

きらり☆きたざわ通信

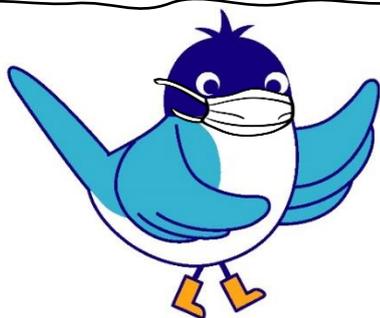
第5号

きらり☆きたざわとは？

「きらり☆きたざわ」は、地域包括ケアに基づき、北沢地区で「暮らす人」「働く人」「学ぶ人」が知り合い・交流し・支えあうことを目的に活動しています。

☆ 北沢あんしんすこやかセンターからのお知らせ ☆

冬の感染対策



インフルエンザの流行のピークは1~2月で、ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎も冬場に本格的な流行を迎えます。新型コロナウイルス感染症は高齢者や基礎疾患のある方が感染すれば重症化リスクも高まりますので引き続き注意が必要です。

感染対策

換気、手洗い手指消毒、必要時のマスク着用、免疫力を高めておくなど。

フレイル予防

フレイルとは健康と要介護状態の間で、身体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を言います。感染予防で家にいる時間が多くなると、生活が不活発になりフレイルになる恐れがありますが、フレイルは予防することが可能です。

こんなことはありませんか？

1. 最近
ちょっとやせた

2. 前よりも
疲れやすい

3. 動くのが
おっくう

4. 歩くのが
おそくなった

5. 握る力が
落ちた

フレイル予防の生活習慣ポイント

社会参加

外出・交流・活動

栄養・口腔

食べる・お口の健康

身体活動

歩行力・握力

気になることがある方は介護
予防に取り組みましょう。
ご相談はあんしんすこやか
センターへ。

「社会参加」：人やまちとつながる、電話やメールなどで家族友人と定期的に交流しましょう

「栄養・口腔」：たんぱく質をよく摂り、歯磨き、おしゃべりなどで口腔機能の低下を防ぎましょう。

「身体活動」：歩行力、握力を保ちましょう。



北沢あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

所在地 北沢 2-8-18 北沢タウンホール地下1階

電話 03-5478-9101 FAX 03-5478-8072

窓口開設時間 月~土 8:30~17:00（日祝、12/29~1/3 除く）

☆ 社会福祉協議会北沢地区事務局のお知らせ ☆

銭湯で体操教室？！地域ハッピーライフきたざわ

北沢3丁目の銭湯・石川湯をご存知でしょうか？

営業前の時間帯に、脱衣室をお借りして健康体操を実施しています。

こちらの取り組みは今年6月から開催していた世田谷区保健センター「心とからだのハッピーライフ講座(全4回)」終了後、有志が自主グループとして継続活動しています。

一緒に参加し、いい汗を流しませんか？興味のある方はお問い合わせください。

<地域ハッピーライフきたざわ> 場所:石川湯(北沢3-12-8)

今後の活動予定:1月9日(火)/2月13日(火)/3月12日(火)

時間:13時~14時半(銭湯営業開始は15時15分~)

募集人数:若干名 参加費:1回300円(入浴料は別途必要)

※人数が多い場合は会場が別になる可能性あり(その都度、ご案内いたします)

お問合せ先:社会福祉協議会北沢地区事務局(松本・桐木) TEL:070-3946-9794

または世田谷区保健センター(芦沢) TEL:03-6265-7513



福祉に関する各種相談は、社協北沢地区事務局 TEL:070-3946-9794 まで。

ボランティア活動(家事支援や子どもの見守り等)、担い手になりたい方も随時募集中です

☆ 北沢まちづくりセンターのお知らせ ☆

在宅避難のすゝめ

第3話 災害時トイレの備え！

災害が起きた後、停電や断水、排水管等の破損により、水洗トイレが使えなくなることがあります。

そのような時は、簡易トイレを使用しましょう！

使い方

- ① 便器にポリ袋をかぶせ、その上から携帯トイレを設置
- ② 用を足し、凝固剤を入れ固める
- ③ 携帯トイレを取り出し、空気を抜いて口を強く縛る
- ④ 密閉できる容器で収集まで保管する



○国土交通省のHPでは、災害時のトイレについて、漫画や動画など

で分かりやすく紹介されています→「国土交通省 災害時のトイレ、どうする？」🔍で検索！

問い合わせ先

- 北沢まちづくりセンター
- 社会福祉協議会北沢地区事務局
- 北沢あんしんすこやかセンター
(地域包括支援センター)

電話：03 (5478) 8020

電話：070-3946-9794

電話：03 (5478) 9101