

インフルエンザを正しい知識で防ぎましょう!

インフルエンザとはどんな病気ですか

インフルエンザウイルスの感染により、突然発生する高熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が現れることが特徴です。通常高熱が数日続き、1週間程度で回復します。時には、合併症を伴い重症になることもあります。

インフルエンザは、その年により流行の程度に差がありますが、通常11月から12月に始まり、翌年の1月から3月ごろに患者が増加します。

かからないためにはどうすればよいですか

インフルエンザシーズン前にワクチンの接種を受けることが、予防の基礎です。また、次のことを心掛けましょう。

- ・うがいや手洗いをする
- ・バランスの良い食事と十分な休養を取り、疲労を避ける
- ・室内の湿度を50～60%に保つ
- ・人込みへの外出を控える。外出する時にはマスクを着用する

かかったらどのようにすればよいですか

- ・水分（お茶やジュース、スープなど）を十分に補給する



- ・学校や職場は休み、安静にして十分な休養を取る
- ・早めに医療機関を受診して治療を受ける
- ・周りの人へうつさないためにマスクを着用する
- ・外出を控える
- ・薬は医師や薬剤師の指示に従い正しく使用する（薬を使用して異常を感じた時は、早めに医師・薬剤師などに相談する）

感染の拡大を防ぐためにはどうしたらよいですか

一人ひとりがインフルエンザにかかるないようにすること、また、かかってしまった時にはマスクを着用するなど他の人にうつさないようにすることが大切です（マスクの使用は説明書を読んで、正しく着用する）。

咳エチケット

- ・せき・くしゃみをする際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる
- ・鼻汁・たんなどを含んだティッシュをすぐにふた付きのごみ箱に捨てができる環境を整える
- ・せきをしている人にマスクの着用を促す



問い合わせ先 健康増進課 32-2069

支 所



11月15・16日に久米体育館で「第15回名もないみんなの音楽会」が開催されました。

15日の前夜祭は、東京で活躍中のシャンソン歌手・大地緑さん（作陽高校出身）のステージが開催され、会場を埋め尽くした大勢の人たちは、プロの歌声に魅了されました。16日には、久米中学校吹奏楽部を始めとする100人を超える出演者が、来場者とともにすてきな音色と演奏を満喫しました。

だ よ り

12月13日、勝北文化センターで「子どもステージフェスティバル」が開催されました。

勝北中学校吹奏楽部の演奏に始まり、宮坂流子ども太鼓やダンス、新野保育所の園児による太鼓や郷土太鼓の風神太鼓の発表が行われました。

子どもたちは、日頃の練習の成果を十分に發揮し、どの発表でも会場からは割れんばかりの拍手が送られました。

また、ロビーにはお茶席が設けられ、かわいい茶道教室生がお点前を披露し、来場者をもてなしました。



勝北支所

久米支所

第11回子どもステージフェスティバル みんなの心に届いた感動 すてきな音色と演奏を満喫



津山ファミリー・サポート・センターは、津山に住む子育て中の家庭に地域の会員が寄り添い、支えていくことをいう会員組織です。依頼会員（手伝ってほしい人の）の登録は年々増加していますが、提供会員（手伝う人）が不足しています。子育て中の人たちは、ほんの少しの援助をしてもらうだけで、安心して子育てができます。この「ほんの少しの援助」をしていただける提供会員を募集しています。



助け合い、支え合う支援の輪

津山ファミリー！ サポート・センター

員募集中！

11月12日に「お楽しみ座談会」を開催しました。

会の初めに、各自が雑誌などを切り取って台紙に思いのままに張った「切り絵」を発表し合うことで、和やかな雰囲気になりました。

その後、小グループに分かれサポートについて話し合い、その上で得たヒントやアドバイスを自分のサポートに生かすための交流の場となりました。

会の終了後に寄せられた感想を紹介します。

提供会員 の声

サポートはどうだった？

- ・かわいくて預かる日が楽しみ
- ・思ったより簡単だった
- ・夫婦で会員になったので、協力してサポートができた

座談会はどうだった？

- ・いろいろ聞けて良かった
- ・参加して良かった。話を聞いてまた頑張ろうと思った
- ・体験を聞いて、家族で相談し、工夫してサポートしているなと感じた

なぜ会員 になったの？

- ・自分が子育て中困ったので手伝ったかった
- ・少しでもボランティアに参加しようと思ったので

初めて サポートしました！

現在、1歳の男の子を週に1～2日の1時間程度、自宅で預かっています。普段小さい子どもと接する機会がないので最初は不安がありました。始めてみると我が子の小さな頃を思いましたが、始めてみると我が家が子育ての少し先輩としてアドバイスができたらしいなと思っています。

両方会員 M.T.さん（山北）

問い合わせ先 津山ファミリー・サポート・センター（男女共同参画センター「さん・さん」内、アルネ・津山5階） 31-8753

*会員以外の参加も可。子どもも一緒に参加できます。

津軽三味線とマンドリンを聴く会
とき 2月23日(月)午前10時30分
ところ 山5階)
ところ さん・さん(アルネ・津山4階)
とき 3月14日(土)午後1時30分
ところ 地域交流センター(アルネ・津山4階)

今後の行事予定

事例発表&座談会