

安心はぬくもりある看護から

# 野村訪看STだより

令和元年度

2019年6月1日



6月は田植えが終わって田んぼに水を張る時期で、「水張月」（みはりづき）  
または、「梅雨で天の水がなくなる月」なので「水無月」（みなづき）  
と言ったりするようです。

植物の恵みにも人の体にも『水』は大切です。

この時期は蒸し暑かったり、肌寒かったりと気温の変化が大きく、体調を崩しがちです。  
また、温度や湿度が上がってくるため、食中毒やカビの発生などにも注意しましょう。

30年と113日続いた「平成」。そして、5月1日に新元号「令和」が始まりました。

令和元年5月1日（水）皆さんはどんなことをして過ごされたでしょうか？

テレビの「剣璽等承継の儀」や「賢所の儀」「即位後朝見の儀」などにくぎ付けだった方  
御朱印をもらいに行った方

そして、婚姻届を出しにいった方

それぞれ、いろいろな過ごし方をされたことと思います。

令和の時代も平和が続きますように！そして、災害のない時代でありますように！



5月4日一般参賀



令和元年5月4日 釜賀重登氏 撮影



医療法人財団 慈生会 野村訪問看護ステーション・三鷹市連雀地域包括支援センター  
所長： 家崎 芳恵 編集担当： 吉彩香（地域包括支援センター）

# 地域情報のご案内

## 包括支援センターって？



包括支援センターは、主に65歳以上の方を対象とした相談機関であり、全国どこの自治体でもおおよそ中学校区に1つ設置されています。

三鷹市内には7か所あり、そのうちの1つが野村病院内にある連雀地域包括支援センターです。包括支援センター毎に担当エリアが決まっており、私たちは上連雀6丁目～9丁目、下連雀5丁目～9丁目、野崎1丁目の方々の担当をしています。

日々寄せられる相談は、

- ・介護保険の申請をしたい
- ・ヘルパーさんに来てもらいたい
- ・体力が落ちないように運動がしたい
- ・買い物に行けなくなってきて困っている等…様々です。

## 介護保険サービスだけじゃない！

生活の全てを介護保険サービスで支えることはできません。

介護保険は、日常生活をご自分で維持していくことが難しくなってきた方をサポートするようにできているので、個別の要望には応えられないことが多くあります。

例えば…

- ・体力が低下しないように、元気なうちからトレーニングをしたい。
- ・毎週ヘルパーさんに来てもらうのは煩わしいけれど、少しだけ手伝ってほしい。
- ・大掃除だけ一緒にやってほしい。
- ・電球を変えてほしい。

このような要望にもお応えできるよう、包括支援センターでは情報提供をしています。

今回は、どなたでも参加できる体操教室のご案内です。

## 健康教室

日時：6月11日（火）10時30分～11時30分

場所：下連雀南浦地区公会堂（下連雀7-5-1）

講師：フレアス在宅マッサージ杉並院

費用：無料

申込：連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635 へ

自宅でも続けられるような簡単な体操や、セルフリンパマッサージを行ないます

