

### 知つ得 コラム

#### 「肺炎対策はワクチンが大事！」

高齢になると肺炎にかかりやすくなります。予防の基本は、うがい・手洗い、マスク着用、歯みがきや定期的な歯科受診などの口のケア、禁煙です。更にワクチン接種がとても有効です。ワクチンは「罹らないようにする」よりも「重くならないようにする」ことが大きな目的です。

**肺炎球菌ワクチン**：65歳になると公費補助で接種できます。5年ごとに繰り返し必要だった接種が、1回で済むタイプも登場しています。1回接種タイプの公費補助はまだ未定ですが、いずれも肺炎予防の基本です。

**RSウイルスワクチン**：大人も感染し、インフルエンザより重症化しやすいことが分かってきました。治療薬がなく、ワクチンが唯一の対策です。自費にはなりますが、肺炎を避けるための大変な選択肢になります。

**コロナワクチン**：新型コロナによる死者が現在は日本が世界一多い国です。他の国よりもワクチン接種率が低いことが原因と考えられています。日本でも3月までは公費補助があります。この機会に接種を検討しましょう。

**インフルエンザワクチン**：毎年10~11月に接種して、流行期の重症化を防ぐことができます。



深澤りつクリニック

院長 深澤 立（地域ケアプラザ協力医）

### 我が街の博識者シリーズ

#### 今年の干支 午のはなし



干支では馬でなく、なぜ午の字なのか？

馬頭観音から明治天皇の愛馬のはなし、平将門の馬紋まで諸々なウマのおはなしをたくさんして頂きます

日 時：3月7日（土）10:00～11:30

講 師：山本美津子氏 元歴史と素敵なおつきあい主宰

場 所：地域ケアルーム

定 員：11名（先着順）

参加費：無料 申込み：受付中

今年は60年に  
1度の丙午



新

### ふれあい中川 元気俱楽部

#### 『人生これから 100まで歩くために歩行講座』

日 程：3月5日（木）13:30～15:00

講 師：沓澤 克樹先生（CORET）

場 所：多目的ホール 対 象：65歳以上の方

参加費：無料 持ち物：飲み物・上履き

申込み：元気俱楽部に初めての参加の方はお電話ください

### 司法書士巡回相談会

日 程：2月25日（水）

場 所：中川地域ケアプラザ相談室

相談員：美しの森司法書士事務所 吉本 章子氏

定 員：4組（1組30分）※予約優先

①13:00～②13:40～③14:20～④15:00～

費 用：無料 ●申込み：電話または来館にて受付



### 2026 おゆずり会

#### 3/15(日)まちなかマーケット会場

10:00～14:00 お待ちしています！

＜事前回収ボックス設置場所＞  
中川駅郵便局 中川西地区センター  
中川地域ケアプラザ



#### お持ちいただけるもの

- 未使用の文房具（鉛筆、ノート、消しゴム等）
- 美品の学用品（筆箱、定規、コンパス等）
- その他、新品又は美品の文具（小学校で使うもの）



#### お引き受けできないもの

- ランドセル
- 鍵盤ハーモニカやリコーダーなど、衛生面が気になるもの
- 名前入りの文房具
- 古びたもの（未使用品でも）





# 中川地域ケアプラザ イベントカレンダー

対象・・・★地域一般 ◆高齢 ♦障がい ☆子育 申要申込 参参加費あり 持持ち物あり

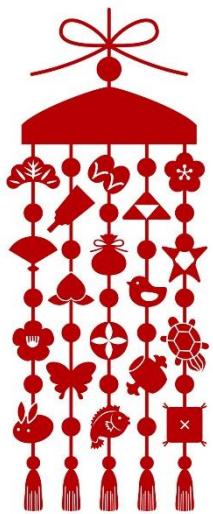
月	火	水	木	金	土	日
2	3 貸館抽選会 9:30~ ※電話での 仮申込み 11:30~	4 ☆ママと赤ちゃんのための まつりヨガ 申 参 時 10:00~	5 ★ふれあい中川 元気倶楽部 申 持 13:30~	6	7 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~ ★うたサロン 10:00~	1
9	10 ☆赤ちゃん会 10:00~ ♦みんなと 参 13:00~	11 ★なかなか サロン 参 13:00~	12 ♦傾聴サロン You & Me 13:30~	13 ★ほっと カフェ中川 参 詳細は「ほっとカフェ通信」	14 ★ラジオ体操 &レクダンス 持 10:00~	15 ★♦ みんなで ボッチャ 9:30~
16	17 おとカフェ なかがわ 参 申 14:00~	18 ★みんなでラララ 歌いましょう 参 申 13:30~	19 ☆タンポポ ひろば 10:30~	20 ◆なかけあ 音楽セラピー 申 13:30~	21 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30 ★美と健康の プログラム 13:30~	22 全館清掃日
23	24	25 ★なかなか サロン 参 13:00~	26 ◆中川健康 麻雀サロン 12:45~ ◆介護者のつどい ケアラーズカフェ 13:00~	27	28 	

## 2月 情報ラウンジ作品展のご案内

### つるし雛 合同作品展

＜展示期間＞  
2月1日(日)～  
3月3日(火)

可愛らしい作品がたくさん  
展示されます。  
是非ご覧ください。



社会福祉法人若竹大寿会  
横浜市中川地域ケアプラザ

住所：〒224-0001 都筑区中川1-1-1

TEL：045 (500) 9321



HP

受付時間：9:00～18:00 (日曜、祝日：9:00～17:00)

休館日：毎月最終日曜日・年末年始

担当地区：大棚町・大棚西・牛久保東・牛久保西・牛久保  
牛久保町・中川・中川中央・あゆみヶ丘



LINE



Instagram

※ご来館での  
ご相談は  
事前にご連  
絡ください

