

安心して集える交流の場

『認知症カフェ』に参加しよう！

※なごみオレンジカフェは
3月はお休みです。

あねとすオレンジカフェ

問い合わせ

あねとすデイサービストレーニングセンター
(☎577 - 3483)

とき 3月8日(日) 午前10時～正午

ところ あねとすデイサービストレーニングセンター
参加料 100円

オレンジカフェ東都 (入退室自由)

問い合わせ

介護サポーターズ深谷・森田さん (☎571 - 0757)
長寿福祉課 (☎574 - 8544)

とき 3月12日(木) 午後1時30分～3時30分

ところ 東都大学
参加料 100円

むさし愛光園オレンジカフェ

問い合わせ

むさし愛光園 (☎551 - 5511)

とき 3月14日(土) 午前10時～正午

ところ むさし愛光園
参加料 無料

ふじさわ苑オレンジカフェ

問い合わせ

ふじさわ苑 (☎571 - 1234)

とき 3月15日(日) 午前10時～正午

ところ デイサービスセンターふじさわ苑
参加料 100円

エンゼルオレンジカフェ

問い合わせ

エンゼルの丘 (☎546 - 1200)

とき 3月24日(火) 午前10時～11時30分

ところ つばさ保育園
参加料 無料

カフェ・オレンジヴィラ

問い合わせ

フラワーヴィラ (☎584 - 5550)

とき 3月29日(日) 午前10時～午後1時

ところ デイサービスセンターかぐや姫
参加料 無料 (昼食を希望する場合は350円)

認知症に関しては、
随時地域包括支援センターでご相談いただけます。



『こころの体温』を計ってみませんか？

～3月は自殺対策強化月間です～

問い合わせ 保健センター (☎575 - 1101)

大切な人の様子がいつもと違うとき (眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど) は、もしかしたら何か悩みを抱えているのかもしれません。

育児や介護疲れ、対人関係のトラブル、過重労働、配置転換、借金、死別体験、いじめなどのさまざまな要因のほか、出産や昇進など周囲からは幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合もあります。

身近な人の様子がいつもと違うと感じたら、声をかけ、心配な時は早めに専門機関に相談するよう勤めてください。また、こころの不調を感じたら、1人で悩まず誰かに相談してください。

～気付いてください、こころのサイン～

『こころの体温計』は、気軽に、いつでも、どこでも、ストレス度や落ち込み度をチェックできるシステムです。体調が悪いときに体温を測るように、少し疲れたと感じたら、『こころの体温』を測ってみませんか (このシステムは医学的判断をするものではありません)。

こころの体温計は、携帯電話、スマートフォン、パソコンから利用できます (通信料は自己負担)。

簡単！心のストレスチェック！

深谷市 こころの体温計

検索

<https://fishbowlindex.jp/fukaya/>

携帯電話・
スマートフォン
はこちらから▶



新型コロナウイルス感染症について

問い合わせ 保健センター (☎575 - 1101)

昨年12月以降、中国湖北省武漢市などで新型コロナウイルスに関連した肺炎の発生が報告され、その後世界各国で発生が報告されています。また、武漢市に滞在歴のあるかただけでなく、街中での感染と思われる事例も確認されています。過剰な心配は必要ありませんが、感染を防ぐためにはインフルエンザなど他の感染症と同様に『手洗い』や『咳エチケット』などの感染症対策が有効です。また、県が相談窓口を開設しましたので、対象のかたはご相談ください。埼玉県のホームページに最新情報を掲載していますので併せてご覧ください。



▲県のホームページで最新情報が確認できます

予防のポイント

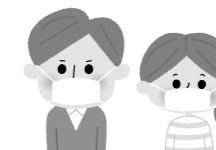
①流水とせっけんによるこまめな手洗い

外出した後や咳をした後、食事の前などには手洗いを徹底しましょう。



②咳エチケット

咳やくしゃみをするときは口や鼻をティッシュで覆うなどの咳エチケットを守りましょう。また、咳が出るときは周りの人にうつさないようにマスクを着け、人が多く集まる場所は避けましょう。



③消毒剤の活用

手洗い後の手指や、ドアノブなどのよく触れる場所は、消毒剤などを活用し消毒しましょう。



【帰国者・接触者相談センター】

『風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いているかた (解熱剤を飲み続けなければならないかたも同様)』、または、『強いだるさ (倦怠感) や息苦しさ (呼吸困難) があるかた』はご相談ください。(2月18日現在の目安です。)

- ・平日昼間 (午前8時30分～午後5時15分)
☎523 - 2811 (熊谷保健所)、または県内各保健所
- ・土曜日・日曜日・休日・祝日昼間 (午前8時30分～午後5時15分)
☎048 - 830 - 3557 (県保健医療政策課 感染症・新型インフルエンザ対策担当)
- ・夜間 (午後5時15分～午前8時30分)
☎#7119 (埼玉県救急電話相談 ※新型コロナウイルス専用窓口ではありません)
- ・聴覚に障害のあるかたをはじめ、電話での相談が難しいかた向けの窓口
☎03 - 3595 - 2756 ✉corona-2020@mhlw.go.jp

家族の介護で悩みを持つ人たちとの交流の場

介護者のつどい

問い合わせ 介護サポーターズ深谷・森田さん (☎571 - 0757)

とき 3月21日(土) 午後1時30分～3時30分

ところ コープみらいプラザ深谷

日頃の悩みや思いを、家族同士で語り合ってみませんか。

認知症家族のつどい

問い合わせ 長寿福祉課 (☎574 - 8544)

対象 市内在住で認知症のかたを介護している家族など

とき 3月10日(火) 午後1時～3時

ところ 岡部公民館 中会議室