



ノロウイルスによる 感染性胃腸炎に注意しよう



ノロウイルスは、あらゆる年齢の人に急性胃腸炎を起こし、非常に感染力の強いウイルスです。1年を通じて発生しますが、特に冬場（11月～2月）に流行します。感染すると、概ね1～2日の潜伏期間の後、下痢、嘔吐、発熱などの症状が見られます。

塩素系漂白剤が有効！

汚物の処理



汚物（嘔吐物、ふん便）の処理をする場合は、感染を防ぐためマスクや手袋、エプロンなどを着用し衣服を汚さないように注意。処理時には換気を行うことも大切です。

感染してしまったら

水分・栄養を補給



脱水症状を起こさないよう、水分と栄養の補給を十分に行いましょう。抵抗力が弱い乳幼児や高齢者は特に注意。症状がひどい場合は医療機関を受診しましょう。

最も有効な対策です

こまめな手洗い



調理前やトイレの後、帰宅時には手をよく洗いましょう。感染した人は、回復後も1週間～1カ月程度ウイルスを排出しつづけるため、継続した対策が必要です。

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

2019年度健康づくり実践賞

中野市健康づくり推進協議会では、健康づくりの実践活動などに取り組み、地域住民の模範となった人やグループを表彰しています。今年度受賞されたのは次の皆さんです。



- 個人部門
 - 中島 一良 さん なかじま かずよし 丁寧な歯磨きを心掛け、歯磨きの指導を受けるなど、口腔衛生に対して意識を高く持っているため
 - 倉品 初夫 さん くらしな はつお 20年に渡ってのウォーキングや毎年の健診受診を欠かさず、健康づくりに取り組んでいるため
- 団体部門
 - 堀内 澄子 さん、ほりうち すみこ 畔上 富久榮 さん あざがみ ふくえ 日々のウォーキングを一緒に24年間続け、健康づくりに対して高い意識を持っているため

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

- 会場 中野保健センター（毎週水曜日）
豊田保健センター（12月5日(木)）
- 時間 午後2時～4時
- 内容 血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など。





保坂 千恵子 さん
からのご紹介

No.54 清水 博純 さん (田上)



4月に発刊した写真集「劇団唐組 紅テント・闇と光の軌跡」を手にする清水さん

自己紹介

昭和25年生まれの69歳。職業は舞台写真家をしています。この道を志したのは26歳の時。劇団四季の「ヴェニス商人」を観て以来、主演の日下武史さんと演劇の世界に魅せられ、銀行員を勤めながら20年もの間、日下さんを追い続けました。この他、唐十郎さんが主宰する「劇団唐組」や杉村春子さん、太地喜和子さんなど舞台撮影を専門に手掛けてきました。

現在は生まれ故郷の田上で父のリンゴ畑を継いで果樹栽培をするかたわら、劇団唐組や太鼓奏者・林英哲さんを中心に撮影、取材を続けています。

元気の秘訣

この土地が見せる四季折々の美しさや、リンゴの収穫などを通じて得られる充実感が元気の秘訣。汗をかいた分だけ得られる感動は大きく、この経験は何物にも代えがたいと思います。

おらほの自慢

歴史ある豊國神社の獅子舞は、長い間ずっと地元で愛されてきた秋祭りの華で、伝統的な素晴らしいもの。この時季、夜風に乗って笛や太鼓の音色が聞こえてくると、風情を感じるとともに「秋になったな」という実感が湧きます。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の方が参加できる、介護予防のための各種健康講座を開催します。この他にも各種の講座・教室がありますので、詳しくはお問い合わせください。

問 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線366)

わかがえり教室

運動やお口の健康などについて、仲間づくりをしながら楽しく学びましょう。
申し込みが必要です。 ※送迎はありません。

健康づくりポイント対象

- ▶日時 12月12日(木) 午後2時～4時
週1回 全12回(約3カ月間)
- ▶会場 豊田文化センター
※2018年度教室に参加した人は参加できません。

さんさん講座

音楽、体操、健康に関する講話など毎回いろいろなテーマで介護予防講座を開催します。申し込みは不要です。

会場：中野保健センター ※送迎はありません。

- ▶内容 「認知症にならないためには口腔ケアが大事！」
「音楽に合わせてストレッチ」
～のびのび健康体操～
- ▶日時 11月22日(金)
午前10時～11時30分
- ▶内容 「知ろう! 深めよう! 認知症への理解」～認知症サポーター養成講座～
- ▶日時 12月6日(金) 午前10時～11時30分
※シニア世代に限らずどなたでもご参加ください

健康づくりポイント対象