

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 5 年 梅の花号 第66号
社会福祉法人 慈正会 地域包括支援センター虹の里



梅の花が咲き初春の訪れを感じる頃となりました、いかがお過ごしですか？
「まちのきらりを見つけ隊」の掲載から1年半、エピソード7まで集まりました。
令和5年初めの一步は、皆さんからの投稿 まちのきらり特集でスタートします！

日々是好日 ～まちのきらり★を見つけ隊～

【 ちょっといい話 エピソード8 ～Aさんの『復興達磨(だるま)』に込めた思い～ 】
虹ヶ丘にお住いのAさんより、虹の里に素晴らしい3枚の水墨画を寄贈していただきました。
『復興達磨』はAさんが東日本大震災の直後、「何か自分に出来ることはないか」と自問し、1日も早い復興を願いながら描いた達磨の水墨画です。「出来上がった絵を東北の人達に直接見てもらいたいと東北のとある県庁に交渉しましたが叶わず、人の辛さに寄りそいたいと描かれたその絵は、生まれてこの方人の目に触れることがありませんでした。しかしこの度、縁あって『復興達磨』は虹の里にやってきました！
そして今世の中は混乱の渦中にあります。私はこの絵を見た時に心が震え元気が湧いてきました。虹の里のご利用者、ご家族、ご来館者、職員がこの絵を見て勇気や活力が持てたら素敵なことだなと想像し、今からワクワクした思いでいっぱいです！



【 ちょっといい話 エピソード9 】
「出発しまーす」バスの中は自宅へと急ぐ人達で溢れている。楽しそうにおしゃべりする小さな子供と両親の音がBGMのように流れていく。各停留所では目的地に着いた乗客たちが黙々と降車していくなか、一人の男子高校生が運転手さんに「ありがとうございました！」声をかけ、運転手さんも「ありがとうございました！」とやさしく返答する様子があった。なんと清々しい光景だろうか、感謝の気持ちを伝える心と行動力に感心してしまった。その後暫くすると、今度は高齢のご婦人が「ありがとうございました」と仰る。運転手さんも明るく返答される。また感激してしまった。安全かつ快適に家路につく幸せと感謝を目の当たりにして私は思う、少し構えてしまいそうだが私も言ってみようか。その後もバスは進み続け、少しずつ自分の停留所が近づいてくる…。

【 ちょっといい話 エピソード10 ～Iさんより、足柄茶でティータイム～ 】
神奈川県福祉事業協会から頂いたお茶、今年は味と香りで好評の足柄茶でした！
さっそくデイサービスのティータイムでお茶を淹れて、黒糖饅頭と一緒にお出ししました。ご利用者の方より、「本格的に淹れてもらおうと一味ちがうね」「お饅頭が引き立つわ」「おいしいわ、ありがとう」という言葉に、あたたかい気持ちになりました。
今度は何をしようかしら♡ 前向きな気持ちで溢れています！



【 ちょっといい話 エピソード11 ～Oさんより、さりげない思いやり～ 】
毎月ケアマネジャーのOさんからの書類には一筆箋が添えられ、身体を心配する言葉やお互いを励ます言葉で溢れています。今年は卯年のお手製折り紙付きでした。いつもありがとうございます。今年もがんばろうと笑顔がでます！



みんなの健康サークル

「みんなの健康サークル」は心身共に健やかに！をキーワードに、運動や健康講話を実施しています。2月は人気の「ボッチャ」でした！

1998年のソウルパラリンピックから正式競技になったボッチャは、コートの中に投げた白いボールを的にして自分のボールを投げ、近づいた距離を競います。

当日の王禅寺いこいの家の大広間は、ボッチャ会場に早変わり。

息を吐き力加減を調整しながら集中の一投、チーム同士息をのんで見守ったり、見事な好プレーの出現に歓喜の声があがる様子も見られ、大いに盛り上がりました。

お顔なじみも初参加の方もボッチャの魅力にはまり意気投合。「からだを動かすと健康になる」「面白かったから、またやりましょう」という声が聞かれ、笑顔あふれる一日となりました。



～みんなの健康サークル～

毎月第3火曜日の14：00～15：00、王禅寺いこいの家にて開催しています。

参加費無料、飲み物持参

動きやすい服装でお越しください。

事前に予約のお電話をおねがいします。



地域包括支援センターは 身近な相談窓口です

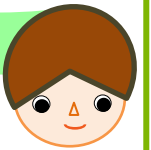


●地域包括支援センターは高齢者の皆さまが住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるよう、川崎市からの委託で設置されています。社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーがご相談をお受けします。

●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/>

【シエンちゃんの健やか体操】

痛くならない程度、無理せずに。



【肩甲骨周りをしなやかに！】



- ①背中を丸め両手の甲どうしを近づけ、肩甲骨を広げる。→姿勢を戻す。
 - ②腕を曲げ手を上に向け、両肘を広げて胸を張る。肩甲骨を中央に寄せるイメージ。→姿勢を戻す。
 - ③両腕を曲げ手を肩に当て、肘をグルグル回す。
- ①・②・③ともにそれぞれ数回繰り返す。

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

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