



# 西太美 サロンだより

第18号（令和4年11月1日）

主催 福祉の里西太美

共催 西太美そくさい会

開催場所 西太美交流センター

## 学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう！

サロン

### —第8回そくさい会—

「オカリナを楽しみましょう」

演奏 土山土笛の会



日時 11月24日(木)

午後1時30分～3時30分

当日参加も可、お気軽に参加ください

学び

### —タブレットかふえ—

・スマホやタブレット、パソコンなど  
わからないところありませんか？  
講師がマンツーマンで教えます

講師 まとめる専門家

松本 千尋 先生(香城寺)

日時 11月17日(木)

午後1時30分～3時30分



学び

### —老人クラブ高砂大学—

「金沢都市史

講師 金国際基幹教育院助教・文学博士  
ジェレミー・フィリップ 氏

日時 11月17日(木)

午後2時00分～3時30分

対象者 高砂大学会員

当日参加も可、お気軽に参加ください

交流

### —石楠花の会—

「マイナンバーカード取得のお話」

日時 11月18日(金)

午後1時30分～3時00分

対象者 石楠花の会員

新規会員募集中！

毎月第3金曜に、講話、手芸などを楽しみます



### ◆ 脳トレコーナー 「漢字足し算」 ◆

☆漢字を足して熟語を組み立ててください。

(各漢字を変形させて組み合わせ画数の多い別の漢字にします。

例えば“口”と“玉”で“国”というふうにします。)



① 言+皮+石+売 = □□

② 口+羽+寸+戸 = □□

③ 土+皿+也+分 = □□

④ 心+日+子+立+女 = □□

⑤ 未+耳+口+又+走 = □□

⑥ 口+木+口+各+口 = □□



各教室とも送迎あります。希望される方は、交流センターまでお申し込みください

新型コロナウイルス感染症対策のため、検温およびマスク着用をお願いします

【お申込み・お問合せ先】 西太美交流センター（平日 9:00～17:00）

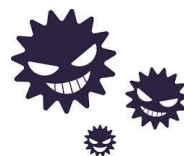
TEL・FAX 0763-55-1126

メール [nishifutomi.kmn@gmail.com](mailto:nishifutomi.kmn@gmail.com)

裏面も  
ご覧ください

脳トレの答え ①読破 ②団扇 ③盆地 ④好意 ⑤趣味 ⑥品格

## 「肺炎に注意し、インフルエンザなどの予防接種を忘れずに」



### ○肺炎で亡くなる人の9割以上が高齢者

高齢期はかぜやインフルエンザなどの感染症が重症化したり、肺炎につながる場合があります。また、口の機能が衰えることで、誤嚥により気道に食べ物や雑菌が入り込んで肺炎を起こすこともあります。肺炎は命にかかわることもある危険な病気ですが、肺炎をきっかけに糖尿病などの持病が悪化したり、寝たきりや衰弱を招くこともあります。日頃から肺炎などに注意し、疑いがあるときは早めに医療機関を受診しましょう。

### ○こんな症状があったら医療機関の受信を

高齢になると、肺炎になっても典型的な強い症状が出ず、弱い症状だけの場合もあります。心配される場合は医師に相談してみましょう。

#### 強い症状

- 高熱やせきが出る
- 色のついたたんが出る
- 胸の痛みがある
- あえぐような呼吸



#### 弱い症状

- 元気が出ない
- ぼんやりする
- 食欲がない
- 舌や皮膚が乾く
- 微熱がある



## ★ ぜひ忘れずに！

### インフルエンザや肺炎球菌の予防接種を

肺炎を防ぐためにはインフルエンザの流行期にはできるだけ人込みを避け、手洗い・うがいを行うとよいでしょう。また、家族など、身近な人が咳をしている場合はマスクをつけてもらうなど、感染予防に努めましょう。

また、流行前にインフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンの予防接種も検討ください。65歳以上の人は市町村が予防接種費用の助成を行っています。かかりつけの医師などに相談してください。

### 【高齢者対象インフルエンザ予防接種券】

接種機関 10月11日(火)～12月28日(水)まで

個人負担金 1,300円

接種医療機関 南砺市内の医療機関

※予約が必要な医療機関があります。市外の医療機関で接種する場合は、助成の対象とはなりません

