

江古田地域包括

ニュース



運動不足を防ぐため、無理なく

体を動かしませんか？



新型コロナウイルス感染症拡大の影響で

東京オリンピックをはじめ、春以降予定されていたほとんどの行事やイベントは、軒並み中止や延期を余儀なくされました。

緊急事態宣言が解除された後は、少しずつ元の日常に戻りつつありますが、感染を防ぐ為に人混みを避ける生活は、まだしばらく続きそうです。



2020年7月15日
発行
第36号
発行責任者
野崎 博人
03 (3387) 5550

とがありますので、注意が必要です。

左側に自宅でも無理なく行える、簡単な体操を掲載しました。最近、運動不足を感じている方はぜひ、お試し下さい。

ただ、感染を恐れるあまり、外出を控えがちになると運動不足になり、結果的に体力や身体機能の低下を招いてしまうこ

外出しなくなって運動不足になっていませんか？ 手軽な運動あれこれ

手 両手の指同士をつけたまま親指から順番に指をクルクル回します。薬指・小指は上級者！

足 足指じゃんけん、できるかな？

尻 安定しているものを支えにして立ち、上体は傾けずに、片足をゆっくり横に上げていきます。一番上で止め、ゆっくり下ろしましょう。呼吸は止めないで！

背 腕の前で手のひらと両ひじを合わせ、上に伸ばしていきます。腰をそらさないように背中を伸ばし、両ひじが離れない所で止めて10数えましょう。

新任職員紹介



介護支援専門員
藤原 崇

包括職員として日々精進し、皆さんに認知されるよう頑張ります◎



社会福祉士
大軒 裕子

地域の事業者間で連携し、地域の皆様のお役に立てる様に務めてまいります。

営業時間の変更について

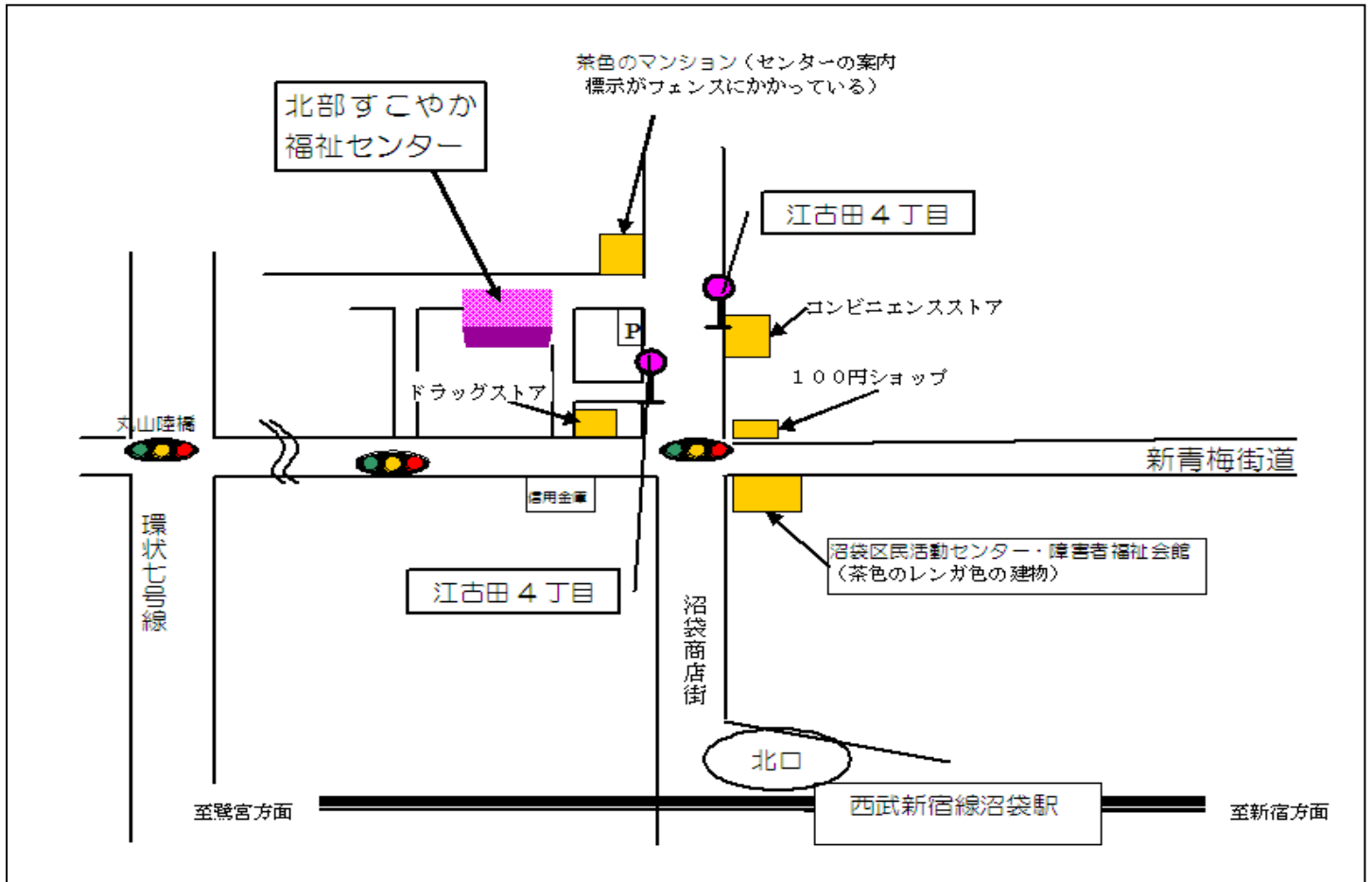
4月1日より、月曜日～金曜日の営業時間が従来の8時半～19時から、8時半～17時に変更となっています。

※介護支援専門員の白井は、令和2年5月末で退職致しました。



江古田地域包括支援センター案内図

住所：中野区江古田4-31-10 電話 03-3387-5550
 (北部すこやか福祉センター内) FAX 03-3387-5955



バス停、最寄駅 バス：京王バス(中92 練馬駅行) 江古田四丁目下車 徒歩2分
 電車：西武新宿線「沼袋駅」下車 北口より徒歩10分

江古田地域包括支援センターの担当区域 (番地や号によって担当区域が異なるのでご注意ください)

新井3丁目38番 江古田1丁目40~43番 江古田2~4丁目全域
 沼袋1~4丁目全域 丸山1丁目全域 丸山2丁目全域 野方3~4丁目全域
 野方5丁目1~6番、7番(1から4号を除く) 10~34番 35番の1から2号
 野方6丁目1~35番、36番の13から15号、40番の1から3号
 40番の15から22号、41~44番、45番の11から17号、47番の1号、48~51番
 若宮1丁目7番の10から14号、8番の8(一部) 9から13号、10番

11番の5から15号 12から16番、24~27番

(柳澤)

新型コロナウイルス感染症防止のため外出時はマスク着用が当たり前になりましたが、暑い時期にマスクをつけることでこれまでに以上に熱中症に注意しなければなりません。

こまめに水分補給をして、周囲に人がいない時はマスクを外すことも推奨されています。

とはいえ、マスクを外して外を歩くことは何となく躊躇してしまいます。

新型コロナウイルスと共存していくために、私たちはこれまでとは違った生活様式での日常を送ることになります。それゆえに各自がルールを守りつつも、ケースバイケースで他者への寛容な気持ちを持つことも求められているように思います。

♪ 編集後記 ♪