新型コロナウィルス感染症・インフルエンザを乗り切るために

感染拡大を防ぐためには、わたしたち一人ひとりが、新型コロナウィルス感染症・インフルエンザに対する正しい知識を持ち、基本的な予防をしっかりと行い「感染しない・させない」を徹底することが大切です。

感染症対策のポイント（新型コロナウィルス感染症とインフルエンザの予防方法は同じです。）

① 人との距離を保つ

３つの密（密閉・密集・密接）を避けましょう。冬場もしっかりと換気をしましょう。

② 手洗いを徹底する

手や指についたウィルスへの対策は、洗い流すことが最も重要です。石鹸をよく泡立てて、最低でも流水で１５秒以上すすいでください。外出時はアルコール消毒も有効です。適切な量を乾くまでしっかりすり込みます。帰宅時は顔も洗いましょう。

③ 咳エチケットを守る

咳やくしゃみをするとき、他の人にうつさないようにマスクなどで口や鼻を覆います。マスクがない場合に咳などをするときは、手ではなく、ティッシュ、ハンカチ、袖や上着の内側などで口と鼻を覆いましょう。

④ 健康を保つ

人ごみを避けて散歩をするなど、体を動かすこと、また３食バランスよく食べること、十分な睡眠をとる等規則正しい生活を心がけ免疫力を保ちましょう。

併せて、今年は特にインフルエンザの予防接種を積極的に受けて、インフルエンザと新型コロナ感染症のダブルパンチを防ぎましょう。ワクチン接種には、発症を防ぐ効果や、重症化を防ぐ効果があります。（ただし、発症を１００％防げるわけではありません。）まだ接種していない方は早めに受けましょう。

新型コロナウィルス感染症に関する相談

新型コロナウィルス感染症とインフルエンザの検査をどちらも受けられるように、かかりつけ医などで相談・診療・検査を行う方法になっています。

発熱などの症状（※下記）があるときは、まずは医療機関へ連絡してください。

★相談する医療機関に迷うときは、**受診・相談センター☎216-1517**へ

★受診相談を除く一般的な問い合わせは

新型コロナウィルス感染症相談窓口コールセンター（**コロナ相談かごしま**）**☎833-3221**へ

※新型コロナウィルス感染症の代表的な症状―発熱・咳・咽頭痛・倦怠感・味覚、嗅覚の低下や消失

※インフルエンザの代表的な症状―38℃以上の高熱・頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状

文責　郡山保健福祉課　保健師

ごあいさつ

郡山地域校区社会福祉協議会
会長　池山　泰正

新年あけましておめでとうございます。

今年が皆様にとって幸多い年になりますようにお祈りいたします。

昨年は新型コロナウイルス感染症の全国的な拡大で、これまで経験したことのないような厳しい日常生活を余儀なくされました。

今年こそは平常の生活をと願うところですが、いまだ終息の兆しが見えず不安が募ります。コロナとの戦いがしばらくは続きそうな状況です。

これからも、「３密」の回避や手指消毒など基本的な感性予防策を徹底し、一日も早く日常の生活が戻ることを願うばかりです。

このように、今年は例年になく厳しい新年を迎えましたが、当協議会においては自治会や民生委員をはじめ関係団体とも連携し、地域の皆様が「住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを目指して」福祉活動のさらなる充実に努めてまいりたいと存じますので、皆様のご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

令和二年度市社会福祉協議会福祉功労者表彰式

十二月四日かごしま市福祉プラザで行われ、次の方々が表彰を受けました。おめでとうございます。

校区社会福祉協議会役職員の部
林　武徳

一般寄付の部
藤扇流秀祐会会主　藤扇秀祐

共同募金運動の部
郡山地区老人クラブ協議会

バス停にベンチを設置

バス停に、県産材の杉を使ったベンチを六箇所設置しました。温かみがあり、大変喜んでいただいています。

賦合バス停・梨木野バス停・川田上バス停・大英団地バス停・大英団地南バス停・茄子田バス停に設置いたしました。

講座と健康相談のご案内

高齢者福祉センター郡山では、看護師による高齢者の病気やその予防等に関する「生き生き健康づくり講座」と「健康相談」を開催することにしています。

当日の申込みでも参加できますが、資料の準備等がありますので、事前に電話等でお申込みください。

６５歳未満の方も受講できますので、多くの方のご参加をお待ちしています。

① 日　時　　１月２７日（水）
　・講　　座：１０：００～１１：３０
　・健康相談：１１：３０～１２：００
② 場　所　高齢者福祉センター郡山 会議室

（問い合わせ先）高齢者福祉センター郡山　　電話・FAX：２９８－２２７８

ありがとうございました

昨年の十月から行われました「赤い羽根共同募金」に郡山地域の多くの皆様からご協力をいただき厚くお礼を申し上げます。

皆様からいただいた募金は、地域福祉を推進する事業や地域の福祉団体の活動などに大切に使われることになっています。

郡山地域の皆様の温かい善意に心から感謝いたします。

鹿児島市社会福祉協議会
郡山支部