

安心して集える交流の場

## 『認知症カフェ』に参加しよう！

【利用時のお願い】 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用時はマスクの着用と、事前に自宅での検温をお願いします。また、急きょ中止となる場合があります。事前に問い合わせ先までご確認ください。

### えみ 笑カフェオレンジ

問い合わせ

笑カフェ (☎598 - 8020) ※要予約

とき 3月23日(火) 午前10時～11時

ところ 笑カフェ (岡部駅前)

参加料 100円(昼食を希望するかたは別途500円)

### 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28日(日) 午前10時～正午

ところ ふじさわ苑地域交流ホーム

参加料 100円

※1週間前までに事前申し込み(平日のみ受付)が必要。電話で問い合わせ先へ

認知症に関しては、地域包括支援センターでも随時ご相談いただけます。

みんなが、誰かのゲートキーパー

## ～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)

『ゲートキーパー』をご存知ですか？  
『ゲートキーパー』とは、悩んでいるかたに気づき、声をかけ、話を聴いて、専門家や相談窓口などの必要な支援につなぐことができるかたのことです。  
特別な資格は不要で、誰でも『ゲートキーパー』になることができます。  
あなたの大切なかたや、周りのかたで気になるかたはいませんか？  
あなたの『気づき』に支えられ、救われるいのちがあります。

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

よりそいホットライン(24時間対応)

☎0120-279-338

自分の『足』で深谷の魅力を再発見しませんか？

## ウォーキングをして運動不足を解消しましょう

問い合わせ 生涯学習スポーツ振興課(☎572 - 9581)

新型コロナウイルス感染症の影響で家で過ごす時間が増えています。家に閉じこもりがちになり、運動不足になると生活習慣病の発症や、生活機能が低下(ロコモティブシンドローム、認知症など)する原因となります。

そこで、市では『地区ごとの歴史や自然を感じられる』をコンセプトに、市内12地区にウォーキングコースを設定しました。

感染症予防対策を徹底したうえで、日々の生活の中にウォーキングを取り入れ、運動不足を解消するとともに自分の住んでいる地区だけでなく、ほかの地区のコースも歩き、深谷の魅力を再発見してみませんか？



▲市ホームページ内のコース紹介ページ



▲八基地区のコース。その他のコースは左のQRコードからご覧ください。

基本的な感染症対策を再度徹底しましょう

## 新型コロナウイルス感染症関連情報

問い合わせ 保健センター(☎575 - 1101)

新型コロナウイルス感染症が世界的な広がりをみせてから、1年以上が過ぎました。4・5ページでお知らせしたとおりワクチン接種の準備を進めていますが、自分が感染しない・他の人に感染させないことが重要です。そのために基本的な感染症対策を再度徹底しましょう。

### ①感染症対策の基本『手洗い』、『マスク』、『咳エチケット』

感染を広げないためには、『手洗い』、『マスク』、『咳エチケット』が重要です。正しい『手洗い』で自分が感染するリスクを減らし、『マスク』、『咳エチケット』で周りの人へうつしてしまうリスクを減らしましょう。



### ②3つの『密』を避けましょう！

『密閉』、『密集』、『密接』の3つの『密』を避け、クラスター(集団)を作らないことが大切です。会議やイベントなどでは3つの『密』が重ならないよう工夫しましょう。また、室内で過ごすときには定期的に換気を行い、空気の入れ替えをしましょう。

換気が重要！



### ③不要不急の外出は控えましょう

国では、人と人との接触を8割減らすことを目標値としています。不要不急の外出は控え、買い物なども家族そろってではなく、代表者が1人で行くことなど工夫をすることで人と人との接触を減らしましょう。

### もし、新型コロナウイルス感染が明らかになったときは…

★新型コロナウイルス感染が明らかになったときは、同居している家族などを含め、日常生活や健康管理の注意事項について保健所から指示がありますので、必ず守ってください。

発熱などの症状がある場合の診療までの流れ

県ホームページで最寄りの『埼玉県指定 診療・検査医療機関』の連絡先・受付時間などを確認

連絡・予約

受診前に必ず予約をしてください

診療・検査医療機関を受診  
医師の判断で、必要に応じて新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの検査などを実施

※ホームページが見られないなど、近くの『埼玉県指定 診療・検査医療機関』の連絡先が分からないかたは、下記までお問い合わせください。

- ・埼玉県受診・相談センター(月～土曜日・祝日 午前9時～午後5時30分) ☎048 - 762 - 8026
- ・県民サポートセンター(年中無休24時間受け付け) ☎0570 - 783 - 770

### 新型コロナウイルス感染症に関連した人権への配慮

問い合わせ 人権政策課(☎574 - 6643)

新型コロナウイルスに感染した人やその家族、また、懸命に治療にあたっている病院関係者などに対する誤った情報に基づく不当な差別・偏見・いじめなどは決してあってはなりません。不確かな情報に惑わされ、人権侵害につながることをのまないよう、公的機関の提供する情報を確認し、冷静な行動をしましょう。

困ったときには、一人で悩まず下記まで相談してください。

- ・みんなの人権110番(全国共通人権相談ダイヤル) ☎0570 - 003 - 110(平日 午前8時30分～午後5時15分)
- ・子どもの人権110番 ☎0120 - 007 - 110(平日 午前8時30分～午後5時15分)
- ・外国人権相談ダイヤル ☎0570 - 090 - 911(平日 午前9時～午後5時)
- ・女性の人権ホットライン ☎0570 - 070 - 810(平日 午前8時30分～午後5時15分)