



筑波地域包括支援センター

☎029-828-5806

令和5年10月1日

かわら版第66号

😊 体調を整えていきましょう 😊

ようやく秋めいてきましたが、まだまだ油断はできません。今年の夏の猛暑で倦怠感や食欲が落ち夏バテになっていた方も多いかと思いますが、秋口になっても不調が続く方は**秋バテ**かもしれません。

秋バテの原因は「**秋の天気や気温の大きな変化**」や「**夏の疲れ**」です。

秋は冬への準備期間！コロナやインフルエンザも感染者が増えてきています。免疫力が低下した状態ではあらゆる病気にかかりやすくなるので、冬が始まる前にしっかり食事や睡眠をとり体調を整えていきましょう。

インフルエンザ予防接種の助成

接種日現在、65歳以上の方へ

9月末に予診票が郵送になっています。

* 助成期間内であっても、接種日に65歳に達していない場合、助成の対象外になってしまいますのでご注意ください。

助成期間

令和5年10月1日～令和6年1月31日まで

助成額

2,000円

今年は流行しやすい時期に限らず感染者も増えています。抗体ができるまでに約1か月程度！早めの接種を

～秋のなぞなぞ 脳トレ～

1. ぴかぴかの「ままま」、さてこの秋の味覚は何でしょう。
秋に美味しいお魚です。
2. 秋は「オクラ」、では山は？ 食べるとツーン…とします。
3. 待みたいなカツオは？
4. 目の前にあるのに「ない」と言われる果物は何でしょう。

知って得する啓発講座

元気なうちから考えておこう
在宅医療と介護のこと

参加費無料
先着20名

講師

医師 小田内科クリニック

ケアマネジャー ケアマネジメントセンターまどか

10月14日土曜 14:00～16:00(受付13:40～)

筑波交流センター 多目的室にて



この機会に在宅医療、介護のこと
少しでも疑問に思うことを聞いてみては
いかがでしょうか？



申込期間

10月2日(月)～10月12日(木)

*電話(つくば市包括支援課029-883-1111代表)にて
申し込み可能です。

秋のなぞなぞ 答え

1. さんま
2. ワサビ「山葵」
3. かつおぶし「カツオ+武士」
4. なし