



地域福祉通信

流行シーズン到来

インフルエンザを予防しましょう！

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。感染すると人によっては重症化するおそれもあります。感染を広げないためにも、一人ひとりがしっかりと対策を行いましょう。

インフルエンザにかかると…



インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して発症します。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急にあらわれ、高齢者や慢性疾患を持つ人は肺炎を伴うなど重症化することがあります。



感染予防対策



- 予防接種を受ける
- こまめな手洗い、アルコールによる手指消毒
- 人混みなどでのマスクの着用
- 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

○室内の換気

換気扇を使うと、室温を大きく下げることなく換気することができます。室温（18℃以上を目安に）が下がらない程度で、常に窓を少しだけ開けておくことでも換気できます。



インフルエンザ予防接種の助成は12月末まで！



次の対象者のインフルエンザの予防接種費用を12月末まで助成します。助成を受けるには事前に申請が必要な場合があります。

《対象者》

- ▽65歳以上の方
- ▽60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により障害者手帳1級に相当する方

《自己負担額》1,500円（助成後の金額）
※生活保護世帯および住民税非課税の方は事前申請で免除あり。



☞手続きの流れなど詳細については、市ホームページでご確認ください。

インターネットからの
申請が便利です



毎月19日は

食のお役立ち情報



お正月とおせち料理

～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

お正月という行事、おせち料理のいろいろな料理には、新しい年を迎えられたことへの感謝と、また1年幸せであるようにと願いが込められています。今度のお正月には家族の話題にしてみませんか。

お正月ってどんな行事？

一年の始まりを祝うお正月は、歳神（としがみ）様を各家庭で迎える大切な年中行事です。



おせち料理の意味

おせち料理は、歳神様へお供えするために作られたものでした。歳神様と同じものを一緒に食べることで、福を招き、災いを打ち祓うと考えられています。

おせち料理に詰められている料理には、五穀豊穡、家族の健康や幸せ、子孫繁栄の祈りが込められています。例えば、黒豆の煮物。魔除けの色とされている黒い食材を使うことで、「丈夫にまめまめしく（＝まじめに）くらするように」という願いを表現しています。



ふれあいネットワーク

フチせつつ社協ニュース

「よりそいクラブ」有償ボランティアさん 大募集！！！！

学生や主婦、仕事を定年退職した方も大歓迎！活動のノルマなども一切ありません。「よりそいクラブ」では30分につき500円の謝礼金をいただき、主に換気扇やエアコンフィルターの掃除、お風呂掃除、床拭きなど、家庭内のちょっとした困りごとのお手伝い活動をしています。ご自分の空いている時間に地域でお困りの方のお手伝いをしてみませんか？

現在「よりそいクラブ」では、摂津市内の第二・第四・第五中学校区で有償ボランティアを協力してくださる方を大募集しています！

○活動時間は平日の月～金曜日の午前10時～午後4時です。

○活動のお休みは、土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日です。



有償ボランティア活動にご興味や関心のある方は、ぜひ生活支援コーディネーターまでお問い合わせください。

【お問い合わせ】

摂津市社会福祉協議会 地域福祉係
生活支援コーディネーター（馬越・中野）
電話：06-6155-6140

男女共同参画センター 講座情報

お問い合わせ 男女共同参画センター
電話:06-4860-7112父と子で楽しむ！
ワクワク味噌作り体験

お父さんと子どもの共同作業で味噌を作ってみませんか？作った味噌1キロは持ち帰りできます。

1月13日（土）午前10時～12時

場所 コミュニティプラザ・調理実習室

対象 3歳～小学生までの子どもとその父親

定員・材料費 8組・1家族700円

講師 食育スマイル

※一時保育あり（1歳以上の未就学児・1月7日（日）までに要予約）

K(韓国)文学の魅力

今こそ読みたい！

～本と出会う多様な生き方～

『82年生まれ、キム・ジヨン』をきっかけに、数多くの韓国書籍が書店に並んでいます。なぜこれほど人気があるのか？韓国ドラマの影響だけではない、韓国文学の魅力に迫ります。

1月20日（土）午前10時～12時

場所 男女共同参画センター交流室

定員 20人

講師 稲川 右樹氏（帝塚山学院大学准教授）

※一時保育あり（1歳以上の未就学児・1月15日（月）までに要予約）

男女共同参画市民企画共同事業

ジャンプ企画

つどい場「輪」のスマイル広場
～100歳まで元気カフェ～

12月16日（土）午後1時半～3時半

体操や笑いヨガ、思わず笑顔になる脳活性化ゲームで、来た時よりもココロもカラダも元気度アップ！みんなで楽しく過ごしませんか。

参加費 100円（お茶代）

発達凸凹&ゆっくりさんの交流会

12月19日（火）午前10時～12時

場所 コミュニティプラザ・子どもルーム

発達や知的に障害のある子どものいる親のサークルです。子どもの発達が気になる、言葉が遅いなど、子育ての悩みを共有する場と仲間をつくりませんか。

ぽてとひろば～親子でほっこり～

12月21日（木）午後0時半～3時半

おしゃべりや情報交換をしながら、親子でほっこりしましょう。親子が出会う仲間づくりの場です。

時間内は出入り自由です。

発達が気になる
子どものための親子広場

1月12日（金）午前10時～12時

子育ての「困った」やいろいろな悩みを話して聞いて、ちょっとひと息つきませんか。情報交換をして子育てのヒントも得られます。お子さんと一緒にお気軽にお越しください。保護者だけの参加もどうぞ。

保護司をご存知ですか？

保護司とは？

犯罪や非行をした人が社会の一員として再出発できるように見守り、再び犯罪や非行に陥ることを防ぐことで地域の安全・安心を守る仕組みを「更生保護」といいます。地域の中でこの活動を担っているのが保護司です。

保護司は民間のボランティアで、現在はお仕事をされている方から退職された方まで全国で約4万7000人、摂津市では32人が活動しています。



更生ペンギンの
ホゴちゃん

どんな活動をするの？

犯罪や非行により保護観察を受けることになった人を保護観察官と協働で見守り、生活上のさまざまな相談の対応や指導、就労の支援などを行います。他にも、犯罪を予防する活動等にも取り組んでいます。

保護観察を受けている人との面接及び指導・助言



釈放後の帰住先の調整や就労の確保

犯罪や非行を未然に防ぐための啓発活動の実施

更生保護サポートセンター摂津

更生保護サポートセンター摂津では、保護観察対象者との面談や地域住民からの犯罪・非行に関する相談受付などを行っています。

場所 地域福祉活動支援センター2階
(三島2丁目5番4号)

受付時間 平日午前10時～午後4時



保護司になりませんか？

保護司になるための特別な資格などは不要です。保護司について詳しく知りたい方は、右記までお問い合わせください。



【お問い合わせ】

更生保護サポートセンター摂津
電話：06-6383-2511

保健福祉課
電話：06-6383-1386