地 域 活 重







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)



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お願い致します。

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News(vol.14 2023年1月)

編集:第二清風園 地域連携委員会 発行人:石田 悟

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





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」
- ・フレイル予防の為の運動

キラリさんを紹介します!

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

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!?

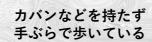
あれ?一人で大丈夫かな?

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





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。





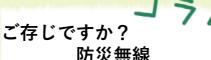
「道に迷っているかもしれない」と思ったら



- ・警察
- ·市役所
- 第二清風園(*)

へ連絡を。

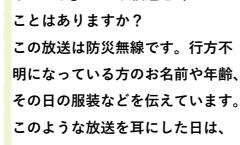
(*)第二清風園へ連絡すると、鶴川第一高齢者 支援センターが警察や市役所に連絡を取ることが できます。



お昼や夕方に「町田市からのお知 らせです」という放送を耳にした ことはありますか?

この放送は防災無線です。行方不 このような放送を耳にした日は、 いつもより少し周囲を気にしてみ ませんか?

防災無線



「地域で見守る」の第一歩です。

ラリ職員を紹介します!

土岐 璃華 (とき リか) 2020年入職



私達、

特養で頑張っています!



フレイル予防の為の運動

フレイル 77?

健康と要介護の中間の状態で、 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

- 椅子に手を添え、足を肩幅に開く
- 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



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

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

体幹を鍛える

筋肉のバランスが整い、 身体が安定

- 背もたれから背中を離して椅子に座る
- 背筋を伸ばしたまま足を上げる



- 椅子の背もたれに掴まり、まっすぐ立つ
- ② 足を横に開く





榎本 莉子 (えのもと リこ) 2022年入職

