

地域包括支援センターよつや苑だより

地域の皆様のお声が情報源

地域包括支援センターよつや苑

センター長 野口 幸

新年あけましておめでとうございます。地域の皆様には、日頃より当包括の事業にご理解・ご協力を賜りまして、心より感謝申し上げます。

昨年はコロナによる活動の制限も緩和され、地域の皆様とお目にかかる機会が増えたことを、大変嬉しく思っております。

地域包括支援センターは、概ね六十五歳以上の皆様が、住み慣れた地域で、安心してその方らしい生活を続けられるよう支援する窓口ですが、その生活の実現には、何より地域の皆様のご理解とご協力が欠かせないものと日々感じており、皆様からの声は、どんなことでも全て貴重な情報源です。

私たちは、皆様とのつながりを大切に、職員一同、誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指して取組む所存でございますので、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



冬に多いヒートショックにご用心！

「ヒートショック」とは、直訳すれば「熱の衝撃」温度の急変で体がダメージを受けることです。



暖かい場所から急に寒い場所に移動すると、血圧が急激に下がって脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなり、命の危険もありますので、お気をつけてください！

浴槽のふたを開けて浴室を温めてから入浴するとよいです

お風呂のお湯の温度は40度位が望ましい！

トイレも寒い！利用時は、暖かい服装で！

暖かい部屋

寒い脱衣所

寒い浴室



熱いお湯

寒い脱衣所



1月のオレンジサロンのご案内

市内の家族介護者の2か月に1回の交流の場ですが、関心のある方には、ご参加いただけます。各会場をオンラインでつなげて開催するサロンです。

日時：1月27日（土）14時～「手軽に作れるバランスよい食事について（実演あり）」
15時～各会場で懇談会

会場：地域包括支援センターよつや苑 ※お申込みは、下記包括センターまで。



令和6年
1月号

ひととき

十二支の中で、唯一架空の動物である辰（龍）は、縁起のよい生き物とされており、今年は、強いパワーを持つ「龍神様」にお参りする方も少なくないのではないのでしょうか。辰年には、東京オリンピック・東海道新幹線開業（1964年）、青函トンネル・瀬戸大橋開業（1988年）、介護保険施行・2000円札発行（2000年）、東京スカイツリー開業（2012年）など国として大きな出来事が起こるとも言われています。今年は、どんな年になるのか、不安と期待の入り混じる想いですが、心を込めて日々を過ごしたいと思う年の初めです。（A. Ohmori）

お気軽に
お電話
ください



地域包括支援センターよつや苑 ☎042-334-8141



地域の年女・年男の方にインタビューしました

皆さま、長い間、よつや苑の介護予防事業をご利用いただいています



8年ほど前に転倒予防教室やレディース体操に参加し、その後ほっとサロンへ。ほっとサロンでは、塗り絵や折紙などもしましたが、体を動かしたり指先を動かすことはとてもいいし、皆さんに会えることも楽しみです。年を重ねて少しずつ体力は落ちてきましたが、施設ボランティアや近所の遊歩道の落ち葉掃きなどが続けられるのは、週1回の体操や交流をずっと続けているからだと思います。



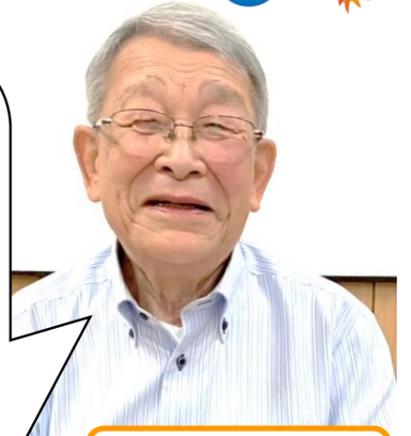
四谷在住



住吉町在住

15年前から、転倒予防体操、レディース体操、栄養・口腔機能低下予防、認知症予防やうつ予防などよつや苑のさまざまな教室に参加してきました。それまで知らなかったことをたくさん学ばせてもらい、ここまで元気にやってこられました。感謝です！今は、地域交流ひろばや自主グループに参加し、友達も増えて楽しく元気に過ごしています。

10年ほど前に、住吉文化センターでの「ころばん体操」に参加し、いきいきプラザの教室にも通いましたが、その後、地元の分梅町自治会館での教室参加後、同会場で立ち上がった体操自主グループに、週3回、参加しています。仲間だけで体操を続けているといい加減になりがちですが、毎月のよつや苑の講師派遣事業によって、またしっかり続けるきっかけになっています。その中でなった骨盤底筋体操を自宅で毎日継続し、悩んでいた脱肛が治ったことは、嬉しい効果でした。また、水分を持ち歩く習慣が付き、健康に結びついています。今は、「体操」が趣味となっている日々です。



分梅町在住



分梅町在住

定年退職後しばらくしてから、いきいきプラザで運動を始めましたが、住吉文化センターで転倒予防教室をやっていると知って通い始めたのが8年前。今は、週1回、体操の自主グループに参加していますが、自分に丁度良い体操なので、家でもできるし、「体操っていいもんだ」と思います。これまで、日本の北から南まで旅行していますが、もう少し足腰を鍛えて、行きそびれているところにぜひ行きたいです。

10年前、膝が痛くて歩くのがつらかった時に、自宅近くの美好町三丁目公会堂で体操教室をやっていると聞いて、参加しました。それぞれの体操のやり方や効果を丁寧に説明してもらい、続けてきました。その後、ほっとサロンにも参加するようになり、膝の痛みもすっかりよくなって、今では、積極的に出かけられるようになりました。よつや苑には、感謝しかありません！



美好町在住

