怠感、発熱」と、初期の自覚症状は似ています。発熱等の症状が生じた場合には、**まずはかかりつけ医等の地域で身近な医療機関に、電話相談**してください。

第一回ふれあいリレーエッセー

中村町民生・児童委員

田邊 隆美

四郷かわら版が発行され、第2号から、四郷地区の民生委員・主任児童委員が持ち回りで投稿することになりました。

今まで、民生委員・主任児童委員の方々には、いろいろお世話になってきましたが、まさか、自分がこの業務に就くとは思っていませんでした。といいますのも、与えられた業務をこなすだけで過ごしてきた私にとって、自ら業務を見つけ出し対応するといったこの業務はとうていできないものだと思っていたからです。

しかし、優しい先輩方に知恵を授けていただき、今できることから取り組んでいます。

朝熊町自治会

- 朝熊ごはん会
- 朝熊町すこやか教室
- 敬老会
- 夏まつり
- 文化祭
- ね火
- 映画会
- 神おくり
- ひまわりの会（農環境支援事業）
- 広報「あたらしい朝熊」



一字田町

- 移動販売とくし丸
- 一字田町食事会
- 老人会花見
- 敬老の日行事



楠部町

- 楠部町いきいきサロン
- 子供パトロール
- 老人会旅行、会食会
- 敬老会
- グラウンドゴルフ
- 盆踊り、灯籠流し、花火大会
- 会式
- 櫛檜尾神社大祭・萬歳楽
- どんど火
- 家田地蔵尊大祭



緑が丘町



あんなこと！こんなこと！

高齢者に関わる各町の活動

～町内会・自治会では
さまざまな活動を行っています～

朝熊町委員会

鹿海町

- 移動販売とくし丸
- 敬老会会食会
- 鹿海町町民運動会
- めだかの学校
- 蛭と遊ぼう
- 神社の祭典
- 左義長
- 盆踊り（精霊送り）
- 会式祭り
- 餅つき大会



中村町

- 敬老の日行事
- 盆踊り
- 会式
- 秋葉祭
- 天神祭
- どんど焼き
- 上田神社神事



- 移動販売とくし丸
- 朝熊町いきいきサロン
- もみじふれあい食事会
- にこにこ訪問
- あさまフェスタ
- 桜まつり
- 町政だより
- 敬老会



地域でこんなことがあったらいいな！こんなことしてみたいな！と思う方！！
ボランティア活動に参加したい。という方！！
空いた時間を地域のために活用しませんか？そんな方は・・・
五十鈴地域包括支援センターまでご連絡ください。