

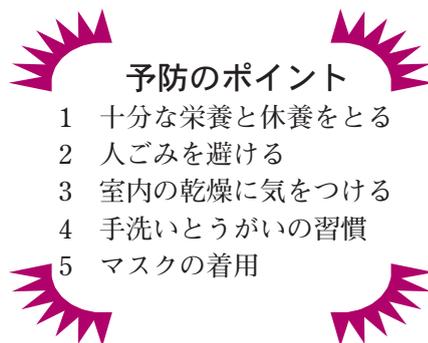


インフルエンザはただの風邪ではありません！

インフルエンザは風邪と違って急激に強い症状が表われ、肺炎といった命に関わる重い病気を引き起こす流行性の強い病気です。インフルエンザにかからないためには普段から予防するとともにインフルエンザに負けない免疫力を自分の体に備えておくことが大切です。
この冬病院知らずに過ごしたいものですね。

インフルエンザと風邪のちがい

	インフルエンザ	風邪
流行シーズンは？	ある。11月～3月頃	ない。通年かかる
初期症状は？	悪寒、頭痛、発熱	くしゃみ、のどの乾燥感
主な症状は？	高熱、全身痛、倦怠感	鼻水、鼻づまり、せき
熱は？	高熱（38～39度）	微熱（37～38度）
合併症は？	肺炎、気管支炎、気管支炎脳症など起こしやすい	稀だが、肺炎、気管支炎、中耳炎など



予防のポイント

- 1 十分な栄養と休養をとる
- 2 人ごみを避ける
- 3 室内の乾燥に気をつける
- 4 手洗いとうがいの習慣
- 5 マスクの着用

みんなの医療費大切に！

ケア・アクト・ウィング

ふれあいのまちづくり事業

おふくろの味・知恵袋交換会開催

—もうすぐお正月、

お正月といえはおせち料理—

近年、社会情勢の変化に伴い家族構成や生活環境、近所付き合いなど住民の生活は知らず知らずのうちに変化してきています。このため若い世代の人達が、人生の良き先輩である高齢者からおふくろの味や暮らしの知恵など暮らしに必要な大切なものを学ぶ機会が少なくなりつつあるのが現状です。
そこで、高齢者ならではのボランティア活動として、地域の高齢者に協力していただき、家庭の食卓をテーマに異世代間の理解を深め、参加者が自らの生活をより豊かなものにするようにするとともに、地域の中に世代間交流の輪を広げることが目的に開催します。

日時 12月20日(土) 午前9時～午後2時

場所 いきいきプラザ都留2階 調理指導・実習室

参加者 関心のある方なら、どなたでも参加自由です。

定員 60名

参加費 500円(食材費)

内容

○おいしいおせち料理の作り方

だて巻き、豆きんとん、酢ばす、

チキンロール、さつま芋ご飯、澄まし汁

○会食

持ち物 エプロン、三角巾

申込・問合せ

12月17日水までにお申し込みください。

都留市社会福祉協議会

☎(46)51115



城下町奉行だより

年末年始における
防犯対策をしっかりと

本年も残すところ一カ月となり、慌ただしく生活をする時期となりましたが、例年、この時期になりますと、一般住宅や事業所を対象とした空き巣ねらいや金融機関及びコンビニエンスストアなどにおける強盗事件、凶悪犯罪、更にはスリ、ひったくりなどの犯罪が多く発生します。

警察においては、こうした年末年始に発生しがちな各種事件・事故を未然に防ぎ、安全な地域づくりと明るい新年を迎えるために、12月1日から翌年1月7日まで「年末年始特別警戒取り締り」として、多くの警察官を街頭に出して警戒活動を実施します。

更に、地域の防犯協会をはじめ、地域・職域の各種防犯団体の方々の協力を得て、防犯診断や金融機関への特別パトロールなども行います。

住民の皆さんが、こうした犯罪の被害者とならないために

◎家を留守にするときは、必ず戸締りをし、隣近所に声をかける

◎不審な人、車両などを見たときは、メモをして通報する

◎乗り物には貴重品は置かない、ドアロックは確実にする

◎被害にあったときは、現場はそのままにして警察へ連絡を行うなど習慣づけ、どんな些細なことでも最寄の交番、駐在所へ連絡してください。