



あったかふれあいセンター便り

こんな活動
しています!!

あったかふれあいセンターくぼかわ（窪川地域）

あったかふれあいセンター「くぼかわ」は、子どもから高齢者まで、また、健康な方から障害のある方まで誰もが集い、交流できる場所を目指して取り組んでいます。

7月19日には、地域の方々87人の参加で夕涼み会を開催。窪川民謡クラブさんの踊りで、会場は盛り上がりました。また、12月23日にミニ門松作りや忘年会を計画していますので、皆さまのご参加をお待ちしています。（詳しくはセンター内に掲示しています）

当センターへご自身で来所できない方は、週1回の送迎もしますので、お気軽にご連絡ください。

★場 所 四万十町琴平町3番8号「リハデイサービス フィット」2階

★開所日時 月曜日～金曜日（祝日も開所）午前10時～午後5時



町内のサロン 11月の予定

【大正地域】ふれあいサロン	
1日(水)	江師生活改善センター
6日(月)	北ノ川集会所
7日(火)	つづら川集会所
8日(水)	大正橋集会所
9日(木)	下津井集会所
10日(金)	上宮集会所
13日(月)	健康管理センター
15日(水)	田野々憩いの家
16日(木)	大奈路集会所
17日(金)	奥打井川公民館
21日(火)	瀬里集会所
22日(水)	集活センターこだま

【十和地域】生きがいサロン	
6日(月)	古城生活改善センター
7日(火)	旧昭和農協2階
9日(木)	十和の里
14日(火)	川口集会所
15日(水)	奥大道生活改善センター
17日(金)	井崎集会所
21日(火)	旧昭和農協2階
30日(木)	十和の里

【窪川地域】生きがいサロン	
1日(水)	農村環境改善センター
8日(水)	峰ノ上集会所
10日(金)	野地集会所
14日(火)	東又集落基幹センター
21日(火)	大井野集会所
24日(金)	見付集会所

〔お問い合わせ先〕
あったかふれあいセンター十和
☎28-5166

〔お問い合わせ先〕
あったかふれあいセンター
くぼかわ ☎29-6112
携帯 ☎080-4080-3688

〔お問い合わせ先〕
あったかふれあいセンター
やまびこ ☎29-4888

【広告】

コールセンター スタッフ大募集!!

【勤務地】四万十町東川角605-4(旧丸山小学校)

【職 種】コールセンター業務電話受付オペレーター（債権回収業務はありません）

※年齢・経験不問 ※交通費支給 ※服装自由 ※休憩室・研修室・駐車場完備

パソコン研修・ビジネスマナー研修・コミュニケーション研修など幅広く丁寧な研修を行っています。

旧小学校で、桜や花に囲まれた職場です。応募 / 随時面接を実施しています。まずはお気軽にお電話にてお問合せください!

株式会社NIC四万十コンタクトセンター 求人係 ☎29-0550(受付 午前9時～午後6時)



ご応募
お待ちしております

健康のしおり

冬の感染症に注意!



どうして冬になると感染症が蔓延するの?

- ①低温・低湿度…寒くて乾燥した冬はウイルスにとって最適な環境です。高温・多湿の夏よりも長く生存できるようになるため、感染力が強くなります。
- ②ウイルスの飛沫拡大…空気が乾燥していると、せきやくしゃみに含まれたウイルスが遠くまで飛び、一度のせきやくしゃみでも感染範囲が広がります。
- ③体の乾燥…冬は寒さのため人の免疫力が低下します。また、夏ほど積極的に水分をとらなくなるため、体内外が乾燥し、鼻やのどの粘膜が傷んでウイルス感染を起こしやすくなります。

■冬に流行りやすい感染症

疾患名	原因ウイルス	流行時期 ※時季外れの流行あり	おもな感染経路	おもな症状	特 徴
インフルエンザ 感染症	A型インフルエンザウイルス・B型インフルエンザウイルスなど	11月～2月ごろ	多くは飛沫感染と接触感染 空気感染の可能性もあり	突然の高熱(38℃以上)頭痛、筋肉痛、関節痛、のどの痛み、鼻水、嘔吐、下痢など	高齢者は肺炎、小児は肺炎や脳症を併発し、致命傷になることもある
RSウイルス	RSウイルス	11月～2月ごろ	飛沫感染と接触感染	発熱、鼻水など 重症化すると、喘鳴、呼吸困難などが現れる	乳幼児に多く発症。生後数週間～数か月に初感染すると肺炎などを併発し、重症化することがあるので注意が必要
感染性胃腸炎	ノロウイルス	11月～1月ごろ	多くは接触感染と飛沫感染	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱(38℃以下)など	高齢者や乳幼児などは重症化することもある
	ロタウイルス	2月～4月ごろ		嘔吐、下痢、腹痛、高熱(38℃以上)など	乳幼児に多く発症。大人は軽傷ですむことが多い

感染症を予防しよう!	手洗い	予防の基本は手洗いです。石けんを使ってこまめに手洗いをしましょう!!
	うがい	帰宅時のうがいが効果的です。のどや空気が乾燥しているときもうがいをしましょう。
	マスク	ウイルスに感染した人がマスクをせずにせきやくしゃみをする、ウイルスを含んだ飛沫が1～2m飛ぶといわれています。症状のある人は正しくマスクを着用しましょう。
	換気・湿度管理	こまめに窓をあけて換気をしましょう。加湿器やぬれたタオルを利用して、適度な湿度(40%以上)を保ちましょう。
	予防接種	インフルエンザ予防には、ワクチン接種も有効です。ワクチンを接種していても感染する可能性はありますが、合併症を予防し健康被害を低く抑えることが期待できます。個人差はありますが、ワクチンの効果が現れるまで約2週間程度かかり、約5か月間その効果が持続するとされています。希望される方は流行時期までに接種を済ませましょう。

嘔吐物の誤嚥による肺炎や
窒息に注意

〔お問い合わせ先〕健康福祉課 ☎22-3115

30歳代の国民健康保険被保険者のみなさま、 1日人間ドックを受けてみませんか?

- 四万十町では、若い世代からの健康意識の向上を図り、疾病の予防・早期発見、健診の継続受診を目的に、**30歳代を対象とした1日人間ドックの受診費用の一部助成**を行っています。
- ◆対象者 昭和53年4月2日～昭和63年4月1日生まれの四万十町国民健康保険被保険者の方（受診日に国保資格を喪失している方は助成対象外です）
- ◆実施期間 平成29年12月末まで
- ※申込時に医療機関の空き状況を確認して受診日を決定します。
- ◆募集定員 25名程度（先着）
- ◆健診場所 高知県総合保健協会 中央健診センター 幡多健診センター
- ◎高知健診クリニック
- ◎J A 高知健診センター
- ◎須崎くろしお病院
- ◆助成額 人間ドック費用 3万9千9百60十ののうち 2万9千9百60十
- 個人負担金1万円は、健診日に医療機関でお支払いください。
- ◆申込方法 申込先に備え付けの「受診申込書」に必要事項を記入のうえ提出してください。（印鑑が必要です）

〔お問い合わせ先〕町民課 ☎22-3117

〔申込先〕町民課・興津出張所、大正町民生活課、十和町民生活課