

下和泉地域ケアフラッグだより

《第134号》

介護の相談は、職員が不在のがありますので、事前のお電話をお願いいたします。

5月31日までは17時までの開館です



しもずく

介護保険認定申請できます

特別養護老人ホーム入所申込書あります

【移動スーパー】

ぽかぽかマート開催日



いつもと違う春の日々…
みなさまいかがお過ごしですか？

毎週月曜日 ~赤坂自治会・富士塚自治会~

- ①14時30分~14時50分 和泉町1048-1
- ②15時00分~15時20分 下飯田町792-11
- ③15時25分~15時55分 下飯田町928-24
- ④15時55分~16時05分 下飯田町928-10
- ⑤16時10分~16時30分 下飯田町907



移動スーパー
ぽかぽかマートは
普段と変わらず販売しています。

屋外なので換気の
心配はないですね^^。

毎週水曜日 ~下和泉連合町内会~

- ①13時15分~13時45分 下和泉連合町内会館 (和泉町1324)
- ②13時50分~14時15分 グループホームなでしこ駐車場 (和泉が丘1-27-24)
- ③14時20分~14時50分 グループホームソラストいずみ駐車場 (和泉ヶ丘1-16-3)
- ④15時00分~15時45分 中丸 駐車場前路地 (下和泉4-30-2)
- ⑤15時55分~16時20分 中丸 通信隊入口 (下和泉4-32-1)



中丸にて



新型コロナウイルスに関連した犯罪に注意

＜警察からのお知らせ＞

新型コロナウイルスに感染した身内を装い、電話等で現金を要求する詐欺などが予想されます。不審な電話や不審者による訪問・勧誘があった時は、警察に相談するなど詐欺等の被害に遭わないように注意してください。



治療費がかかっちゃって…

※いずみ安全・安心メールNo.182より抜粋



お知らせ

5月30日(土)に開催を予定しておりましたイベント、「ふくしる～知ってる？福祉のおしごと～」は延期となりました。

地域包括支援センター便り

地域包括支援センターは地域の福祉・保健の相談窓口。介護予防・健康づくりを推進しています。

自宅でもできるちょっとしたことで身体を守ろう

元気であるために

生活不活発に気を付けて！

外出が減り、体力が落ちることが心配です。「動かない」状況が続くことで、動けない虚弱な状態（フレイル）にならないよう、心がけましょう。

- こんな時こそしっかり栄養、3食バランスよく食べる。
- 十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を心掛ける。
- 毎食後、寝る前に歯を磨く（お口を清潔に保つことは感染症予防に有効です）。お口周りの筋肉を保つ。しっかり噛んで食べる。電話も活用し、意識して会話を増やす。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメ。
- 孤独を防ぐ。家族や友人が互いに支え合い、交流を。外出しにくい今の状況こそ、ちょっとした挨拶や会話が大切です。家族、友人との電話・FAX・メールでの交流も良いですね。



厚労省「新型コロナウイルス感染症の拡大防止と介護予防の取組の推進について」より抜粋

お家で運動しよう！

日頃からの運動が大切です。ゆっくり丁寧に呼吸を意識してトレーニングしましょう。

肩甲骨のばし スクワット もも上げ
大腿四頭筋



トレーニング監修 (株)サクラメディカルふれあい鍼灸整骨院 比嘉拓弥先生より

横浜市ご当地健康体操「ハマトレ」もおすすめ
横浜市ホームページで閲覧できます。

ハマトレ 横浜市

検索

地域の身近な相談窓口 地域包括支援センター

社会福祉士 主任ケアマネジャー 看護師
中村(琴)・伊佐、三島、中村(歩)



新入職員の 大沼伸一郎です

4月1日付けで、相談員として通所介護（デイサービス）に入職しました。
オートバイで旅するのが趣味です。
これから、どうぞよろしくお願ひ致します。



【相談員】

うちだ けいこ
右:内田 圭子
おおぬま しんいちろう
中:大沼 伸一郎
いずみ ゆうた
左:泉 雄太

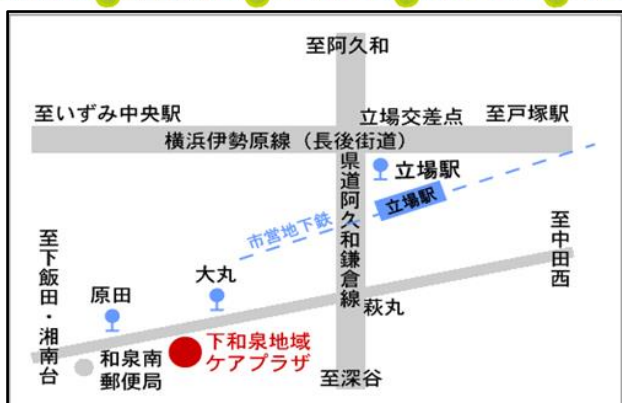


デイサービスの利用者さんも元気になってきてくださっています。職員一同、皆さんが楽しんで過ごしていただけるように、「歌あり」「踊りあり」「南京たますだれ」あり、日々のレクリエーションで盛り上げています。



感謝

コロナの自粛でボランティアの活動も停止している状況です。みなさんの活躍で助けられていたと感じる日々です。



下和泉地域ケアプラザだより〈第134号〉
発行日：令和2年4月30日
発行：社会福祉法人横浜市社会福祉協議会
横浜市下和泉地域ケアプラザ
責任者：所長 高橋 好朗
連絡先：泉区和泉が丘1-26-1
TEL：802-9920
FAX：802-9927