

生協くらしのサポートセンター青柳だより

取手市青柳480-2
TEL 0297(86)7601

クリスマス会 ～ケーキ作り&プレゼント～



午前中から皆さんでケーキを作り、クリスマスソングを歌いました。お昼には、チキンとスープの自慢の手作り料理☆デザートには焼き上がったばかりのイチゴのショートケーキ♪甘さ加減がまた絶妙で美味しく頂きました♪そんな団欒の中、デイサービス青柳にサンタクロースからクリスマスプレゼントが届きました。お互いに「何かしら?」「あなたの方が重いわね(笑)」と興味津々でとても喜んでいました。(岡田)

訪問サービス (家具の移動にもお応えします)



団地の老夫婦の組合員さんより、家具の移動、粗大ごみ搬出の依頼があり、男性サポーターが狭い階段を工夫しながら、団地のごみ置き場まで運び大変喜ばれています。今後も利用者の皆さんの暮らしをサポートしていきますので、どうぞ気軽にお声を掛けてください。引き続きサポーターさん募集中です。(利根川)

居宅介護支援事業所 あおぞらだより 介護保険シリーズ③

認定結果は、要介護1～5 要支援1・2 事業対象者 非該当(自立)におおよそ分けられます。結果によって利用できるサービスは異なります。

要介護1～5と認定され、自宅でサービスを希望する場合は居宅介護支援事業者(ケアマネのいる事務所)、施設入所を希望する場合は介護保険施設に連絡します。要支援1・2・事業対象者は地域包括支援センターに連絡します。非該当の方でも介護予防教室などの一般介護予防事業が利用できます。次回からサービスについての情報をお話しします。(ケアマネージャー 大久保)

有料老人ホーム

にれの家だより

クリスマス会

12月19日「にれの家」には一足早くクリスマスがやってきました。

総勢6名のサンタクロースとトナカイが、賑やかに「にれの家」を訪れ、利用者みなさんと一緒にクリスマスや冬にちなんだ歌をうたったり、輪投げや無くしものクイズなどのゲームを行い、和やかな一時を楽しみました。

サンタさんからのクリスマスプレゼントに、皆さんの笑顔も一層輝きました。

実はスタッフ一人ひとりにも心のこもったカードと共に素敵なプレゼントという嬉しいサプライズもありました。サポーターズクラブのサンタの皆さんありがとうございました。(金指)



あおぞら診療所だより

2月号

診療のご案内

受付時間/曜日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~11:45	石井 牧谷	牧谷 落合	石井 牧谷	石井 牧谷	石井 牧谷	石井 2・3・5週 牧谷 1・4週
午後 3:30~5:00	石井 牧谷	牧谷 落合	石井 牧谷	2018年2月より木曜日の午後は休診とさせていただきます。	石井 牧谷	
夜間 5:00~7:00	牧谷 5:00~6:00	牧谷	石井		石井 1・3・5週 牧谷 2・4週	

- ・夜間外来時間について、月曜が6時、火曜・水曜・金曜は7時までです。
- ・土曜の診療について、2月13・27日は菅原医師も担当し2診体制となります。
- ・木曜午後の診療時間は3時~5時です。(1月31日まで)

あおぞら診療所
取手市新町3-13-11 TEL:0297-72-6137

通院のための無料送迎のご案内

ご高齢の方、足腰が弱くなった方などの無料送迎を実施しています。
送迎サポーターがご自宅まで送迎いたします。
ご希望の方はお気軽に診療所までご相談下さい。

前日の午前中までにご連絡ください。⇒ TEL 0297-72-6137
平日、月~金曜の午前中に送迎をご利用いただけます



送迎車両

◆ 高血圧を管理しよう! 《その2》 ◆

前回に引き続き高血圧対策のお話です。塩分を控えた食事に気をつけること以外にも自分自身でできることがあります。日常生活にぜひ取り入れてみてください。

1、(医師の指示に従って) 週3回くらいの適度な運動を取り入れましょう

* 一日30分以上の有酸素運動(ジョギング・ウォーキング・ストレッチ・水泳・サイクリングなど)が効果的です。自分が無理なく続けられるものを見つけましょう。

2、飲酒・喫煙などの嗜好品を控えましょう

- * 適度な飲酒の目安→ビール1本(中瓶)
日本酒…お銚子1本・ワイン…2杯弱
焼酎…3倍に薄めたものを2杯程度
ウイスキー…シングル2杯くらい
- * 喫煙(タバコを吸うこと)は、"百害あって一利なし"とも

言われるくらい身体には良くない嗜好品です。タバコを吸うことで血圧は上昇、動脈硬化も進行させ狭心症や心筋梗塞のリスクも高まります。

3、太り過ぎに気をつけましょう

* 心臓から送られる血液の量は体重に比例して増加するため太り過ぎると心臓へ負担がかかります。

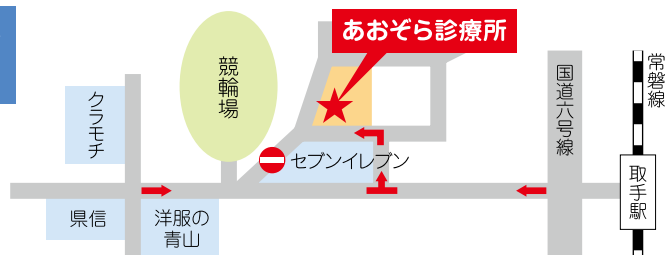
4、ストレスをなくすようにしましょう

* ストレスが繰り返されると、交感神経の緊張状態が続き血管が収縮、血圧は高い状態を持続するようになってしまいます。

"血圧が高い状態が続く"ということは"血管や心臓に負担がかかっている状態が続く"ということです。"健康な状態が続く"ために生活習慣を見直しましょう。

鈴木看護師

あおぞら診療所 周辺図



あおぞら診療所のホームページ
<http://www.hewcoop-ibaraki.jp/>
aozora@hewcoop-ibaraki.jp
TEL:0297-72-6137