

すぎのめ地域包括支援センターだより

令和2年7月発行 No3



ニューフェース 紹介

6月から社会福祉士として杉妻地域包括支援センターで働くことになりました岩井賢哉です。元々は介護の仕事やケアマネージャーをしていました。まだ右も左も分からない状況ではありますが、地域の方々が安心して楽しく暮らしていけますように頑張っていきます。どうかよろしくお願いたします。



岩井賢哉です。

～社会福祉士のお仕事とは？～

主な業務としては、地域の方々が住み慣れた地域でその人らしい生活を送るために必要なサービス・制度・機関等を提案する「総合相談支援業務」と、生活の中で困難な状況に置かれている地域住民が尊厳のある生活を安心して送れるように支援を行う「権利擁護業務」を行っています。お気軽に包括支援センターまでご相談ください。

カフェ なごみっこ再開（7月は、4日・18日（土10時～12時））

今年の春は、新型コロナウイルス感染予防のため、外出を控えていたので春を満喫できずに過ごしてしまいましたね。

新しい生活様式で、カフェ なごみっこを再開致します。感染予防対策をしっかりと行いながら、自分たちの、心の健康、体の健康のことを考えていきましょう。今後、第1、第3土曜日に定期的に開催致します。皆様の参加をお待ちしております。

今 後 の 予 定	月	日	日
	8月	1	22
	9月	5	19
	10月	3	17
	11月	7	21
	12月	5	19

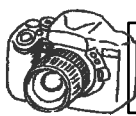


地域包括支援センターからのお知らせ

新しく社会福祉士が入り、より充実した体制が整えられつつあります。2か月もコロナ感染予防で家に閉じこもっていたら歩けなくなった。誰とも話さないで、頭がももんするなど、なんでも身近な相談窓口として杉妻地域包括支援センターをご利用ください。

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



レンズを通して見える未知の世界



怪しく妖艶に咲き誇るさくら。林の中の光と影。レンズの向こうに見える世界は、未知にあふれ美しい世界ですと孝一さんはおっしゃいます。



東京二科展受賞 平田小学校そばの桜

カメラの魅力と自然の力に魅せられ写真を撮り続け、数々の賞を受賞しています。現在、福島県写真連盟 招待作家・会友。杉妻カメラクラブの講師兼会員。二科会写真部福島支部会員。など数々の活動を精力的に活動されています。

シリーズ3 杉妻地域管内事業所 提供

クオール薬局提供
(認知症対応薬局)

新聞や雑誌で簡単体操



いつも読んでいる新聞。せっかく読むなら頭の体操だけではなく、身体の体操も一緒にしませんか？



- ①新聞を広げて両手に持ちましょう。
- ②腕を軽く突き出してください。

効果

新聞を空中にキープすることで姿勢も良くなり、肩周りの筋肉も鍛えられます。

みなさま、どのくらいの時間、キープできましたでしょうか？

毎日行うことでキープ時間をのばしてみませんか？

③深呼吸をしながら、自分のペースで、記事を音読しましょう。

効果

声を出して読むことで、肺やのどの機能を向上します。



例えば、新聞の重さに慣れてきたら、少し重さのあるお気に入りの雑誌や本でも試してみてもいいかもしれません。