

## 12月16日～31日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
18月	のんき会	沢目駅舎内	午前9:00～午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
	あった会	ファガス(シーガル)	午後2:00～午後3:30	読み聞かせサークル「かもめ」が、絵本の読み聞かせなどをします。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
19火	萩ノ台介護予防教室	萩ノ台集会所	午後2:00～午後3:30	軽体操やレクゲーム、認知症予防訓練を実施します。
	めんちょこひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前10:00～午前11:30	対象:子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容:英語に親しむ&クリスマス会 ゲスト:柴田恵美子さん サンタクロースも来ますよ!
	交流サロン「らべんだー」	埴川健康センター	午後1:30～午後3:30	陽だまりの会会員がおいしいコーヒー、お茶を準備してお待ちしております。「ほっとした時間を過ごしたい」「誰かと話したい」「近くに來たついでに」どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。
20水	ほっと健康相談	埴川健康センター	午後1:30～午後4:00	保健師が個別に相談に応じます。お気軽においでください。担当保健師 武田
	生き生き健康教室	八森保健センター	午前10:00～午後3:00	対象:脳卒中後遺症者 内容:健康チェック・理学療法・リハビリ体操 ※参加希望者は健康推進係へ ☎76-4068
	八森第1泰山会古紙回収	八森第1自治会		午前9時までに自宅前に出してください。
	心配ごと相談	社会福祉協議会(旧八森中)	午前9:30～正午	担当:中山朱子相談員
21木	ポプリの会	子育て支援センター「あいあい」	午前10:00～午前11:30	対象:子ども園入園前の子どもと保護者 内容:自由遊び
	八森地区健康教室	八森第一コミュニティセンター	午後1:30～午後3:00	健康に関するお話ほか。八森第1・第2・第3自治会の方はどなたでもご参加ください。
22金	乳児健康診査	八森保健センター	午後0:30～午後1:00	対象:平成29年2月～平成29年3月生まれ 平成29年5月～平成29年6月生まれ 平成29年8月～平成29年9月生まれ
24日	もりのカフェ	榑台コミュニティセンター「ぬかもり館」	午後1:30～午後3:30	「ぬかもり館」に集まって「お茶を飲みながらおしゃべりする」交流の場です。どなたでもお気軽においでください。「もりのカフェ」ののぼりが目印です。
25月	のんき会	沢目駅舎内	午前9:00～午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
	行政相談	社会福祉協議会(旧八森中)	午前9:30～午前11:30	担当:辻正英委員
26火	めんちょこひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前10:00～午前11:30	対象:子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容:簡単なおやつ作り 講師:日沼典子さん 参加費:親子で300円です。
	チビッコ公民館	峰栄館	午前9:00～	町内の小学校4年生を対象に餅つき大会や成人式で開封するタイムカプセル作りなどを行います。 ※問い合わせ 八峰町公民館 ☎76-2323
	行政相談	水沢コミュニティセンター	午前9:30～午前11:30	担当:中山朱子委員
27水	心配ごと相談	社会福祉協議会(旧八森中)	午前9:30～正午	担当:大高アツ子相談員

## 健康はっほう21ひろば

### みんなで予防インフルエンザ

～この冬のインフルエンザの流行に備え、適切に対応していきましょう～

▶ 以下の5つのポイントをおさえて健康に過ごしましょう。

#### 咳エチケット

- 咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。  
マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。特に感染者がマスク等の飛沫感染対策を行うことが重要です。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらでくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

#### 外出後の手洗い

- 流水・石鹸による手洗いをしましょう。  
手洗いは、手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手や指の消毒も効果があります。



#### 適度な湿度の保持

- 加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。  
空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。

#### 休養と栄養摂取

- 体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食事を日頃から心がけましょう。



#### 人混みを避ける

- インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控えましょう。  
特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、注意しましょう。やむを得ず外出し、人混みに入る可能性がある場合には、ある程度飛沫感染等を防ぐことができる不織布製マスクを着用しましょう。

不織布とは「織っていない布」という意味です。繊維あるいは糸等を織ったりせず、熱や化学的な作用によって接着させて布にしたもので、これを用いたマスクを言います。

■問合せ先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608