



冬の出張型街かどケアカフェ情報



「練馬区出張型街かどケアカフェ」は、高齢者・地域住民が気軽に集い、介護予防について学んだり、健康について相談したりすることができる出張型のサロンです。どうぞお気軽にご参加ください。



令和3年 後期体操教室

自宅で出来るストレッチ体操を行います。

日程は以下になります。

○日程：毎月第2火曜日

1月11日・2月8日・3月8日

○時間：10時～10時45分

○場所：向山地域集会所

1F集会所



おとなの食育講座

「そのまんま料理カード」を使ったゲーム感覚の栄養講座です。

○日程：2月14日(月)

○時間：14時～14時45分

○場所：向山地域集会所

1F集会所



フレイル予防教室

「ねりまゆる×らく体操」「お口の体操」

「スマートフォン・携帯の使い方」の講座です。

○日時：1月17日(月)14時～14時45分

○場所：厚生文化会館 地下会議室

お知らせ

街かどケアカフェは現在、事前申し込み制になっております。申込希望時は、練馬地域包括支援センター03-5984-1706までご連絡をお願いします。

※電話番号の間違いにご注意ください。

新型コロナウイルスの感染状況により、予定されていた街かどケアカフェが中止になることがあります。開催の有無については上記連絡先までご連絡をお願いします。

手洗い・マスク着用のご協力をお願い致します。



アルコール消毒は、万能なの？

国立感染症研究所によると、感染性胃腸炎（ノロウイルスやロタウイルスなど）の報告数は、10月25日以降増加が続いています。感染性胃腸炎は、嘔吐や下痢を主症状とする感染症です。多くは特別の治療をしなくても数日で軽快しますが、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者では、脱水や嘔吐物での窒息、誤嚥性肺炎に注意が必要です。

皆さんアルコール消毒を日ごろ行っていると思いますが、

ノロウイルスに

アルコール消毒は効果的ではありません。

十分な手洗が必要です。アルコール消毒だけでなく、手洗いもしっかり行いましょう。

