

～在宅医療・介護の連携拠点～

電話番号の
間違い注意!

宇陀市医療介護あんしんセンターから

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)

オレンジカフェ



オレンジカフェは、認知症の人やその家族が、ホッとひと息ついて日頃の溜まった思いを語る場所です。

医療・介護の専門家がカフェスタッフですので、お茶を飲みながら気軽にご相談いただけます。

奇数月の第3金曜日に定期開催予定です。申し込みは不要です。みなさんの参加をお待ちしています。

【日時】 1月19日(金)

午後2時30分～4時

【場所】 市立病院 2階 職員食堂

【参加費】 100円(飲み物・お菓子付)

【その他】 申し込み不要

認知症になっても安心して
暮らせる街づくりを目指し
ています!
～宇陀市キャラバンメイト～

11月に実施したカフェでは、認知症の方の家族同士で交流を図っておられました。ご家族の方の参加をお待ちしております。



●ご注意ください!

2月1日～25日まで、エレベーターの改修工事を行います。工事期間中の出入りについては、スロープを上がり3階出入り口をご利用ください。

●介護予防講演会 開催!

【日時】 2月18日(日)

午後1時30分～4時

【場所】 文化会館

※詳細は2月号の折り込みチラシをご覧ください。

健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

ウェルネス・コラム

インフルエンザにご注意!



インフルエンザの流行は、例年12月頃から始まり、1月～2月にピークを迎えます。

感染すると、急な発熱、寒気、全身のだるさ、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状と鼻水、咳、のどの痛みなどの呼吸器症状が現れます。ひどくなると、肺炎や脳症など重症化することもありますので、うがい、手洗いの励行、マスクの着用、人ごみを避ける、睡眠を充分とって体調を整えることなどで感染を予防しましょう。そして、インフルエンザと思われる症状が出たら、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

献血に

ご協力ください!

【日時】 1月26日(金)

午前9時30分～正午

午後1時～4時

【場所】 市役所



一人でも多くの方の
献血をお願いします!!

問 健康増進課 (☎ 82・3692
/ IP ☎ 88・9087)