



発行者 老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘  
所在地 横浜市緑区十日市場町825-1  
電話 985-6323  
アドレス <https://kyosaikai.jp/honobono-news/>  
指定管理者 社会福祉法人 神奈川県匡済会

## インフルエンザ流行の兆し

今年の冬は、例年より寒い年になると気象庁が発表しています。  
昨年の冬が暖冬だったために、今年は余計に寒く感じられると思います。  
横浜市の発表では、インフルエンザが例年より早く増加の兆候がみられます。※  
今後の発生状況に注意して、手洗い等の感染予防や早期受診などの重症化予防対策を徹底しましょう。

※ 2016年10月13日付 横浜市インフルエンザ情報より

### インフルエンザ対策を！

#### かからない！

- ・手洗い、うがいを心がける
- ・人混みを避ける
- ・規則正しい生活（栄養と睡眠も）

#### うつさない！

- ・せきが出る時はマスクを
- ・体調が悪い時は無理せず休む
- ・咳エチケットを守る
- ・発症した後5日を経過し、かつ熱が下がった翌日から2～3日間はゆっくり

#### こじらせない！

- ・病気のある人は、普段から体調を整え、主治医と相談
- ・普段と違う症状がある時は、早めに受診

#### 重症化のサインに注意

- ・処方された薬は、症状がなくなっても最後まで飲む
- ・毎日、熱や症状を記録し、重症化のサインがあったらすぐに相談する
- ・水分補給、栄養、十分な睡眠を心がける
- ・こまめに換気も行う
- ・発症した後5日を経過し、熱が下がった翌日から2～3日間は、咳エチケットを守り、しっかり休む



## 受診についてのお願い

何となく調子が悪い、かぜのような症状がある場合は、マスクをして、体温を測り、様子をみてください。感染を広げないよう、無理をせずに休みましょう。

緊急でなければ、なるべく昼間に受診するようにしてください。喘息や糖尿病、心臓病など病気のある人は、早めに受診するようにしましょう。

受診する際は、受診前に医療機関に電話をして、必ずマスクを着けて受診してください。

重症化のサインが見られたら、すぐに医療機関にご相談ください。

出典：横浜市健康福祉局健康安全課チラシから

## 高齢者 インフルエンザ 予防接種

ご存知  
ですか？

(平成 28 年 10 月 1 日～12 月 31 日まで)

### 対象者

- ☞ 横浜市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する方
- ☞ 接種日現在で 65 歳以上の方
- ☞ 接種日現在で 60 歳以上 65 歳未満の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に 1 級相当の障害のある方

### 実施期間

平成 28 年 10 月 1 日（土）～平成 28 年 12 月 31 日（土）（休診日を除く）

### 接種場所

横浜市高齢者インフルエンザ予防接種協力医療機関

※予約が必要な場合もありますので、事前に必ず電話で確認してください。

### 接種に必要なもの

住所・氏名・年齢を確認できるもの（健康保険証、運転免許証など）

※60 歳以上 65 歳未満の方は、身体障害者手帳や診断書など、障害の程度を確認できる書類もお持ちください。

接種費用 2,300 円（自己負担額を変更しています。）

※次のいずれかに該当する方は、所定の書類をご用意いただくことにより無料で接種(接種費用免除)を受けることができます。

- ・ご本人を含む同じ世帯にいる方全員が市民税非課税の方
- ・生活保護を受けている方（生活扶助基準の見直しにより保護廃止となった方を含む）
- ・中国残留邦人等の方で、支援給付を受けている方

詳しくは、お近くの保健所、または、かかりつけ医院へご相談ください。

# 和紙ちぎり絵で干支を作りましたよ！

和紙を使って、来年の干支「とり」を作ってみませんか？  
初めての方でも先生の丁寧なご指導のもと、どなたでも簡単に素敵な作品が完成します。ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。

日時 平成28年12月5日（月）午前10時～12時

講師 山口 ちず子先生（しゅんこう認定講師）

会場 老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘 工作室1

対象 横浜市在住の60歳以上の方15名

参加料 材料費として1,080円

※ 11月22日以降のキャンセルは、

※ 教材発注のためお受けできませんので  
ご了承ください。

申込方法 11月15日（火）から先着順



ちぎった和紙でかわいい干支が完成します。（見本）

## 健康講座

# 正しい姿勢で立とう講座

正しい姿勢は、腰痛や肩こりの予防、また、内臓にも良い効果があります。  
正しい姿勢、正しい立ち方を学んでみませんか。  
ご家庭で出来る簡単な方法を、ストレッチを交えてご紹介いたします。

日時 平成28年12月 8日（木）13時30分～16時

講師 十日市場整形外科内科医院 診療部長 佐藤 猛 先生

会場 緑ほのぼの荘 2階 会議室

対象 横浜市在住の60歳以上の方30名

参加料 無料（動きやすい服装）

申込方法 11月18日（金）から先着順





# クリスマスコンサート

12月17日(土) 午前10時から11時30分 開催  
11月22日(火)から受付開始

## 健康相談のお知らせ

相談日	11月29日(火) 午後2時30分～午後3時
医師	高津内科医院 院長 高津 竜太郎 先生
申し込み	当日午前9時から受付
当日必要なもの	老人福祉センター登録証・診察券



※老人福祉センター登録証をお持ちでない場合は、ご相談前に作成していただく必要があります。本人確認できるもの(住所・氏名・生年月日が入っているもの)をご用意ください。  
※診察券は、2回目以降に必要になります。

## 休館日のお知らせ

11月21日(月)

緑ほのぼの荘は、毎月第3月曜日がお休みです。

来館される際は、ご注意ください。



### 老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘利用案内

利用時間	午前9時から午後5時(受付は午後4時45分までです)
利用できる方	①市内在住の60歳以上の方 ②市内在住の方の60歳以上の父母・祖父母
利用方法	受付で老人福祉センター利用証を提示してください。 利用証をお持ちでない方は、運転免許証・保険証などの本人確認できるものをご持参ください。
利用料	無料
交通	JR横浜線十日市場駅徒歩5分(緑図書館2階)
申込・連絡先	電話 985-6323
所在地	緑区十日市場町825-1



当館のホームページから、講座・イベントのおしらせ、開催した講座の様子、過去の緑ほのぼの荘だよりがご覧いただけます。

アドレスは、 <https://kyosaikai.jp/honobono-news/>

QRコード

