



社会福祉法人 豊珠会

柏西口第2地域包括支援センター
柏市豊町2-5-25イオンモール柏3階

☎7147-8001

豊珠会

検索

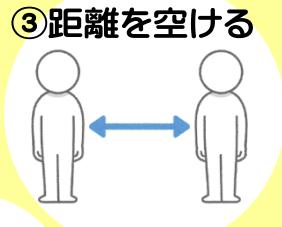
第2にしほっぽ新聞

再開時にお願いすること

①参加当日の健康チェック



②参加者名簿への記入



④マスクの着用



⑤手指の消毒

新型コロナウイルス感染症の流行により当センター主催のフレイル予防講座「レツツゴー！ウォーキング」や、認知症カフェ「オレンジカフェエ豊四季」などが中止となってしまい楽しみにされていた皆様には大変申し訳ありませんでした。

5月25日の非常事態宣言の解除を受けて、徐々に再開に向けて準備を進めているところではありますが、流行の第2波が警戒されており、以前のようなやり方での開催は困難となっています。国や市が打ち出した再開方針に従い当センターも順次、予定されていた事業を

再開に向けて始動

実施していく予定です。参加される皆様にもご協力をお願いすることが多々ございますがご理解の程、宜しくお願い致します。

柏市施設の再開方針(5/24 発表一部改編)

区分	状況	具体例	対策
I	感染リスクが低く利用者が特定できる	出張所、運動場など	感染リスクの軽減対策を講じた上で速やかに再開
II	感染リスクは高いが利用者が特定できる	近隣センター、パレット柏、介護予防センターなど	感染リスクの軽減対策を講じた上で再開
III	感染リスクは低いが利用者が特定できない	市民ギャラリーなど	
IV	感染リスクが高く利用者が特定できない	リフレッシュプラザ、市民文化会館など	感染リスクの軽減が講じられる場合は一部再開

新型コロナウイルスの世界的な流行で、「外出すること」「人と会うこと」を控える日々が続いています。「これまで元気だった方から、「足が弱くなつた」「転んでしまつた」などという話をよく耳にします。発熱などの症状がなくても、人に感染させてしまう心配もあり、自宅で過ごされている方も多いと思います。

報道では、「人との距離に気を付けて適度に運動しよう」となどと言っていますが、一人で運動することは本当に難しいです。改めて人とつながることのありがたさを感じたように思います。

今しばらくは“自粛”が求められそうですが、他者から求められての自粛では楽しくないですし、ストレスがたまるばかりです。これを機会に新しいことにチャレンジするなど自粛を楽しめると良いですね。コロナ後の社会がより素晴らしいなっていることを願っています。

コロナ禍でも楽しめる余裕を
柏西口第2地域包括支援センター
管理者 小野田 光芳

やまだ保健師の

今の季節
健康一ロメモ

暑さに備えよう

コロナ騒ぎ以来、外出時にはマスク着用が「ニューマナー」となっているようです。夏場にマスクをすると熱がこもって暑く、かと言つてコロナには感染したくないですね。そこで、この時期に健康を守るポイントを押さえましょう。

夏場は風邪引きが少ないので、マスクは人が集まる所に行くエチケットとしての使い方で良いでしょう。ずっと着けていると熱がこもって気分が悪くなってしまいます。むしろ、今大切なのは暑さ対策です。

身体に熱がこもって体調不良になる状態を「熱中症」と言います。熱は汗で調節をしていますが、水分が足りないとその機能がうまく働きませんし、だんだん年をとると喉が渴いた感覚が弱くなり、水分が不足しがちです。

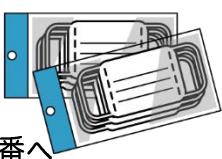
また暑さで食欲もなくなるこの季節は「ツルリとそうめん」といきたいところですが栄養バランスが悪く、内臓も冷えて消化が悪くなります。

少しづつでも体調を維持し、バランス良い食事をするために、とっておきの工夫をお伝えしましょう。具沢山のスープを小鍋に作っておき、毎食汁物として召し上がると良いです。

そして、毎食時には温かいお茶を飲みましょう。水分補給はこれで十分です。冷たい飲み物は「楽しみ」程度に。きちんと食事を摂っていれば、熱中症用飲料も不要です。勘所をおさえて、賢く健康を守っていきたいものです。

マスクなどの身に覚えのない
送り付け商法にご注意！

- 身に覚えがないものは受け取らない！
- 商品を受け取ってしまったとしても、契約をしていない商品にお金を払ったり、慌てて事業者に連絡したりしない！
- 梱包を開けたり商品を使用したりせずに保管し、14日経ったら処分しましょう。
- おかしいと思ったら☎番号



188

これまで私たちは「日頃なかなか運動する機会がなくして…」といつた高齢者の方々を対象に、月に一度イオンモールにてウォーキングする講座を実施してきました。

皆で行う運動前の健康観察、おしゃべりしながらのウォーキングや運動後のマッサージ、時には屋上まで上がる富士山眺めに行つた

これまで私は「日頃なかなか運動する機会がなくして…」といつた高齢者の方々を対象に、月に一度イオンモールにてウォーキングする講座を実施してきました。

これまでと同じような開催は難しくなってしまいましたが、「新しい生活様式」ならぬ「新しいレッツゴー！」



その課題を分析してみますと年齢別では85歳以上の方が50%、性別では男性が87%、世帯状況は一人暮らしの方が87%、会議のテーマ別では「認知症」「一人暮らし」がそれぞれ50%を占めています。

新しいウォーキング講座を企画中

レッツゴー！ウォーキング



住みよいまちを目指して

報告「地域ケア会議」

主催し、地域の課題を話し合う会議で「地域ケア会議」というものがあります。当センターは開設して2年になりますが、すでに8回行いました。

その課題を分析してみますと年齢別では85歳以上の方

高齢による病気や障害などで生活に支障をきたした時に「このように暮らしたい」というご本人の想いと、実際にできることのギャップが課題となつて生じることが多いように思います。

現在、コロナウイルスの影響で開催できていませんが、話し合われた内容についてはこの紙面を通してお伝えしていきたいと思います。