

# 有度包括だより

第3号

令和7年2月

地域包括支援センターは、65歳以上の方を中心とした相談窓口です。  
困っていることがあれば、お気軽に相談してください😊



有度包括は、今年度より新体制となりました。無事に1年過ごすことができたのも、地域の皆様のご協力・ご支援があったからこそだと思います。ありがとうございます。来年度も有度地区の総合相談窓口として、職員一同頑張って参りますので、よろしくお願いします。



## 2025 花粉症 NEWS

### －今年の花粉飛散予測－

- 飛散量は例年より多く、例年より早い時期から飛散します。  
早めの対策を考えていきましょう。
- スギ花粉のピークは早い所で2月下旬から、  
ヒノキ花粉は3月中旬から4月上旬頃
- 花粉症の方は、薬を早めに用意しておき、  
マスク、メガネ、帽子、手洗い、うがいなど、  
花粉を予防する対策を複合的に行いましょう。



## 春にばてない健康管理

春になると暖かくなり、1年の中でも元気になる季節と思われる方も多いのではないでしょうか。しかし、体がだるかったり、気分がすぐれない「春バテ」という不調を感じやすい季節でもあります。春の体調不良は、自律神経のバランスを崩すことで起こります。

- 規則正しい生活をすること
- 一日三食食べること
- 適度に体を動かすこと
- 体をあたため、リラックスすること
- 質の良い睡眠を取ること



生活習慣を整え、適度にストレスを発散させ、季節の変わり目に起こる不調の悪化に気付けていきましょう。



# 「自宅でずっとミーティング」を開催しました！

令和6年12月13日、長崎新田スポーツ広場にて、有度地区の医師・歯科医師・薬剤師・自治会長・民生委員・地区社協・ケアマネジャーなど、総勢50名超の方々にお集まりいただき、多職種による圏域会議を開催しました。地域の方々が、住み慣れた場所で安心して生活していくよう、みなさんと一緒に考える機会となりました。

終了後のアンケートより・・・

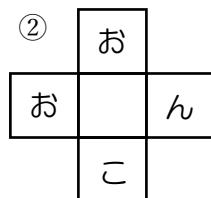
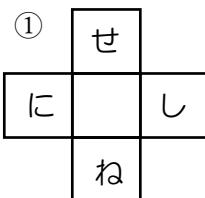
- ・グループワークで他職種の方の意見が聞けて、異なる視点に気付けて良かったです。
- ・初めての事でしたので、理解することができ多くありました。
- ・多職種の連携が大切だと思います。
- ・各々の立場で事例に対する視点の違いに気付いた。
- ・色々な立場の人たちと意見交換する必要性を感じた。
- ・多職種の方がこんなに多く集まる事ができるミーティングに参加することができてよかったです。

来年度も、地域の方とのつながりを大切に、活動していきたいと思っています。



## ★ちょこっと脳トレ★

ひらがなを一文字入れて、クロスワードを完成させましょう！



## 有度地域包括支援センター

〒424-0064  
静岡市清水区長崎新田 296-5  
(在宅総合サポートセンター有度の里内)

☎ 054-344-7721