



Enici Ureci

～縁 嬉し～

「Enici Ureci」は
レベル4に成長!



「となりぐみ」から「Enici Ureci」に改名しました!
となりぐみから繋がりを作り地域の輪を作っていきたい
清水地区の皆さんが便利をみてうれしくなってほしい
と、いう想いが込められています(*ω*)

ささえ愛カフェ ヨガを体験「体温まってすっきりした」



次の日は筋肉痛になりました!
たまのストレッチは良い
ですね～

ささえ愛カフェで今回はデイサー・ビスnagomiさんに来て
いただき、ヨガとストレッチを教えていただきました。呼吸
法から始まり肩やお腹足のストレッチをして、内臓や筋肉
をストレッチすることで全身の血流が良くなり体がほかほか
に! 終わる頃には「あったまった、すっきりした」と笑
顔になっていただきました 佐藤(ゆ)

清水介護教室・認知症講演会を行いました。

清水東地域包括支援センター・清水西包括・清水
協議会で毎年、2～3回シリーズで行っています。今回は1
回目、認知症予防について勉強しました。
コグニサイズとは、頭を使いながら同時に身体を動かす運
動です。身体と同時に脳を働かせることで認知機能の維
持・向上に効果的と言われています。



皆さん笑顔が多く楽しくできました。
脳が混乱することが効果的です!

今年も冬がやってきます コロナ対策+インフルエンザ対策も忘れずに!!

コロナ対策に加え、今年もインフルエンザ対策を忘れずにお願いします。コロナの第8波に加え、今年もインフルエンザ
も流行するかもしれないと言われています。今まで行っていた感染症対策をさらに強化し、元気に冬を過ごしましょう。

引き続き意識を忘れずに!

- ①咳エチケット+マスク着用
 - ②手洗いうがい+消毒
 - ③部屋の十分な換気と湿度
 - ④人混みを避ける
 - ⑤十分な休養と
バランスの取れた食事
- ◎ワクチン接種

Q.インフルエンザワクチンとオミクロンワクチンは同時摂取できるの?

A.同時接種可能です。インフルエンザワクチン以外のワクチン(帯状
疱疹、肺炎球菌等)は同時接種できません。その場合は片方のワ
クチンを受けてから2週間以上間隔を空けてください。

オミクロン株対応ワクチン接種開始

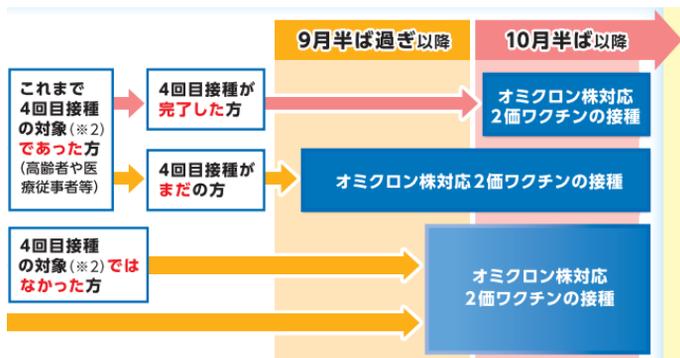
4回目接種済みの方は5回目から接種可能です。重症化予防や今
後の変異株に対して有効とされてるため、年内に接種することを推
奨します。詳しくは、かかりつけ医と相談してください。

カフェ情報

RIVER BEACH COFFEE

Instagram
...riverbeachcoffee

イベントやワークショップにも参加されています。会議の打
ち合わせにも場所を提供されています。コーヒーはもちろん
季節の果物を使用したスイーツ、人気の中着も気にな
ります! 朝からやっているモーニングセットはお腹
もいっぱいになりおすすめです! ぜひゆっくりコーヒーを
味わうひとときをお楽しみください!
南沢又字柳清水19-5(清水小校門の向かい側)
営業時間: 曜日により変更 TEL 024-557-0555
定休日: 火曜日 駐車場: 有り(4台)



発行元 福島市清水西地域包括支援センター
TEL: 024-591-4876



「在タッチ」のホームページに
掲載していただいています。

社会福祉法人 陽光会
社会福祉法人陽光会は地域貢献事業
公益的な取り組みを推進しています。

在タッチ

検索

陽光会

検索

とんとん とんからりと 隣組

作詞：岡本一平
作曲：飯田信夫

Q「とんとんとんからり」って何の音？
A.「とんとんとん」と戸を叩き
「からりん」と格子戸が開く音を表している
そうです！

とんとん とんからりと 隣組
格子（こうし）を開ければ 顔なじみ
廻して頂戴（ちょうだい） 回覧板
知ら—せられたり 知らせたり

とんとん とんからりと 隣組
あれこれ面倒 味噌醤油
御飯の炊き方 垣根越し
教—えられたり 教えたり

とんとん とんからりと 隣組
地震やかみなり 火事どろぼう
互いに役立つ 用心棒
助—けられたり 助けたり

とんとん とんからりと 隣組
何軒あろうと 一所帯（ひとしょたい）
ところは一つの 屋根の月
纏（まと）められたり 纏めたり

あの番組が替え歌を
していました



地域の居場所・お茶飲み会掲示板 募集してます！

地域の方のつながり、交流の場等
紹介したい！知ってほしい場所を
教えていただきたいです！
包括で取材に行き、お便りに掲載
させていただきます(^_^) _旦~~