

丹波篠山市地域包括支援センターだより

Vol. 192 令和7年3月

☆今月の耳寄り情報☆

体調を整えて、春をおかえしましょう！

季候も暖かくなり桜の蕾が膨らんでくる季節となりました。

今年のスギ花粉のピークは早いところで2月下旬から、ヒノキ花粉は3月中旬から4月上旬、飛散量は広い範囲で例年より多く、四国、近畿は例年の2倍以上のところもあるようです。

効果的な花粉症対策として

1. 早期の受診

症状が出る前に医療機関を受診し、適切な治療を開始することで症状の軽減が期待できます。

2. マスクの着用

花粉を吸い込まないようにするために外出時はマスクを着用しましょう。

3. 室内環境の整備

花粉の侵入を防ぐため、窓やドアを閉め、空気清浄機を活用しましょう。

4. 洗濯物の工夫

花粉が付着しないよう、室内干しを検討しましょう。

5. 帰宅時の注意

衣服や髪についた花粉を払い落としてから室内に入るようにしましょう。

花粉症対策をしながら、冬場の閉じこもり気味な生活から活動の幅を広げていきましょう！

(参照) 厚生労働省花粉症対策 <https://www.env.go.jp/content/000194676.pdf>



社会福祉法人 丹波篠山市社会福祉協議会

丹波篠山市東部地域包括支援センター（担当地区：篠山・城東・多紀）

〒669-2441 丹波篠山市日置385番地1（城東公民館内）

TEL 556-2340 FAX 556-2351

丹波篠山市西部地域包括支援センター（担当地区：西紀・丹南・今田）

〒669-2205 丹波篠山市網掛301番地（丹南健康福祉センター内）

TEL 594-3776 FAX 590-1557



『見守り支援サポーター』ってご存じですか？

丹波篠山市では、ゴミ出し・買い物・話し相手など手助けをして欲しい人（依頼会員）とお手伝いをしたい人（サポート会員）が登録をし、家事の手伝いや助け合い、さりげない見守りをするにより高齢者等が自宅で安心して生活できるよう支援する事業に取り組んでいます。

見守り支援サポーターは、地域の貴重な社会資源の一つです。

高齢者等（依頼会員）からの声に応えていけるよう、地域で支えていただけるサポート会員を広く募集しています。

少しの手伝いならできそうという方はぜひこの機会に養成講座にご参加ください！

●とき 3月25日（火）午後1時～4時

●ところ 丹波篠山市民センター



【問い合わせ先】

丹波篠山市社会福祉協議会

TEL 079-590-1112

★今月の認知症カフェだより★

名称	とき	ところ	内容	問い合わせ先
ホッと・ひといき カフェ	3月10日（月） 4月2日（水） 13:30～	城下まち会館 *R7/4月より丹波篠山市民センタークリエイティブカフェでの開催	認知症介護で 悩んでいる人 があるに 立寄りやす くなる	丹波篠山市役所 長寿福祉課 高齢支援係 TEL552-5346
たきたきカフェ	3月19日（水） 4月16日（水） 10:00～	村雲まち協会館 *開催場所が変更になっています		
りんごカフェ	3月12日（水） 13:30～	西紀老人福祉センター		
カフェやすらぎ	3月19日（水） 4月16日（水） 13:30～	古市コミュニティセンター		
かやのみカフェ	3月23日（日） 10:00～	日置ほっとステーション		
きく・かたる 寺カフェ	3月24日（月） 13:30～	大國寺（安泰庵）		
認知症の方と介 護をされる方 のつどい	3月19日（水） 4月16日（水） 13:30～	丹波篠山市民センター クリエイティブカフェ		