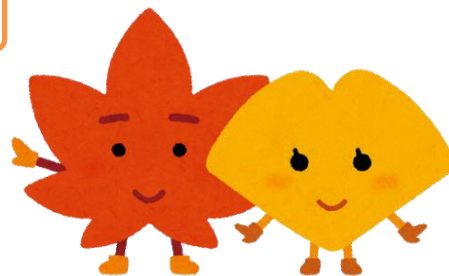


2020年11月号

きらり☆きたざわ通信



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」「働く」「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。きらり☆きたざわの取組みに是非ご参加ください。



世田谷区社会福祉協議会
ココロン

みなさまいかがお過ごしですか。

11月は秋と冬の境目の時期で、体調を崩される方が多くなります。服装による体温調節や室内の温度調節を心がけて、元気にお過ごしください！

なにかお困りごとがあったら、社会福祉協議会北沢地区事務局までご相談ください。

☆ 成年後見制度相談会のお知らせ ☆

成年後見制度とはどのようなものか、こういった手続きが必要かなど「成年後見制度の基本的なことを知りたい」という方におすすめの相談会となっております。

○日 時 令和2年11月26日(木) 13:00~16:00

○会 場 北沢タウンホール 活動フロア(北沢2-8-18 4階)

○相談時間 お1人45分(定員3名)

○申 込 事前予約制です。

下記お問い合わせ先へお電話にてお申込みください。

*お申し込みの際、相談内容を伺います。

○お申込み・お問い合わせ先

世田谷区社会福祉協議会 成年後見センター 電話：03-6411-3950



世田谷区社会福祉協議会
ココロン

☆ 11月にかかりやすい病気 ☆

コロナウイルス感染症が不安な中ですが、11月は、インフルエンザなどが流行する時期です。また、小さいお子さんは、季節の変化に反応して気管支喘息などになることもあります。新しい生活様式になって習慣になってきておりますが、手洗いうがいは効果的な予防方法です。

また、この時期は、日照時間が短く太陽の光を浴びることが少なくなるため、神経伝達物質の「セロトニン」が減少し、気分が落ち込んでしまう人が多いと言われています。朝早く起きて光を浴びる時間を作ったり、お天気のいい日には、外に出てウォーキングなど運動をするように心がけましょう。



世田谷区社会福祉協議会
ココロン

世田谷区社会福祉協議会
ココロン