

広報つつじの郷

第二圏域

「広報つつじの郷」は、年2回の発行を予定しています。
地域包括支援事業の実施は、朝霞市より委託されています。



涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



梅雨に入り蒸し暑い季節になりました。
コロナ感染予防からマスクが手放せない毎日です。

感染予防に加え、熱中症予防も忘れずに心掛けてください。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなってきます。

こまめな水分補給をはじめ室内温度、お出かけの際の日傘、帽子、飲み物などの持物確認を忘れずに。

春より新しい職員が増えました。自己紹介も掲載しております。よろしくお願いいたします😊

目次

2ページ…社会福祉士より「渋沢栄一と社会福祉」

3ページ…保健師より「ワクチン接種後の生活について」

4ページ…保健師より「コロナ禍でも元気に！お手軽全身体操」

朝霞市のHPより
介護予防体操が
ご覧いただけます





渋沢栄一と社会福祉



突然ですが、皆さまは今年の大河ドラマをご覧になっていませんか。今年の主人公は深谷出身の渋沢栄一です。渋沢は、令和4年に一新される1万円札の肖像画にも採用され、日本資本主義の父と言われるほどの人物です。実業界での活躍が注目されがちですが、実は農家の出身で、若いころには尊王攘夷の志士を目指していたこと、それがふとしたきっかけから尊王攘夷とは逆の一橋家に仕えていた時代があったことなど、ドラマで初めて知ることがたくさんあって、今週は何が起こるか、毎回楽しみにしています。

渋沢は「論語と算盤（そろばん）」という言葉に代表されるように、道徳と利益追求のどちらかに偏ることなく、バランスを取ることが重要だと論じていました。

渋沢の関心が実業だけにとどまらない例として、まず、東京市養育院が挙げられます。

東京市養育院は、困窮者、病者、孤児、老人、障害者のため、明治の初めに設立された保護施設です。渋沢は養育院の設立から関わっていました。明治23年から91歳で亡くなるまでの約50年間は院長として活動し、養育院廃止論の逆風を受けながらも、事業を拡大していったそうです。そして、この養育院が、現在板橋区にある、東京都健康長寿医療センターにつながっています。

また、明治維新後、孤児や貧民の保護は、民間の宗教家や篤志家たちが中心となり、全国各地で行われていました。渋沢たちは、そのような人たちが連携する必要性を感じて、明治41年に中央慈善協会という全国規模の連絡組織を設立し、渋沢が初代会長を務めました。この中央慈善協会が、のちに全国社会福祉協議会となります。社会福祉協議会（通称、社協）は、ボランティア活動の支援や地域福祉の要として、各都道府県、各市町村に設置されていますが、全国社会福祉協議会はその中央組織として、社協や福祉団体の連携、制度の改善への取り組みなどを通して、日本の社会福祉の増進に努めています。

渋沢と福祉のつながりがドラマではどのような描かれ方をするのか、ドラマのストーリーと共に楽しんでいきたいです。そして、コロナが落ち着いたら、深谷や東京でゆかりの地巡りをするのを楽しみに、今は渋沢栄一に関する学習に励みたいと思います。



はじめまして3月に入職しました

名前 M.I.

資格 社会福祉士

趣味 ドラマ鑑賞📺

どうぞよろしくお願いいたします。

新型コロナワクチン接種を終えられた方がいらっしゃると思います。そこで新型コロナワクチン接種後の生活について少しお話をさせていただきます。

ワクチン接種後の生活について

ワクチンは新型コロナウイルス感染症の発症を予防するものです。ワクチン接種後も基本的な感染予防対策(マスク着用、密集、密接及び密閉の回避、手洗いや咳エチケット等)が必要です(感染を予防する効果は評価されていません)。



． ワクチン接種を受ける前や受けた後に

気をつけることは？

接種を受ける前

原則としてワクチン接種は体調が良い時に受けましょう。いつもと様子や体調が違う、何となく調子が悪いという時、また、医薬品でアレルギー反応の経験のある方、食物アレルギーやアレルギー疾患のある方、予防接種そのものに対して緊張する方、注射針や痛みに対して不安がある方は必ず医師に相談しましょう。

接種を受けた後

ワクチン接種後は背もたれのある椅子にしばらく座るなどして休みましょう。また、他の医薬品でアレルギー反応の経験のある方や、食物アレルギーやアレルギー疾患のある方は接種に際して慎重な観察が必要です。医師に相談のうえ、しばらくの間は接種を受けた医療機関等の施設内にいるようにしましょう。医療機関内にいることですぐに対応できます。

はじめまして5月より入職しました

名前 C.S
資格 保健師
趣味 旅行 ｺﾞ
よろしくおねがいします☆



コロナ禍でも元気に! お手軽全身体操!

ご高齢の方への新型コロナウイルスのワクチン接種も徐々に始まってきていますが、まだまだ気の抜けない状況が続いています。今回はコロナフレイルを予防する体操をご紹介します♪



コロナフレイルとは…フレイルとは「健康」と「要介護」の間にある虚弱状態のことです。フレイルは加齢や病気などを原因に起こりますが、コロナフレイルではコロナウイルスの感染予防のため自宅内で過ごすことが多くなり、活動量や社会参加の機会が減った結果、徐々に身体的機能や認知機能が低下すると考えられています。



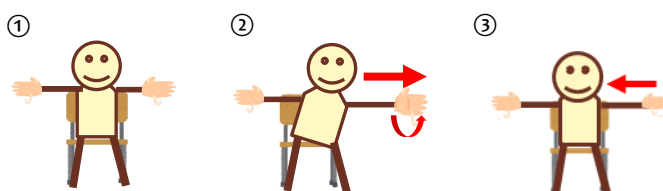
お手軽 全身体操♪

(各動作を1日10回×3セットを目標にやってみましょう!!)

■脇腹のストレッチ(体幹によく効く!)

- 1.椅子に座り、手のひらを床に向けて広げる
- 2.片方の手のひらを天井に向け、向けた手のひらの方に5秒ほどかけて体を傾ける
- 3.最初の位置まで5秒ほどかけて戻る
- 4.反対の手も同様におこなう

転倒予防に効果あり!

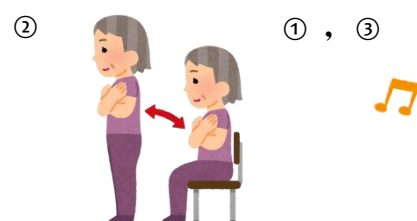


■立ち上がり・座り体操(下半身によく効く!)

- 1.椅子に座る
- 2.5秒ほどかけてゆっくり立ち上がる
- 3.5秒ほどかけてゆっくり座る

圧迫骨折予防に効果あり!

※膝や腰に痛みがあるときは、主治医の先生に相談してから行ないましょう!



5月より入職しました。
早く業務に慣れていけるよう頑張ります。

名前 R.F
資格 保健師
趣味 筋トレ、ドライブ

どうぞよろしくお願いいたします!

