

こ ん に ち は



今年も1年お世話になりました

令和元年 師走号



来年もよろしくお願い致します

ご利用者やご家族皆様、そして関係機関の皆様には、本年も大変お世話になり感謝申し上げます。早いもので今年も師走になり、令和元年も足早に駆け抜けようとしています。皆様にとってどのような一年だったのでしょうか？

今年も元号も変わりましたが、国内外での自然大災害や紛争が起こる中で新しい時代への期待よりも、地球規模の大きな変化を実感させられ、不安を大きく感じた年でもありました。人が地球との共生を問われる時代に、人としての正しい生き方を見つけたいと強く感じました。

「令和」は、万葉集の歌から「人が美しく心寄せあう中で文化は花咲く」という思いが込められているそうです。幸いなことに私たちは、直接人と関り、支援をさせてもらえる仕事をしています。狭義の捉え方ではありますが、まずは自分たちができることを足元から考え、在宅事業部門の理念の実現に向け努力する事が大切だと再確認致しました。

来年も全事業所が心をつにして努力してまいりますので、ご利用者やご家族、そして関係機関の皆様、どうか、変わりなくご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

《 在宅事業部門の理念 》

1. 障害や疾患を抱えた人々が、自己の尊厳を保ち安心して地域で生活できるよう医療・福祉の側面から支えます。
2. 当部門に係る全ての人々の幸せの実現ができるよう、事業の発展を図ります。
3. 公共的役割を担う法人として、地域医療・福祉の発展のために尽くします。

在宅事業部門統括管理者 吉井

都筑区医師会訪問看護ステーション	TEL 045-913-5181
都筑区医師会ヘルパーステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会24時間在宅ケアステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-910-6327
都筑区医師会福祉用具センター	TEL 045-911-6100
都筑区医師会ナーシングホーム	TEL 045-913-6321

看護・介護・福祉用具・24時間在宅ケア

居宅

FAX 045-911-6700

FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku_features/

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入り下さい。



レッツ！ リハビリ！！



住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らすためには、健康寿命を延ばすことが重要になります。

そこで今回は介護予防・健康づくりに効果的な「元気づくりステーション」という事業についてお伝えします！元気づくりステーションとは、身近な地域で参加者本人とその仲間、そして地域も元気にする自主的な活動グループのことです。具体的な活動内容は、体操やウォーキング、ヨガ、民謡などの身体活動に加え、野鳥観察や料理教室などの趣味活動を行なっています。

このような活動は、要介護になりにくくなる、健康と感じている人が増える、介護予防に関する知識を得られるなどの効果があると示されています。

都筑区内でも、中学校の一室を借りてヨガをしたり、集会所での体操、緑道でウォーキング、町内会館でランチを作り交流を図るなどや、男性向けの料理教室というのもありますので、ご興味のある方は参加されてはいかがでしょうか？区役所や各地域ケアプラザ、私たちの訪問時でも構いません。気になった方はお気軽にお問い合わせ下さい！

健康まめ知識

お掃除が病気予防になっていることをご存知でしょうか！？

たかがホコリ、されどホコリです。実はホコリには細菌やダニ・カビといった病原体の格好のすみかなのです。なので、病気の予防には「病原ホコリの除去」が大切です。ホコリの成分は衣類から離脱した繊維や綿ですが、ホコリが堆積すると、そこに細菌やダニ・カビが繁殖するようになります。この病原ホコリの濃度が高くなると肺炎や喘息など、呼吸器系の病気を引き起こす原因になりかねません。病原ホコリの除去で大切な事は窓を開けない事です。窓を開けて掃除をしたいと思ってしまうのですが、風でホコリを拡散させてしまうので、掃除の後に窓を開けると効果的です☆フローリングはワイパーを1方向にゆっくり動かし中央から隅にかける事ようにしましょう。ぬれた雑巾で拭くのはNGです。カーペットは掃除機をゆっくりかけ、病原ホコリを吸い取りましょう。

年末の大掃除、病原ホコリを除去し良い年明けを迎えましょう♪



わた知って！

田中さんからバトンを受け取りました、ケアマネジャーの深井です。生まれも育ちも東北で、横浜には5年前に移住してきました。真冬はマイナス10℃になる環境で育ちましたので、こちらの冬は「暖かいな」という印象です。電車は4時間に一本、卒業した小学校は全校生徒が20人、子供の頃の遊びは魚釣りに雪合戦…と超がつく田舎育ちなので、移住してきたばかりの頃は馴染めるか不安でした。が！現在は気候だけではない横浜の温かさを感じながら日々を過ごしています。次は同じケアマネジャーの岡村さんへバトンタッチします！



編集後記

12月に入り本格的な冬となり日に日に寒さが増してきました。体調管理には気を付け、良い年末年始を迎えられますように☆今年もありがとうございました。来年もよろしくお願い致します。



【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

913-5181 統括管理者 吉井