



社会医療法人河北医療財団 多摩事業部 あいフィットネスサロンさくら

〒206-0011 多摩市関戸 1-2-11 スマイルス聖蹟桜ヶ丘1階 ☎042-311-5445 ㊚042-311-5449

名物ラスカル花火



盛り上がり、最後は花火と一緒に燃え尽きました！
来年もよろしくお願います！（理学療法士 鈴木）

よい機会でした。スタッフも忙しいながらも、夏風物詩「花火555発」を観覧し、残暑を堪能できました。地域の皆さまと交流できるよい機会でした。スタッフも忙しいながらも、夏風物詩「花火555発」を観覧し、残暑を堪能できました。地域の皆さまと交流できるよい機会でした。

当日は、財団内の地域活動委員の力も借りての実施となりました。お仕事体験『ナースのお仕事&ポツチャチャレンジ』には72名（満員御礼）来場頂き、誰でも参加できる『握力測定大会』の参加者を含めると総勢約320名が来場下さいました。また、さくらの利用者様も来て下さいました。有難うございます！



『KAOfes2019』が9月15日（土）に開催されました！さくらも昨年に引き続き、お仕事コーナーで出展しました。

地域のイベントに参加していきます！

RUN伴多摩2019



【RUN伴多摩2019参加人数】
エントリーのランナー128名
応援者約630名

今年、多摩市内でのRUN伴開催は4回目となります。年々多くの地域の皆さんに応援をいただいています！

『RUN伴』は走っても歩いてでも車いすでも参加OK！のイベントです。来年もまた沢山の方々に参加して頂けると嬉しいです。（相談員 長妻）



9月21日（土）『RUN伴多摩2019』が行われ、さくらから井上、渡邊、長妻がランナーとして参加しました。『RUN伴』は認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、全国にタスキをつなぐイベントです。



◆スタッフコラム

介護職 能瀬由紀子

いよいよ待ちに待った『ラグビーワールドカップ日本大会』が開幕しました！8月のミニ講座でラグビーについて皆さんにお話しさせて頂いたとき、「興味を持った」「始めて試合を観ただけで面白いね」など嬉しい声を沢山いただきました。

ラグビーが一番大切なプレーがタックルです。タックルは全力で走ってくる相手をつまやめなければならず、とても勇気のいるプレーです。でもここで食い止めなければ相手にトライされてしまいます。One for all, All for one（ひとりはおんなのために、みんなはひとつの目的のために）ラグビーを代表する言葉です。屈強な身体を作り、仲間のため、国のため、体を張った選手たちのプレーに胸が熱くなります。11月2日の決勝戦まで、まだまだ熱い戦いは続きます。皆さんもぜひ応援してください！



よろしくお祈りします！

ボランティア紹介

- ①出身：秋田県・大曲
- ②特技：歌うこと。外国人とお話すること（但しボランティア程度）。
- ③ひとこと：人と接することが好きで、おしゃべりが過ぎないように気をつけています。



さいとうまさこ
齋藤優子さん



そえのきょうこ
添野京子さん

- ①出身：茨城県・筑西市
- ②特技：パン焼き。ウォーキング（最近膝を痛めてます）。絵手紙勉強中です。
- ③ひとこと：社会とつながりを持っていたいと思い、こちらのボランティアをさせていただきました。

地域活動のご紹介

つむぎ館まつり

つむぎ館・健康センター
全館・丸頭竜公園にて

11/9(土)・10(日)

10時～16時

いっぱい食べて、飲んで遊んで、まつり好き集まれ～フリーマーケットや作品展もありです！

■今月の一句
月中天 幼き星を 共にして
燕帰る オブジエと化して 葉は壁に
(I・Y)
(K・M)

◆さくらを卒業されました

さくらにて介護予防を実践し、成果を出され、介護保険サービスの利用を9月をもって卒業された方が2名いらっしゃいました。今後は地域の元氣塾に通われます。

ますますお元気で自立した生活を送っていただきたいと思います。



ちよっと役立つ

ミニ講座



■インフルエンザ

去年はインフルエンザ罹患数が統計開始以来最多を更新した年だったそうです。「A/H3N2/09」という2009年に新型インフルエンザとして大流行したものと、A/H3N2型というA香港型で1968年に世界的大流行を起こしたウイルスが99%を占める週もあり、B型の流行が少なかったのが特徴でした。A型という分類は同じでも分子構造が異なり、それぞれに対抗する抗体も違うため、A型に一度かかった方がもう一度A型にかかるといったこともあったそうです。

- ① 予防第一！
手洗いがいい
インフルエンザウイルスは石鹸による手洗い・アルコール消毒が有効なウイルスです。こまめに行いましょう。
- ② 加温・加湿
低温・低湿が大好きなウイルスです。湿度50～60%、室温20度以上が理想です。
- ③ 人混みへの外出を控える。
流行期(11月後半～3月)はできるだけ控えましょう。
- ④ マスクの使用
のどの加温・直接咳がかかることを防ぎます。また、自身が罹患した場合、周りに広げないようにします。
- ⑤ ワクチン接種
10月から始めるところが多いです。予定している方は早めに接種しましょう。
- ⑥ ウイルスに負けない体づくり
バランスのいい食事・水分摂取、十分な休息、適度な運動を心掛けましょう。

今年もインフルエンザに負けず、元気に冬を過ごしましょう♪

参考資料 感染症情報センター
(看護師 小丹枝)