

# 生活支援コーディネーター だより

編集・発行  
社会福祉法人 有田市社会福祉協議会  
生活支援コーディネーター  
令和7年12月号 No.16



## 感染症対策

みなさん、この季節はインフルエンザやコロナウイルスなど感染症が流行ります！なので、今回は「ちょっとした感染症対策」について紹介します。

## 服装の工夫

首元、足首、腰など大きな筋肉や血流の多い血管が通っているとこを温めると良い！

## 温活

からだぽかぽか  
免疫アップ

## 白湯を飲もう

朝起きてから出かけるまでの間にコップに1杯の白湯を飲もう！  
温活だけでなく腸の活性化にもつながる！

## ぬるめの入浴

40度程度のお湯に  
10～15分浸かるのが  
ベスト！  
(みぞおちぐらいまで)

提供者：  
川口ケアマネジャー



## 今月のひとこと



今回は千田地区にある「いいいカフェ」の運営メンバー、狗巻保夫さん・小賀恵美子さんにひとこといただきました。

ぽか  
ぽか



## 狗巻 保夫さん 小賀 恵美子 さん

Q.このサロンを立ち上げたきっかけはなんですか？

狗巻さん「老人会で茶話会をしていて、老人会だけでなく地域の方にもこういった茶話会に来てもらいたいと思い、始めました！」

小賀さん「星尾地区にある星のカフェの方にサロンのことについて聞いたからです。」

Q.最近嬉しかったことはなんですか？

狗巻さん「サロンへ大勢来てもらって、みんな喜んで帰ってもらえるのが嬉しいです。あとは、元気に来てくれるのも嬉しいです！」

小賀さん「いきいき百歳体操に参加しているのですが、そこで「1・2・3・4」と体操の声掛けをみんながしてくれたことです。みんなで体操をしている感じが嬉しいです！」

お二人ともとても明るく笑顔が素敵でした！ご協力ありがとうございました😊



SNSでも活動を発信しています  
ぜひのぞいてみてください！  
各地区でのスマホ講座も承ります！

## お問い合わせ

社会福祉法人 有田市社会福祉協議会  
〒649-0432 有田市宮原町東215(福祉館なごみ内)  
TEL:0737-88-2750 FAX:0737-88-2033