

つなぐ通信



福島市中央東地域包括支援センターだより

第16号 令和6年1月発行



第三地区の皆様こんにちは。管理者の佐藤です。松の内の賑わいも過ぎ、ようやく平常の暮らしが戻ってまいりました。皆さま、お健やかに過ごしてはいかがでしょうか。

「1日1日を大切に過ごしてください。そして『今日はいい事がある。いい事がやってくる。』『今日はやりたい事が最後まで出来るんだ。』この事を思って生活してみてください。」

これは瀬戸内寂聴さんの言葉です。日々、当たり前過ぎる時間をもう少し丁寧に、大切に見つめなおしてみようと思う気持ちになった私です。

地域を支える相談窓口

福島市中央東地域包括支援センター

住所 福島市春日町14-14

窓口相談：月曜日～金曜日(8:30～17:30)



TEL: 525-7888

★ご相談は無料です。

★介護保険の申請代行も行っています。

地域包括支援センターは、第三地区の住民の皆様様の総合相談窓口です。困りごとや通信に掲載している事柄などで興味があったことなど、相談がございましたら地域包括支援センターまでお問い合わせください。

春日町鶴亀会

鶴亀会の皆さま、毎週精力的に活動されています。

梅干しポン! キュ〜〜



キュ〜〜

体操の掛け声大きく、「キュー」「ベえー」などの声がいっまでも長く続く中、鳴原さんの携帯の呼び出し音が「ホーホケキョ」と鳴きました。絶妙な合いの手に皆の笑い声…

とても楽しいいきもも体操でした。



あ・か・き・う・い・べえ〜

今日は、特殊詐欺などの防犯について話しを伺いました。

同じような電話が何度もかかってきたり、自転車の盗難が多かったりと様々な出来事があることを知りました。

防犯対策としては、「家族や身近な人、または鶴亀会で皆と話すのが大事だね。」という意見が出ました。積極的なコミュニケーションが防犯に繋がるといことですね。



べえ〜〜

みんなが喜んで自分も楽しんで

輝いてるね

若草荘団地に住む國分さん。いつも歩行器を押しながら団地周辺の花の手入れや道路掃除をしています。

國分さんは、介護保険サービスで歩行器をレンタルしています。「この歩行器のおかげで毎朝1時間半散歩しています。児童公園の往復だと5000歩くらいになるよ。」とのこと。「3年前に比べて、とても元気になりましたね。」と担当ケアマネ。



葉牡丹は、種から育てて140本も植えたんだよ。他にも、四季折々の花が楽しめるように、小菊やパンジー・デイジーも植えた。

風が強い場所の葉牡丹には添え木をしているんだよ。


近所の人から「花が綺麗だね。いつもありがとう。」と声をかけられるのは嬉しいね。作り甲斐があるよ。



お喜楽サロン

道路も清掃が行き届いていますね。



セラバンドでストレッチ！
普段使っていない筋肉を伸ばした後にポッチャを楽しみました。
ゲームは、「できた!」「勝った!」という達成感が味わえ、心にも体にも良い刺激になりますね。
一度チャレンジしてみませんか!? 

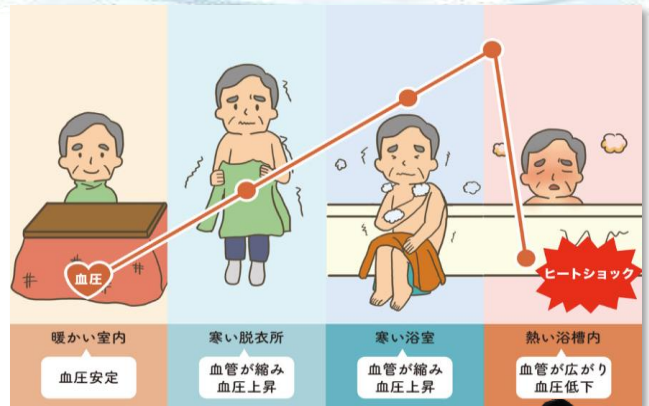


※働く婦人の家で、毎月第2木曜日の午後1時半から3時まで活動しております。皆さまのお越しをお待ちしております!!

ヒートショック対策してますか？

ヒートショックは、急激な温度変化によって引き起こされるため、温度差が大きい場所ほど起こりやすくなります。

中でも、最も起こりやすい場所は冬場の浴室です。皆さん、ご自宅のお風呂はいかがでしょう？「寒いのは、少しだけだから大丈夫。」と思いませんか？この時期の死亡率は全国的に上がります。ヒートショック死は、交通事故死の何と4倍にもなるそうです。特に高血圧症の既往がある方は十分注意しましょう。



- 対策は、
- 入る前に湯船の蓋を開けておいたり、シャワーを出しておいたりして浴室を温めておくことが大切です。
 - 脱衣所に小型の暖房を設置しましょう。
 - 入浴前に水分を摂ることを忘れずに!
 - 湯の温度は41度以下、10分以内の入浴に留めましょう。

