

生活支援コーディネーター通信

高根・金杉地区
社会福祉協議会

【第11号】

令和7年12月発行

寒い日が続き、風邪やウイルスが流行っております。

ウイルスや菌は乾燥した空気や寒いところが大好きです。

下記の対策で、ウイルスや風邪に負けない体にしましょう。



- ・手洗い（石鹸をつけて洗いましょう。）
- ・うがい（口をすすいでから上を向いてガラガラと2～3回すすぎましょう）
- ・換気（こまめに換気を行い空気を入れ替えましょう）
- ・マスク（人混み等、感染防止と同時に鼻やのどの乾燥を防げます）
- ・予防接種（インフルエンザ・コロナ・肺炎球菌等）
- ・加湿・保温（湿度を40～60℃に保つ、洗濯物を部屋で干す）
- ・十分な休息と睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動(免疫を高めます)



地区社会福祉協議会催しコーナー（下半期）

ミニディサービス（ひだまり）

事前申し込み**必要**です。

参加費300円です。

- 1/23(金) みづほ会館
- 2/19(木) バス散策(参加費は変わります)
- 3/12(木) 春まつり(高根公民館)



ほほえみ（ふれあい・いきいきサロン）

事前申し込み**不要**です。

参加費100円です。

- (高根公民館)
1/19(月)、2/9(月)、3/9(月)
- (金杉桜ヶ丘自治会館)
1/22(木)、2/26(木)、3/19(木)



シルバーリハビリ体操（高根公民館）

事前申し込み**不要**です。

参加費無料です。

公民館共催 2/5(木)、3/5(木) 市役所共催 1/15(木)、2/19(木)、3/19(木)



ボランティア大募集中！！

・人と話すのが好き ・生きがいを見つけたい ・イベントのお手伝いなど
一緒に地域づくりをしてくださる方を募集しております。

お申し込み・問い合わせは
こちらまで。

高根・金杉地区社会福祉協議会

〒274-0817 船橋市高根町2885-3 高根公民館内

電話・FAX 047-438-5671（平日10時～15時）