

すぎのめ地域包括支援センターだより

令和2年8月発行 No4



新しい生活様式へ 一歩前進!!

1. ももりん体操再開 (あさひ台 わかがえっ会)



新型コロナウイルス感染予防の為、3月初めから4カ月間中止していた「ももりん体操」を7月7日から再開しました。参加者は自宅で体温測定したうえで参加する事や又体温高めの場合は参加自粛する。会場では三密を避ける工夫は勿論、体操中はかけ声なし、体操後のお茶会なども開催しないなど、新しい生活様式でのスタートとなりました。

代表後藤さんのお話：やっぱり、皆で集まる。元気だったと気遣う。皆さんとお会いするのはいいですね。4カ月ぶりに、ももりん体操を行ったら、2日間くらい体のあちこちが痛い所がありました。少しずつ普通の生活が取り戻せるよう、皆さんと一歩前進したい。



2. オレンジカフェ なごみっこ (太平寺) 再開

オレンジカフェ なごみっこは、7月4日(土)に再開。三密を避けるため、場所を移動し、広い空間を保ちながら、おしゃべり、脳トレを楽しみました。又、焼き立てのパン、差し入れも多数あり楽しいお茶の時間を過ごしました。



各地区オレンジカフェ 開催予定

ふくちゃんち (伏拝) 7月25日 (土) 14時～

シニアガーデン (伏拝) 8月22日 (土) 14時～

なごみっこ (太平寺) 8月1日22日 (土) 10時～



地域包括支援センターからのお知らせ

そろそろ、グループの活動が再開された所もあると思います。楽しくためになる介護予防のお話を、新型コロナウイルス感染予防対策をとりながらさせていただきます。できるだけ皆様の要望に沿ったお話をさせていただきます。お問い合わせは、福島市杉妻地域包括支援センター

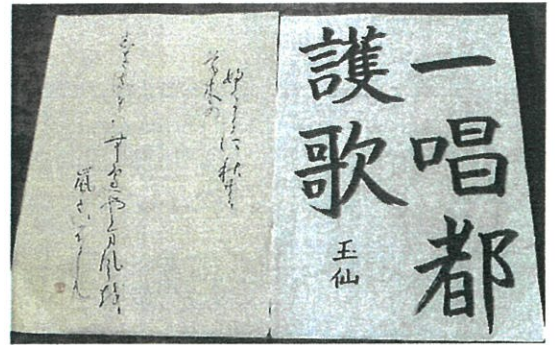
〒960-8151 福島市太平寺字町ノ内30 電話 573-8130 F A X 573-8221



70歳から始めた習字 師範 雅号 玉仙



孫を育てあげ、ようやく自分の時間が持てる様になった。その時出会ったのが、習字。70歳過ぎてからの手習い。本来習字は好きだったので、



7月の課題 自宅で清書

めきめき上達し、師範、雅号『玉仙』を取得。現在も、毎週火曜日杉妻学習センターで、仲間12～13人で手習いを続けています。お習字も楽しみだが、おしゃべりも楽しいとおっしゃっています。お正月の1月4日には、学習センターで、小学生に書初めを先生、仲間と一緒に教えているとのこと、まだまだ現役。家での課題もきちんとこなしています。

令和2年 第1回 地域ケア会議開催

防災について行政/地区/介護事業所と話し合いを行いました。

7月14日杉妻支所において、福島市の防災コーディネーター様、杉妻支所長様、郷野目尾形町会長様、小野民生員様、杉妻管内の各介護事業所様に参加していただき、昨年の台風19号災害を振り返り「今後の災害時の備えや行動」について話し合いをしました。

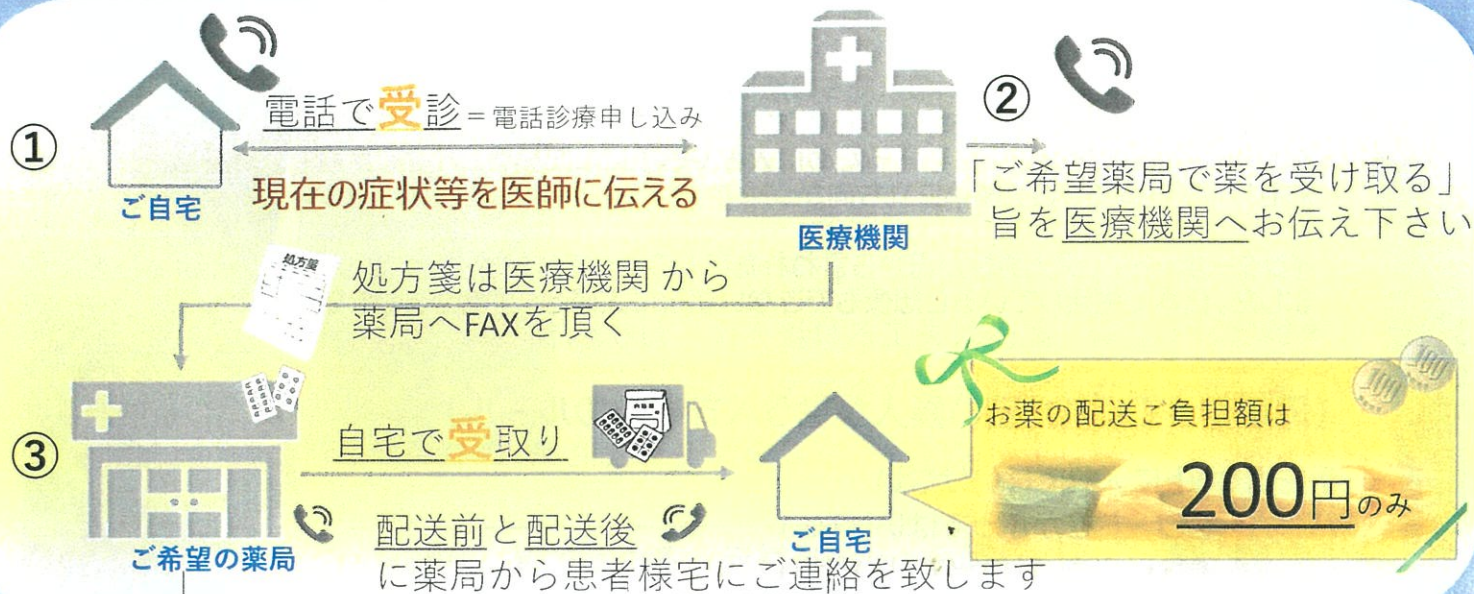
皆さんの意見として、避難所が少ない。地域と施設ぐるみで避難訓練出来たら。避難受け入れの施設は夜間1人で受け入れ体制対策が必要。非常食が水没しないよう保管場所確認必要。ボランティアが来たのが1週間後だった。早めにテレビなどで情報収集し早めに避難を行う。防災の放送が聞こえなかった。何を持って避難するかを決めておく。



課題として要援護者を誰がどうやって避難させるかが問題（地域支援者に責任や義務はないが）避難した先で要援護者を迎える環境が整っていない（ひどかった。体調が悪くなる。つらい。）まずは自助、安全な避難ルートを事前に考えておく。避難時、近所の方の声掛けを行う。地域の声掛けだけでなくネットワークを作っておく。地域でのかかわりが薄い現況もある。防災マニュアルの見直し、分かりやすいビジュアルマップ「想定外」を想定するマニュアル作りをしてほしい。避難後、誰がどこに行ったか確認必要。等様々な課題や問題点意見を頂きました。今後さらに頂いた意見をもとに、より安全に避難が出来るように行政や住民の皆様と共に対策を考え準備していきましょう。

2つの受診で
3つの密を避けましょう！

STAY
HOME



すず薬局 郷野目店

〒960-8161

福島県福島市郷野目仲 12

TEL : 024-572-3822

FAX : 024-572-3823



⚠ 各種注意点 ⚠

※全ての医療機関がオンライン診療（電話診療含む）を行っていない為
医療機関にオンライン診療の可否を確認が必要となります
(0410対応希望 とお伝えください)

※医療機関によってはオンライン診療が指定時間の予約制の場合もあります

※お薬の内容によっては配送不可な場合が御座います

※各種、保険証関連は医療機関・薬局へFAXでの送信をお願いする場合がございます

※各都道府県の補助金が上限に達した場合は予告なく終了となる場合があります

※医療機関への【診療代金】 薬局への【お薬代金】のお支払いは

①配送業者による代金引換

②銀行振込

③クレジットカード決済

④その他の電子決済等 が可能となります

その他、ご不明点が御座いましたらお電話にてお問い合わせください

～日本に住み守られた生活ができることに 感謝していますか～

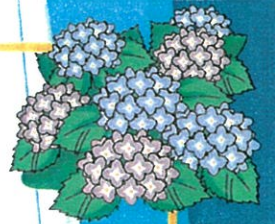
新型コロナウイルスの感染予防により緊急事態宣言は解除されましたがコロナウイルスの脅威は未だ衰えず自制・自粛生活が続く中、「いままでの生活に戻りたい」と、誰もが願っています。普段の生活のありがたさを実感しています。

アメリカでは現在、警察官に首を押さえつけられて亡くなったジョージ・フロイトさんの死に抗議する大規模なデモが各地で行われています。連日続くデモは、人種差別と警察の暴力に苦しめられてきた黒人の人たちの怒りの大きさを物語っています。平和な日本で生活している自分たちには関係ない様にも見えますが、コロナ感染は全世界の問題となっています。人間として生き残るために人種や宗教にこだわることなく全員で力を合わせワンチームでコロナ感染に立ち向かう時です。

インターネットに、黒人男性が母から言われた「16のやってはいけないこと」が、載っていました。日本で生活していると想像もできない状況に人間として胸が苦しくなりました。

【母が作ってくれた若い黒人が従うべき暗黙のルール】

- ・手をポケットに入れてはいけない
- ・パーカーのフードをかぶってはいけない
- ・シャツを着ないまま、外に出てはいけない
- ・一緒にいる人がどんな人か確認する(たとえ路上で会った人でも)
- ・遅い時間まで外で出歩かない
- ・買わないものを触らない
- ・たとえガム一つだったとしても、何かを買ったらレシートかレジ袋なしで店を出てはいけない
- ・誰かと言い争いをしているように見せてはいけない
- ・身分証明書なしに外に出てはいけない
- ・大きな音楽をかけて車に乗ってはいけない
- ・白人の女性をじっと見ているといけない
- ・警察に職務質問されたら、反論してはいけない
- ・警察に車を停止させられたら、ダッシュボードに両手を乗せて、運転免許証と登録証を出してもいいか尋ねなさい



私たちの普段の生活の中で何気なく行動していることがありますか？

令和2年6月吉日

株式会社 ユアライフ 施設長 鈴木 洋子

仮設 グループホーム シニアガーデン

デイサービスセンター シニアパーク

デイサービスセンター シニアガーデン

居宅介護支援事業所 シニアガーデン

デイサービスセンター シニアハウス

ヘルパーステーション シニアガーデン

