

# かしまだ包括 虹便り 第19号



## 新年のご挨拶

謹んで初春のお慶びを申し上げます。

かしまだ地域包括支援センターは、六名の常勤スタッフで新年をスタート致します。それぞれ、個性豊かなメンバーですが、全員が地域や利用者の皆様に対する熱い気持ちを持っています。その豊かな個性を最大限に生かしつつ、地域の皆様から様々な事を教えて頂き共に考える姿勢で取り組んで参ります。

平成三〇年度は、介護保険、医療保険のダブル改定また『高齢・障害・地域福祉計画』が、新たに策定される年です。みまもり支援センター、医療・福祉等の関係機関の皆様と協働しながら、地域の高齢者の皆様が、生き生きと自分らしく暮らせるためのお手伝いができるように、スタッフ皆で努力していく所存です。



センター長  
深井 純子



## 笑って学ぶ健康のツボ

「北加瀬白山会」と「かしまだあおぞら会」で鍼灸マッサージ師の方を講師にお招きして講演会を行いました。体のツボは、なんと三六五個もあるそうです。その中でも特に腰痛に効くツボをご紹介します。（★の部分を感じやすいです）

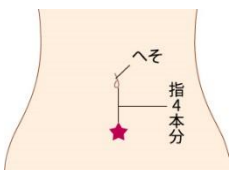
① 腰腿点（ようたいてん）  
手の甲の人差指と中指、小指と薬指の骨の分かれ目  
ぎっくり腰の痛みを柔らげる。



② 委中（いちちゅう）  
膝の真裏、膝を曲げてできるしわの中心。腰痛・膝痛・むくみに効果がある。



③ 関元（かんげん）  
おへそから指四本分下。  
全身のエネルギーの流れを良くして、体を温める作用がある。



## 職員紹介



柳原 智江

犬も歩けば棒にあたる・・・何かをしているうちに思いがけない幸運がある、という意味で現在では解釈されているそうです。仕事でもプライベートでも、前を向いていていけば、何かいいことあるのかも。そう思いながら、いつも通りマイペースに過ごしたいと思います。

岡本 裕香

昨年訪れた屋久島の森で、切り株の上に種子が落下して発芽し、そこから大きく成長を続ける二代杉の生命のエネルギーを感じ、代を重ねることの素晴らしさと感動は人も自然も同じだと改めて実感しました。この思いを大切に、今年も心を込めて一つ一つ関わっていききたいと思えます。よろしくお願ひします。



今年も皆様に幸せが『ワン』さか集まり、

『ワン』ダフルな一年になるために貢献(犬)

できるよう精進していきます。皆様との繋がりを

大事にしていくためにも健(犬)康第一を

モットーに頑張りたいと思います。

山下 隆俊

霜越 尚子

春になれば包括に来て丸三年、四人の子どもに

時間を吸いとられながらも一人前を目指して

仕事に精進します。同時に、趣味の水彩画と

健康の為にダイエットも頑張りたいです。

若林 靖子

寒さは手編みの帽子とマフラーでしのいでいま

す。入職して半年が経ちました。藤沢からの通

勤も幸区にも慣れてきたところですが。これから

も皆様が住み慣れた地域で安心して暮らしてい

けるお手伝いが出来たらと思ひます。

宜しくお願ひ致します。





# かしまだ包括支援センターの 災害対策への取り組みのご紹介

昨年紹介した北加瀬地区以外です

古川町小学校



下平間小学校

災害対策として地域包括支援センターができることは何か考えるために、昨年はエリアの小中学校で行われた全ての避難所開設、運営訓練に参加しました。町会や自治会の皆様のお力無しには乗り越えられない住民全体の大きな課題がいくつもあると感じましたが、地道に訓練を繰り返し重ねながら住民皆で課題をクリアしていくことが、おのずと地域の結束を強めることになるのだと思っています。



鹿島田町内  
会防災訓練

塚越中学校



カッコいい  
鹿島田消防団  
の皆様です



川崎市委託事業

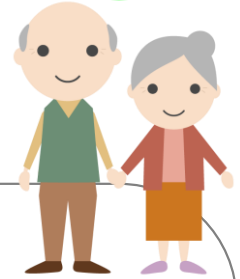
指定介護予防支援事業所

# かしまだ地域包括支援センターのご案内

〒212-0027

川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL: 044-540-3222



## 相談窓口

- ・介護予防支援・川崎市総合事業の相談、受付
- ・医療、介護などの総合相談
- ・川崎市独自サービスの受付
- ・高齢者の虐待や権利擁護に関する相談

## 担当エリア

北加瀬・矢上  
鹿島田・下平間  
古川町・新塚越

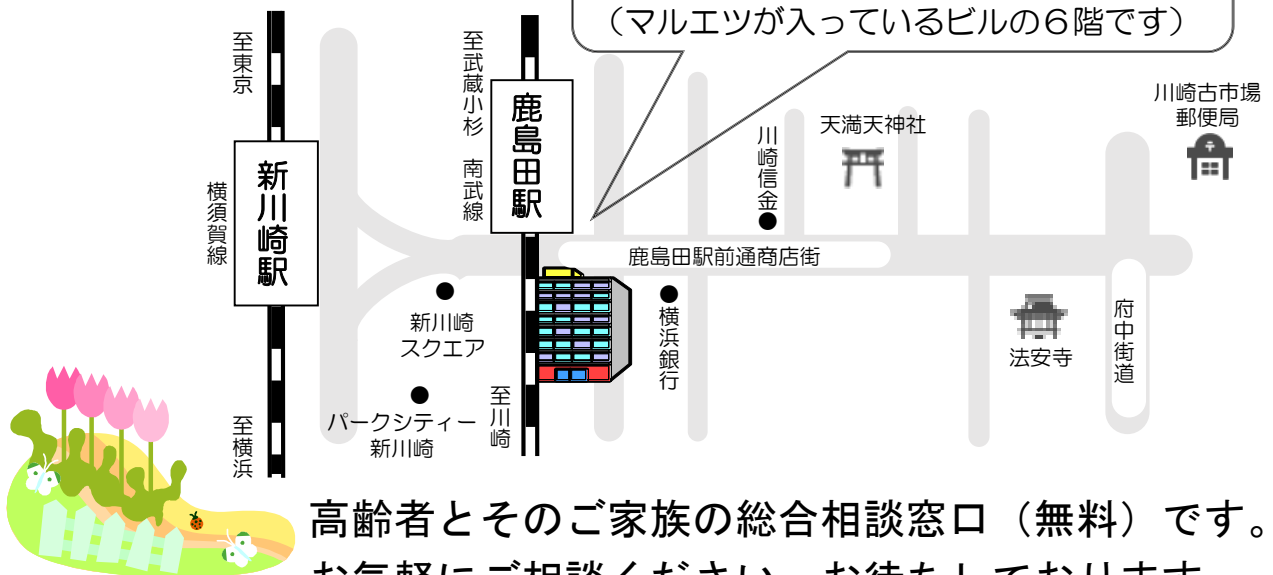
\*看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員が  
来所、電話、訪問による相談をお受け致します。

\*秘密は厳守します。

相談時間 月曜日～土曜日  
9:00～17:00まで



かしまだ地域包括支援センター  
(マルエツが入っているビルの6階です)



高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。  
お気軽にご相談ください。お待ちしております。