

地域包括支援センター虹の里だより

地域包括支援センターは高齢者の皆さまの地域での暮らしをサポートする公的な相談窓口です

発行

令和 4 年 新緑号 第63号
社会福祉法人 慈正会 地域包括支援センター虹の里

特別養護老人ホーム虹の里は、今年の5月で30周年を迎えました。皆さまの支えにより、安らぎのある環境の中で高齢者福祉に取り組めることを大変うれしく思い、深く感謝申し上げます。「いつまでも健やかな身体を保てるように」「慣れ親しんだこの町で自分らしく暮らせるように」「支え合いができる町にするために」これからも皆さまと一緒に進んでいきたいと思っております。よろしくお願ひいたします。



虹の里の舞台上吹き抜けに、飾りつけをしました 🎊



ケーキでお祝ひしました 🍰

こころの不調

コロナ禍の生活も3年目を迎えました。繰り返す感染者の増加に不安を感じながら、予防のための制限や活動自粛が続くなかで、気づかぬうちに元気が出なくなっている人が増えています。「こころの不調」の症状はどんなことがあるのでしょうか。



自分でチェック、当てはまることありますか？

- ①やる気が出ない、②楽しくない ③食欲がないまたは過食になる ④訳もなく涙がでる
⑤将来の不安で押しつぶされそうになる ⑥虚しさや孤独を感じる ⑦眠れない、など

周りの人が気づけるサイン

- ①元気がなく表情が暗い ②会話が減った ③だるそうにしている ④苛立っている、など

心のまもり方 😊

- ★散歩など自然に触れ合う時間をつくる。草花を眺め、太陽や風を感じ心と体を癒しましょう。
- ★否定的な思考が続く時は、その考えに囚われすぎていると意識を持ち、すぐ中断しましょう。
- ★心がつぶれそうな時は、立ち向かったり我慢したりせず一旦その場から離れましょう。
- ★自分が一番安心できる場所で、ゆっくり休みましょう。
- ★口角を上げ笑顔にしたり、好きなことを考える時間を作りましょう。
- ★深呼吸で自律神経のバランスを整えましょう。血行が良くなり酸素が体中にいきわたり疲労回復、心身共に軽やかになります。
- ★つらくモヤモヤした思いを溜め込まず、誰かに話しましょう。
- ★簡単にできる軽い運動をしましょう。
寝ながら出来るストレッチ…手足を軽く振る、伸びをする、足を曲げて左右に向くなど。
毎回「包括だより」に掲載されている「シエンちゃんの健やか体操」もご覧ください。



疲れた心を回復させるためには、周りのサポートが必要です。一人で抱え込んでしまうと回復への道のりが遠くなる場合があります。

誰も決して一人ではありません、時には誰かを頼ることも大切です。家族・友人・会社の同僚など話しやすい人に、自分の心の内を話してみよう。身近に話す人が誰も思いうかばない場合は、メンタルクリニックやカウンセラー、地域包括支援センターに連絡し相談してください。



日々是好日 ～まちのきらり★を見つけ隊～

【ちょっとした話 エピソード5 ～職員1より～】

Tストアーには、いつも明るく細やかな心遣いをされる店員のAさんがいらっしゃいます。

2年前新型コロナが拡大し1回目の緊急事態宣言が発令された頃、生活維持に不必要な外出自粛の呼びかけが行われるなか、勤務先もリモート出勤となりました。

人との交流が少なくなり、何となく寂しさを感じながら過ごす毎日でしたが、食材を買いに行ったある日、お会計の場所で「あら、お久しぶりね。お元気でしたか？」と明るく優しい声を掛けられ、お顔を見るとAさんでした。「大変な世の中だけれど、大丈夫？」「お互いがんばりましょうね。」と。拭いきれない不安の中にいた私の心は、笑顔とやさしい言葉に癒され、一瞬で元気になれたことを覚えています。人との交流はすばらしい、何にも代えがたいものなのだと思いに染みて感じたひとときでした。

私もAさんのような存在になれるよう、日々笑顔・感謝・敬う心を大切に人との関わりを持っていきたいと思っています。



★こちらのコーナーでは、皆さんからのお話を随時募集しています。

！ 熱中症予防

これからの季節は気温・湿度が高くなり、気づかないうちに熱中症になる可能性があります。お部屋は昼夜を通してエアコンの冷房を27～28度に設定し、こまめに水分補給をしましょう。屋外で人との距離が十分に取れる場合は、状況に応じてマスクを外し熱中症にならぬよう体調管理を行いましょう。特に暑くなり始めの今、まだ体が慣れていない時が注意です!!

地域包括支援センターは 身近な相談窓口です



●地域包括支援センターは、高齢者の皆さまが住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるよう、川崎市からの委託で設置されています。社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーがご相談をお受けします。

●ホームページを開設しています。活動紹介や過去の「地域包括支援センター虹の里だより」も見られます。

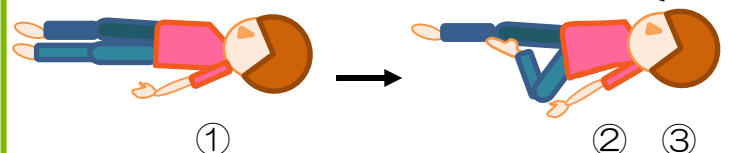
<https://nijinosato.or.jp/supprt-center/>

麻生区の地域包括支援センター【7か所】 担当エリアのセンターへご相談ください

【シエンちゃんの健やか体操】

大腿部内側～下半身のストレッチ。

- ①仰向けに寝て、両足を伸ばす。
- ②左足の膝を曲げ、左の足裏を右足の膝に当てる。曲げた膝はなるべく床に近づける。
- ③そのまま10～20秒保ち、足を元に戻す。
反対側の足も同様に行う。
(左右交互に2回ずつ)



柿生アルナ園地域包括支援センター	上麻生・上麻生5～7丁目・王禅寺西5～8丁目・白山・下麻生1丁目	☎ 989-5403
片平地域包括支援センター	片平・栗平1丁目・白鳥・五力田・古沢・岡上	☎ 986-4986
栗木台地域包括支援センター	はるひ野・黒川・南黒川・栗木台・栗平2丁目・栗木・金程・向原・細山	☎ 987-6505
新百合地域包括支援センター	上麻生1～4丁目・王禅寺西1～4丁目・王禅寺東1～2丁目	☎ 969-3388
高石地域包括支援センター	高石1～3丁目・多摩美・千代ヶ丘・万福寺	☎ 959-6020
百合丘地域包括支援センター	高石4～6丁目・東百合丘・百合丘	☎ 959-6522

地域包括支援センター虹の里

044-986-4088

担当地区：早野・下麻生・下麻生2～3丁目・

虹ヶ丘・王禅寺・王禅寺東3～6丁目