

新涯 福祉だより

発行：新涯学区

福祉を高める会

発行責任者：山崎 昭孝



くわい喫茶サロンは
十月から再開しています

コロナウイルスの感染拡大に伴い、広島県に緊急事態宣言が発令され、止む無く閉店しておりました「くわい喫茶サロン」は、この十月から再び開店することができました。ご利用をいただいていた皆様方には大変お待たせをいたしました。

事業開始以来、これまで多くの方々にご利用いただき、ふれあいとにぎわいの輪が広がり、楽しいひと時を過ごしていただいていたのですが、コロナウイルス感染拡大という、これまで経験したことがない事態により、思い通りの運営が困難な状況になりました。

今後は、このような事態が起こらないことを祈念するとともに、感染予防の対策も引き続き講じながら、皆様方が安心して安全にお立ち寄りいただけるよう運営に努めてまいりたいと考えておりますので引き続きご来店くださいますよう、よろしくお願いいたします。

毎週水曜日・公民館実習室にて
九時三十分から十一時三十分まで
初めてのの方も大歓迎です。
お気軽にお立ち寄りください。
※「コーヒーマスター」お菓子付きで百円です。

おもちゃサロンも
再開しました

再開しました

対象 保育園や幼稚園などに通っていない
就学前の乳幼児とその保護者

日時 毎月第三火曜日

午前十時から午前十一時三十分

場所 新涯公民館 会議室

コロナ禍による緊急事態宣言発出のため、止む無く中止しておりました「おもちゃサロン」も、再開することができました。

この間、子育て中の保護者やお子様は、外出の自粛をせざるを得ず、遊び場の確保や保護者同士の交流機会の希薄化など、大変厳しい環境の中で日々を送られていたことと推察いたします。

今後は、これまでと同様に、おもちゃ遊びや絵本の読み聞かせ、専門講師による育児相談や運動・手

善意の灯

(香典返しのご寄附)

三丁目上町内会

土屋 久代

三丁目上町内会

早川 敏子

三丁目上町内会

早川 征夫

三丁目上町内会

早川 征夫

三丁目上町内会

早川 征夫

三丁目上町内会

早川 征夫

三丁目上町内会

早川 征夫

三丁目上町内会

早川 征夫

三丁目上町内会

早川 征夫

三丁目上町内会

早川 征夫

三丁目上町内会

早川 征夫

三丁目上町内会

早川 征夫

三丁目上町内会

早川 征夫

三丁目上町内会

早川 征夫

三丁目上町内会

早川 征夫

三丁目上町内会

早川 征夫

三丁目上町内会

早川 征夫

三丁目上町内会



コロナに打ち勝つ！ 健康増進 ふくやま9か条

2021年度
(令和3年度)Ver

福山市、福山市医師会、松永沼隈地区医師会、府中地区医師会、深安地区医師会、
福山市歯科医師会、府中地区歯科医師会、福山市薬剤師会、ふくやま健康・食育市民会議

コロナ禍でも忘れてはならない健康づくりのポイントをまとめました。

1 年に一度の健診 で、病気の早期発見と治療を

- 糖尿病、慢性呼吸器疾患など基礎疾患のある人は、重症化しやすいといわれています。
- かかりつけ医などの健診実施医療機関で受けましょう。



2 子どもや高齢者は定期予防接種を確実に受けよう

- 健康が気になるときだからこそ、遅らせず、決められた期間と回数を守って受けましょう。
- かかりつけ医などの予防接種実施医療機関で受けましょう。



3 新型コロナウイルスワクチンの接種を受けよう

- 発病を予防し、重症化する人々をできる限り減らすことを目的としています。
- 治療中の人や体調に不安がある人は、かかりつけ医などに相談の上で接種するか決めてください。



4 今こそ口腔ケアを！免疫力を高めよう

- 口腔を清潔に保つと、ウイルス等への抵抗力を上げ、感染症予防効果があります。万一感染しても、重症化を抑制できます。
- 歯周病検診そして必要な歯科治療を受け、口腔を健康に保つことも大変重要です。



5 なくそう！受動喫煙 今こそ！禁煙

- 喫煙者は非喫煙者よりも、感染しやすいといわれています。新型タバコも同様です。



6 外出自粛によるフレイルを予防しよう

- ウォーキングや筋力トレーニングなどの運動で身体を動かしましょう。
- 意識して会話を増やし、人とのつながりを持ちましょう。



7 睡眠をしっかりとって生活リズムを整えよう

- 生活の変化から、ストレスを抱えている状態が続くと、気持ちやからだに変化があらわれることがあります。
- アルコールのとりすぎには注意しましょう。



8 バランスの良い食生活を心がけよう

- 朝食を抜かず、毎日3食しっかり食べましょう。
- 主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう。



9 食中毒を防ごう

- 食中毒予防の基本は『手洗い』です。「せっけんをつけて水で洗い流す」の2度洗いを心がけましょう。
- 食中毒予防三原則「つけない」「増やさない」「やっつける」

