

新型コロナウイルス感染症対策！ 感染症予防の基本は「手洗い」 「マスクの着用と咳エチケット」

秋は運動するにはとても良い季節です。
今年“新しい生活様式”を取り入れながら、
体を動かしましょう。



- 公園はすいた時間に行きましょう。
- 散歩やジョギングは少人数でしましょう。
- すれ違う時は、距離をとりましょう。
- 狭い部屋、施設での長居は避けましょう。

適度な運動で心も体もリフレッシュ！

台風に備えましょう！～コロナ禍での非常用袋の中身～

◆◆◆基本の持ち物◆◆◆

水(1人1日1ℓ目安)、食品(菓子類も)、割り箸、現金(小銭も)、懐中電灯、ラジオ、ナイフ(ハサミ)、手袋、衣類(下着も)、歯磨きセット、ティッシュペーパー、ビニール袋、食品ラップ、携帯電話の充電器、毛布。常備薬や入れ歯、補聴器、メガネも忘れずに！

☆コロナ禍の今はさらに・・・☆

マスク、除菌シート、アルコールスプレー、体温計、使い捨て手袋、密閉して捨てるためビニール袋は多めに用意しましょう。

★ポイント★

災害時はストレスから食欲が低下するケースもあります。普段から食べ慣れている食料品を備えておけば不安も和らぎます。

職員紹介

♪ニューフェイス♪

社会福祉士の竹本美恵です。
地域の皆さまに貢献できるよう
努力してまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。



社会福祉士 竹本美恵

すざざく便り

第38号

2020年秋号

高齢サポート・朱雀

(朱雀地域包括支援センター)

ホームページに「健康情報」コーナーを追加しました

当事業所のホームページに「健康情報」のページを追加しました。健康に役立つ情報を載せています。そのほか、消費者被害(詐欺事件発生等)や、オリジナルエンディングノートなども掲載しております。ぜひご利用ください。

健康情報



朱雀包括

検索



[ホームページアドレス]

http://www.rakuwa.or.jp/suzaku_support/



～音読のススメ～

音読とは、声に出して文章を読むこと。「心が落ち着く」「やる気が出てくる」「ストレスが解消される」「集中力がアップする」など、うれしい効果があるようです。健康習慣として取り入れてみませんか？

『坊ちゃん』の一節です。声に出して読んでみましょう。



親譲りの無鉄砲で子供の時から損ばかりしている。小学校に居る時分、学校の二階から飛び降りて一週間ほど腰を抜かした事がある。なぜそんな無闇(むやみ)をしたと聞く人があるかも知れぬ。別段深い理由でもない。新築の二階から首を出していたら、同級生の一人が冗談に、いくら威張っても、そこから飛び降りる事は出来まい。弱虫や一い。と囃(はや)したからである。



音読には、歯切れの良い文章、熱気が伝わってくる文章、人間味あふれるセリフがある文章が良いようです



～編集後記～

秋はスポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋と言われていますね。新しい生活様式を取り入れながら大いに楽しみたいと思います。

お問い合わせ・資料請求

高齢サポート・朱雀 (京都市朱雀地域包括支援センター)

〒604-8805 京都市中京区壬生馬場町14-11

TEL: 075(801)1384 FAX: 075(801)1385 E-mail: zaitaku_m@rakuwa.or.jp

相談受付時間: 日・祝日を除く 午前9時～午後5時

