

赤羽高齢者あんしんセンターだより

2016年1月1日 新年号



あけましておめでとうございます。

昨年は、地域の皆様や関係機関の方々に大変お世話になりました。本当にありがとうございます。

今年も職員一同力を合わせて、高齢になっても安心して住み続けられる地域づくりを目標に活動してまいります。

どうぞよろしくお願い申し上げます。



センター長 大森てい子



松浦 信子

介護支援専門員(ケアマネジャー)
真っ赤なワインで早寝早起き、ヨガも頑張り、皆さんと一緒に元気で長生きします。



朱 範欣

介護支援専門員(ケアマネジャー)
皆様を見習い、元気な高齢者になりたい。



南 優香

社会福祉士
今年も昨年以上に、皆様のお役に立てるよう努めていきたいです。宜しくお願いします！



竹澤 春枝

看護師
三猿のように、しとやかに過ごして参りたいと思います。



本年もどうぞ宜しくお願い致します

小郷 ユリ

見守りコーディネーター
本年も皆さまと顔を合わせる機会が多くなると思いますので宜しくお願い致します！



高橋留美子

主任介護支援専門員
2015年たくさんの出会いありがとうございました。2016年も笑顔で頑張ります。



田中 京子

看護師
明るく、前向きにチャレンジ！今年が良い年であります様に！



正月七日…七草粥を食べる風習があります。お正月のご馳走に疲れ、青菜の不足がちな胃腸をいたわり、冬場の栄養補給をする効用もあり、新年の無病息災を願うものです。干し柿や栗を入れる地方もあります正月十五日…邪気を払い一年の健康を願って小豆粥を食べる習慣があります。



●●インフルエンザのピークは12月～3月です！●●

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きます。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に表れ、高齢者の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。感染の広がりを予防する一つの方法として手洗い、咳エチケットを行いましょ！



指の間は両手を組んで



指先は手のひらでこすって



手首まででいいいに



鼻と口の両方を確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう鼻まで覆う

1月の予定



1月12日 (火)	『赤羽うきうき☆いきいき教室』 時間:14:00～15:30 場所:赤羽会館 小ホール	介護予防サロンです。ジェクサー・プラチナジムコトニア赤羽の斉藤さんによる筋力アップ体操を行います。
1月19日 (火)	『ララ・ら・かふえ』 時間:13:30～16:00 場所:ララちゃんのおうち	地域のみなさんの交流の場です。1月から開始時間が13:30に変わります。
1月22日 (金)	オレンジカフェきたい～な『にこにこカフェ』 時間:13:30～16:00 場所:赤羽会館 小ホール	認知症の方も認知症を介護している方もご利用できます。1月は 大正琴で楽しみましょ
1月28日 (木)	『認知症サポーター交流会』 時間:13:30～15:30 場所:赤羽会館 6階 602 会議室	認知症の方やご家族、地域で活動したい方など、どなたでも参加可能です。

発行元 赤羽高齢者あんしんセンター (地域包括支援センター)



〒115-0044 北区赤羽南1-13-1 赤羽会館6階

電話 : 03-3903-4167

ファックス : 03-3903-4257



「赤羽地域包括支援センター」は北区からの委託事業により、地域の高齢者の相談窓口の仕事をしております。お気軽にご相談ください。