

## 地域活動 えきなんフェスタ 2022に参加しました！

なのさぼ掲示しました！

藤田医科大学岡崎医療センターに隣接する、駅南中央公園。『健康』と『防災』をコンセプトに整備されています。当初予定されていた9月24日は残念ながら台風のため中止となりましたが、今回11月27日に、初めての『えきなんフェスタ 2022』を無事開催。当包括も参加しました！！『モノとコトを意識した企画』として、地元町内会と住民有志による駅南中央公園愛護運営会の主催で、美味しいモノから環境、地域福祉まで幅広いブースが設置されました。当日は強い風吹く中、多くの方が集まっていました。当包括もヤングケアラー支援 和衷さん、社会福祉協議会・ふくし相談課と同じブースで、防災備蓄食料品やチラシを配布し、福祉に関する情報発信を行いました。高齢者の健康・生活・介護や福祉については当包括までお気軽にご相談ください。



<地域福祉を踏まえたまちづくり>  
認知症や介護予防を知ろう！  
なのはな苑地域包括支援センター  
ヤングケアラー支援和衷(わちゆう)  
社会福祉協議会 と ふくし相談課



## 福岡・岡崎学区の「き・ら・り」～専門職編～

福岡町御堂山に事務所を構える葵訪問看護ステーション。医療や介護の各機関と連携し、ご家庭に看護師を派遣しています。前田ゆかり認定看護師は、その中で「訪問看護認定看護師、フットケア指導士、呼吸療法認定士」の資格を持ち、地元の在宅医療に貢献されています。

今回、なのさぼに是非掲載してくださいとフットケアについて教えていただきました。いつまでも自分の足で歩くためには、筋力を維持する事と共に、足のお手入れもとっても大切です。是非参考にしてくださいね。

### 普段から自分の「足」を見ていますか？

爪の形、魚の目、冷たい、かさつき、傷や亀裂、むくみなど、気になることはありませんか？

### 足浴がお勧めです♡

40℃前後のお湯で足を温めることで、副交感神経が優位になりリラックス効果があります。睡眠の促しや心拍数の低下、消化機能促進が期待できます。睡眠不足や便秘、食欲不振、冷えの改善が見込まれ、体温が上がることで免疫力は5～6倍になると言われています。足浴はとってもお勧めです。

他にも足で心配な事がある時は、是非ご相談くださいね。



## ✿縁 joy さーくる✿

### おしらせ

◆テーマ：「養子・遺言・相続放棄・家族信託について」【要事前予約、参加無料】

岡崎学区市民ホーム 2F：2月16日(木)10:00～11:30 (11:30～12:00 希望者のみ交流会)

講師：高橋重長税理士事務所 税理士 高橋重長氏

◆テーマ：「縁 joy カフェ」【要事前予約、参加無料、お茶菓子をご用意しています♪】

福岡学区市民ホーム 2F：3月9日(木)10:00～11:30 (12:00 迄延長の場合あり)

飲み物でも飲みながら、私達が「おたがいさま」で出来る事を話し合ってみませんか。

※過去に認知症サポーター養成講座を受講した方のご参加も大歓迎です！

### ○福岡学区 いきいきクラブ

3月7日(火)閉校式 体力チェック

### ○岡崎学区 いきいきクラブ

3月15日(水)閉講式 ふれあいコンサート

## なぞなぞ脳トレ答え

- ① ろうそく (ろくの中にうそ)
- ② 坂本龍馬 (傘の逆、背景が本)
- ③ 春巻き (春、撒き)

### つばやき

2月と言えば節分。皆さんは人の煩惱を表す5色の鬼をご存じですか？赤鬼は欲望・渴望、青鬼は悪意・怒り、黄鬼は後悔・執着、緑鬼は怠惰、不真面目、黒鬼は疑心・愚痴だそうです。私は「孤独・寂しさ」が鬼を大きく育ててしまうのだと思います。家族や周囲の人々など、誰かとつながることで5色の鬼が育たないように過ごしていきたいと思っています。

<社会福祉士 大橋>

掲載内容に関するお問い合わせは、0564-57-8087 までどうぞ！