

はなみずきだより

異動職員と新人職員のご紹介

北町高齢者センターに3人の新メンバーが加わりました。どうぞよろしくお願い致します。



さんぽ りゅうた
山保 龍太さん



この度、4月1日に北町高齢者センターに着任いたしました山保龍太と申します。2012年に福祉公社に入社し、今年で12年目を迎えます。高齢者総合センター在宅介護・地域包括支援センター、その後、権利擁護センターに在籍し、相談業務に従事してまいりました。新しいことがいっぱい、新鮮な毎日をご過ごしています。北町高齢者センターの心地よい雰囲気、で働けることに喜びを感じています。宜しくお願いします。



いとう さき
伊藤 沙姫さん



はじめまして。4月から、新入社員として北町高齢者センターに配属となりました、伊藤沙姫です。社会人になったばかりで、新しく見聞きすることも多く、毎日期待と不安にドキドキしております。なるべく早く皆様のお役に立てるようになりたいと思っておりますが、未だ慣れないことも多く、ご迷惑をおかけすることもあるかと思っております。何卒よろしくお願い致します。



しんどう みや
神藤 未弥さん



4月1日から北町高齢者センターに配属となりました神藤未弥と申します。これから皆さまと、たくさんお話をしたり歌ったりなどできることがとても楽しみです。早く環境にも慣れてご利用者の皆さまにとって明るく楽しく過ごしていただける時間となるようサポートさせていただきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します！

春の演奏会を開催しました

3月28日、早大ピアノの会の皆さんによる春の演奏会が開催されました。モーツァルトやベートーベンなどのクラシックを連弾で演奏していただきました。ご利用者様と学生との交流タイムもあり、和気あいあいとした時間を過ごしました。

演奏会の後は職員によるウクレレ演奏もあり、「オーシャンゼリゼ」の替え歌、「おー北町」を合唱しました。

学生の若々しいパワーをもらい、いつものプログラムとは違う雰囲気を楽しみました。



看護師コラム：春の体調不良は春バテかもしれません



「春バテ」とは、体調の変化など夏バテに似た症状が春に出現することです。症状は様々ですが、夏バテや秋バテに共通している症状が2週間続く場合、それは「春バテ」かもしれません。春バテは身の回りの環境変化により、自律神経のバランスが崩れることで起こります。主な原因は、寒暖差とストレスによるものです。

天気予報に合わせて衣服を適切に調整し、室内であれば冷暖房を上手に使いこなし、ただ一定の温度を維持して気温の変化に注意します。また、自律神経バランスを整えるために、起床時はしっかりと日光を浴び、できるだけ身体を動かすことで1日のリズムを作りましょう。

1日のスタートは肝心です。春バテの症状が出ると、食欲がなくなり、バランスの良い十分な食事が取れなくなってしまう可能性があります。また、寝付けず、眠りが浅いなどの問題から睡眠が不十分になり、体を動かす気力さえなくなる可能性もあります。早めに自分の体調の変化に気づき、普段の生活習慣に目を向けることが重要です。

5月のお休みのお知らせ

今月は**5月3日(金)**、**4日(土)**、**6日(月)**がお休みとなります。宜しくお願い致します。

今月の行事予定

*5月8日(水) こどもの日交流

みずきっこの子ども達と、音楽プログラムを楽しみます。

*5月23日(木) 美術プログラムにて

草木染を行います。講師は園芸ボランティアの上野さんです。



来月の行事予定

*6月27日(木) ママ'Sミュージックによる音楽会を予定しています。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	音楽 川田講師 	ストレッチ体操 個別機能訓練 	ストレッチ体操 個別機能訓練 	音楽 1週 小澤/坪山講師 2.4週 多田講師 3週 山田講師 ストレッチ体操 個別機能訓練 	音楽 川田講師 	ストレッチ体操 
午後	ストレッチ体操 個別機能訓練 ラフターヨガ (月1回) 	書道 林講師 ※書道は毎回材料費100円がかかります 	音楽 1.3.4週 広瀬講師 2週 小澤/坪山講師 	新プログラム ～作品を作りましょう!～ (手芸・美術・クラフト) ※選べるプログラム 	選べるプログラム 手芸(編み物)工作 個別機能訓練 	

見学はいつでもお受けしています!お気軽にご連絡下さい。

見学可能日: 月曜日～金曜日 9:00～16:30

※お休みのご連絡はお早めをお願いします。

当日 8:30 を過ぎたご連絡は食材料費としてキャンセル料 800 円をいただきますのでご了承ください。

公益財団法人 武蔵野市福祉公社
武蔵野市立北町高齢者センター TEL:54-5300 FAX: 54-5312