



コラム

第二清風園の地域活動について

先日「地域の高齢者が行方不明になられた際、それを道端で聞きつけた中学生の方が自ら捜索に協力くれた」という話を聞きました。その中学生の子供たちは第二清風園の実施するラジオ体操に参加したり、当支援センターが行う「認知症サポーター養成講座」を受講した子供たちだったそうです。

第二清風園では地域住民の方と協同で運営する「鶴川やってみる会」という会があり、毎週火曜日には近隣のお年寄りが集まる「ちょい寄りカフェ」を実施し、春には「フリーマーケット」、夏休みや春休みには地域住民向けに「早朝ラジオ体操」を開催する等様々な地域活動を行っています。こういった取り組みが少しずつ実を結んでいる。そう感じたエピソードでとても嬉しくなりました。今後も地域を支える一助になり続けられたらと思います。（文責：施設長）

編集後記



施設長 石田 悟

4月より新たな年度が始まりました。

昨年度はコロナウイルスのクラスターが発生する等、感染症の影響が大きく皆様にご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。

今年度はコロナウイルスが5類に引き下げられる事を受け、第二清風園においても「ポストコロナ」を意識しながら、感染対策を講じつつではありますが、ご面会やボランティアの皆様の受入などを再開できるように努めて参ります。どうぞ本年度も宜しく願ひ致します。

お問い合わせ先

社会福祉法人 賛育会
第二清風園

〒195-0073
東京都町田市薬師台3-270-1
(代表) TEL 042-736-6906
FAX 042-736-6903
(居宅) TEL 042-736-6907
(デイ) TEL 042-736-6908

第二清風園かわせみ
野津田あんしん相談室

〒195-0074
東京都町田市野津田町831-1
TEL 042-708-8976



第二清風園News



地域の皆様と第二清風園をつなぐ広報誌

2023年 春号



特集

地域で見守る

◆ 特集
地域で「見守る」

・フレイル予防の為の運動

・キラリさんをご紹介します！
第二清風園 特養職員

・地域活動
地域合同防災訓練
第二清風園の地域活動

・編集後記

地域のカ

一人で歩いているあのひと、何か放っておけない様子。でもどうしたら!?

あれ?一人で大丈夫かな?

まわりをきょろきょろ。不安そうにしている

服装が外なのに肌着やパジャマ

歩行が不安定で足取りがふらふらしている

カバンなどを持たず手ぶらで歩いている

どうしよう...

そんな時は

- ① 少しの間、距離を置いて見守る。
- ② 正面からゆっくり話しかけてみる。
- ③ 困りごとがあるか、尋ねる。

驚かせないようにね

「道に迷っているかもしれない」と思ったら

- ・ 警察
- ・ 市役所
- ・ 第二清風園 (*)

へ連絡を。

(*) 第二清風園へ連絡すると、鶴川第一高齢者支援センターが警察や市役所に連絡を取ることができます。

番外編

キラリ職員を紹介します!

土岐 璃華 (ときりか) 2020年入職



私達、
特養で頑張っています!

榎本 莉子 (えのもとりこ) 2022年入職



健康だから、この笑顔



フレイル予防の為の運動

フレイルって?

健康と要介護の中間の状態、放っておくと要介護につながる可能性があると言われています。

こんな効果が...

★ 脚やお尻のひきしめ

- ① 椅子に手を添え、足を肩幅に開く
- ② ゆっくり5秒かけて腰を落とし、5秒かけて元の位置に戻す

腰を落としたとき 膝がつま先より先に出ないように意識する

ハーフスクワット



かかとあげ



★ 下半身の筋肉・骨盤底筋群を鍛える

つまづきやすさ、ちょい漏れの対策に

- ① 椅子に手を添え、足を肩幅に開く
- ② かかとを上げる
- ③ かかとをゆっくり下げる

もも上げ



★ 体幹を鍛える

筋肉のバランスが整い、身体が安定

- ① 背もたれから背中を離して椅子に座る
- ② 背筋を伸ばしたまま足を上げる

脚開き



★ 血行が良くなり 疲れにくくなる

- ① 椅子の背もたれに掴まり、まっすぐ立つ
- ② 足を横に開く

バランスを崩さないように注意