



第23号

令和4年11月 発行

一発行元

稚内市老人クラブ連合会

単位クラブ活動通信

今恵恵寿会

今恵恵寿会（会長 新山光司氏）で、10月18日（火）に秋の研修会「認知症について」の講座が開催されました。

講座では「稚内市まちづくり出前講座」を利用させていただき、講師には稚内市生活福祉部長寿あんしん課包括支援グループ 主査 中村タ子 氏を招き、「稚内市と今恵町内会の介護等の現状」「認知症の理解」「稚内市の介護の取組み」「質問コーナー」を1時間学び、講座の途中には「シナプソロジー」という手や身体を使った「脳の運動」も取り入れてもらい楽しい研修会となりました。



ひかり町内会・ひかり緑寿会



10月23日（日）ひかり町内会・ひかり緑寿会（会長 新保清松氏）合同で「ゴミの減量とリサイクル」について、稚内市まちづくり出前講座を利用させていただき、町内会・老人クラブ会員50名以上の方が参集し実施されました。

今回も稚内市生活福祉部環境衛生課 太田課長と葛西主任のお二人に来ていただき、ゴミ分別動画を見てもらい、クイズ形式で実際に分別をしてみるという実践編も行いながら学習をいたしました。

11月10日には稚内市ゴミ処分場リサイクル関連施設の施設見学も行い、ゴミについての正しい知識をさらに学びました。



注意

除雪作業の注意！

今年も残り12月となり、これから稚内市は厳しい冬を迎えます。

今年の冬も昨冬と同じく雪が多く寒い冬になる長期予報がありますので、除雪作業中の事故には十分注意して下さい。



【除雪作業のポイント！！】

- ① 無理はしない！
- ② 落雪や転落にはきをつけましょう！
- ③ 屋根に上る作業は2人以上でしましょう！
- ④ 除雪車の作業中は除雪をしないこと！
- ⑤ 暴風雪警報等の天候が悪い時は、天候が回復するのを待ってから、除雪作業をしましょう！



「第20回はつらつ遊々会」開催しました

11月11日（南地区）・18日（北地区）に稚内市委託事業の「高齢者の生きがいと健康づくり推進事業」第20回はつらつ遊々会が開催されました。

9月中旬から10月初旬までは、新型コロナウイルス感染者もいったん減少傾向となりましたが、10月下旬からまた急激に感染者が増加し、北海道では全国に先駆け感染者が1万人を越す状況の中ではありませんでしたが、感染防止対策を徹底し、短時間で実施させていただきました。

当日は、各会場ともに多くの参加を得まして、各地区3つのレクリエーションを楽しみました。

単位クラブ活動等が、感染防止でなかなか活動が実施できない状況にあるなか、久しぶりに会うお友達や会員どうしの交流も兼ねての開催となりました。クイズでは毎年恒例の「老人クラブ連合会設立年月日（昭和49年4月1日）」等や、新競技「回転寿司ゲーム」等で交流を図りました。



令和4年度稚老連視察研修が無事終了しました



令和4年度稚内市老人クラブ連合会視察研修 於 知床峠 令和4年10月13日

昨年は新型コロナウイルスの蔓延により中止となってしまいましたが、今年は10月12日～14日（2泊3日）で「視察研修（旅行）」を実施しました。

今年は例年より若干少ない20名の参加でしたが天気にも恵まれ、道東「知床」「阿寒湖」に行ってきました。

2年振りの開催となり、参加された方も口々に「コロナによって旅行も控える毎日が続いていたので、息抜きが出来た！」と3日間の旅行もケガ無く、帰宅後も感染者も出さず無事終了しました。

インフルエンザ・新型コロナ流行に要注意！

今年も残り2ヶ月となり、日増しに寒くなってきましたが、今年は「インフルエンザ」と「新型コロナ」が同時流行するとの情報があります。

インフルエンザ等の感染症は免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。また、感染したときに症状等が重くなってしまうおそれがありますので、ふだんから、十分な「睡眠」と「バランスのよい食事」に心がけ、免疫力を高めておきましょう！

そこで、インフルエンザや新型コロナに感染しない為に、今一度感染予防に心がけましょう！

【感染予防対策】

- 1) マスクの着用をしましょう。
- 2) 「手指消毒」や「手洗い」、「うがい」に心がけましょう。
- 3) 「睡眠」と「バランスの良い食事」に心がけましょう。
- 4) 乾燥は大敵です。適度な「湿度(50～60%)」を保ちましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

② 手の甲をのばすようにこすります。

③ 指先・爪の間を念入りにこすります。

④ 指の間を洗います。

⑤ 親指と手のひらをぬじり洗います。

⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。