

# 筑波地域包括支援センター

かわら版

発行日:2019年10月1日 第18号  
☎:029-828-5806

**消費税が10%！！**

対象の方には、つくば市プレミアム商品券や支援給付金などの公的な補助があります。申請しないともらえません。確認してくださいね！！

**インフルエンザの季節がやってきます。**

まだまだと書いていても、9月にはすでに学級閉鎖が出ています。

予防には、流行前のワクチン接種が有効です。

65歳以上の方には助成券（上限¥2,000円）があります。**重症化しないためにも、必ず、受けましょう。相談はお近くのかかりつけへ！！！！**

☆バランスの良い食事・良質の睡眠は、免疫力を高めます。

☆手洗いやうがいの実施とともに、口の中の清潔を保ちましょう。食事の後の歯磨きは、誤嚥性肺炎なども予防します。

☆寒さとともに乾燥の季節です。水分を多めにとっていきましょう。

\*暑さが収まってくると秋バテが出てきます。高温多湿の夏の間、自律神経が乱れています。無理をせず、身体を休めていきましょう。

## 高齢者の歩行、10月から特に注意♡♡♡

交通事故死が多くなります。

約8割が道路の横断中の事故です。

「横断歩道外の横断」や「走行車両の直前直後の横断」など危険行為が目立ちます。

時間別では3割弱が薄暮時間帯に事故に巻き込まれており、中でも、視界が悪くなる日没から1時間以内に車にはねられた人が目立ちます。「秋の日は、つるべ落とし」といいます。夕方の外出は、十分に注意していきましょう。

## 即位礼正殿の儀

今年は、**10月22日は祝日です。**

新天皇の即位を国内外に示す儀式です。  
5/1に令和になって、5か月が過ぎましたね。  
そろそろ、令和にも慣れましたか。  
今年は、日本にとって元号が変わり、新しいことが多いですね。ちなみに、、、  
12月23日（平成天皇誕生日）は、このままいけば、平日です。  
来年の天皇日2月23日は祝日となります。  
暫くは、ややこしいですね。