

モーニングパーク通信

新センター長のご挨拶

この度、地域包括支援センターモーニングパーク センター長を任命しました
谷 直明と申します。
これまでのモーニングパークの雰囲気大切にしながら、
皆様から気軽に声をかけてもらえるセンターを目指します。
よろしくお願い致します。



今年の冬もインフルエンザに注意しましょう！



【インフルエンザに関する〇×クイズ】

- Q1. インフルエンザに感染すると、38度以上の高熱や頭痛、筋肉痛の症状が必ず現れる。 ○・×
- Q2. 高齢者がインフルエンザになると、重症化しやすい。 ○・×
- Q3. 発熱など症状があっても、味覚や嗅覚に変化がない場合は新型コロナではなくインフルエンザである。 ○・×
- Q4. インフルエンザを予防するには、こまめな手洗い・うがいの他、アルコール消毒も効果的である。 ○・×
- Q5. ワクチンを接種すれば、インフルエンザにかかることはない。 ○・×
- Q6. 加湿器などを使って、部屋の湿度を60%程度に保つと、インフルエンザにかかりにくくなる。 ○・×
- Q7. 家族がインフルエンザにかかっている場合、ドアノブなど手に触れる場所を消毒した方がよい。 ○・×
- Q8. インフルエンザの症状がなくなっても、すぐに出歩かない方がよい。 ○・×

👉 答えは裏側を見てね

「月刊デイ」より

👉 地域包括支援センターモーニングパークで開催してます 👉

- ラジオ体操・・・ ①毎週火曜日（アサカグリーン駐車場） 午前8：30～8：45
塩味病院理学療法士のワンポイントレッスンあり
②毎週木曜日（マルエツ朝霞店駐車場） 午前8：30～8：45
※7, 8, 9, 12月は午前8：15～8：30
③毎週金曜日（溝沼氷川神社境内） 午前8：30～8：45

- やさしいカフェ・・・ 毎月第1月曜日 午前10：00～11：00
（オレンジカフェ） 会場：ゆめぱれす（朝霞市民会館）会議室梅
申込制、参加費100円

自主グループの紹介

切り絵グループ

グループ名『切り絵あじさい会』
好きな絵柄を自分のペースで自由に製作
しています♪講師の指導もあります。

日時： 第1・3金曜日
午前 9:30~11:30

場所： 南朝霞公民館
会費： 3か月 500円



●お問合せ●
当センター（山上）まで
ご連絡ください。

体操グループ

グループ名『チーム富士山』
椅子に座った体操など気軽にできる
体操をみんなで考えてやっています♪

日時： 毎週水曜日
午前 10:00~11:15
場所： 溝沼老人福祉センター

参加申込みは不要です。
直接会場にお越しください。
見学歓迎です！



年末年始の言葉さがし

左右上下に読むと、2~4字の言葉になるものが
10個あります。見つけてみましょう。

下	年	鏡	餅	吉
大	越	年	賀	状
晦	蕎	初	止	夜
日	麦	詣	雑	徐
神	福	七	煮	旦
桜	松	門	雪	元

インフルエンザ問題の答え

Q1...× Q2...○
Q3...× Q4...○
Q5...× Q6...○
Q7...○ Q8...○

言葉さがしの答え

・年越蕎麦 ・初詣 ・七福神
・元旦 ・雑煮 ・大晦日 ・鏡餅
・年賀状 ・除夜 ・門松

「月刊デイ」より

お問い合わせはこちらへ
地域包括支援センター モーニングパーク

〒351-0023 朝霞市溝沼3-2-26

TEL 0120-247-355

FAX 048-465-5845