

光が丘高齢者支援センター便り

第14号(2021年1月発行)

【発行】光が丘高齢者支援センター
相模原市中央区光が丘 2-18-87 ☎042-750-1067



今が旬の花
【シンビジウム】
花言葉は
「素朴」
「飾らない心」



コロナに負けるな!

散歩でビンゴ 健康ビンゴ



コロナ禍で、新しい生活様式が推奨されています。3密を避けるという限られた生活環境では、運動や健康を保つことも簡単ではありません。散歩でビンゴと健康ビンゴは、散歩や日常生活を送りながら、ビンゴゲーム感覚で手軽に健康活動に取り組めるものです。光が丘高齢者支援センターで配布していますので、お気軽にお問い合わせください。



【裏面】実際にビンゴを体験された方や、オリジナルのビンゴを作成された方へのインタビュー記事を掲載しています。

with コロナ生活

バランスの取れた食事と運動に加え、たくさん笑うことで免疫力が向上します！出来ることに取り組みながら生活を送りましょう。

マスクを確認！：素材で効果が異なります

リスク	低			高
	不織布	布マスク	ウレタン	マウスシールド
マスク種類				
吐く飛沫量	8割抑制	7割抑制	5割抑制	1割抑制
吸う飛沫量	1/3	1/2	2/3	効果なし

・屋内外に関わらず、互いの顔が1~2m以内に近づく時はマスクをつける

参照:国立大学法人豊橋技術科学大学Press Release 2020年10月15日

Q、高齢者支援センターとは？



A、相模原市から委託を受け、光が丘地域の高齢者に関するご相談を受けているところです。

介護保険をはじめ、お身体や生活についての心配事や困り事、元気に暮らすための秘訣など、解決に向けて一緒に考えていきます。

まずは、お気軽にご連絡ください。

☎042-750-1067

8:30~17:15(日・祝祭日を除く)



新入職員の紹介

2020年9月15日より入職しました、看護師の鈴木みどりです。リハビリ病院や訪問看護ステーション、介護保険施設で高齢者の看護に携わってきました。みなさんに笑顔になって頂けるような関わりを目指したいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

