

第11号 は～とふるだより

平成30年5月1日発行
訪問看護ステーション
は～とふる多摩センター
多摩市愛宕 4-6-25-102
TEL 042 (356) 2082
FAX 042 (319) 6567

大栗川かるがも館の介護予防体操教室に参加させていただきました

4月21日、多摩市和田にある「大栗川かるがも館」にて、アイ・リハビリ・デイサービス様主催の市民活動サークル『介護予防倶楽部エネリハ』の介護予防体操教室体験会に参加させていただきました。お医者様から運動を制限されていない中高年の方々対象で、

『は～とふる多摩センター』の看護師も運動前のバイタルチェックでお手伝いをさせていただきました。今回はつえ、帯、ボールとゴムバンド等、ご家庭でも準備しやすい道具を使ったストレッチや筋力運動など盛り沢山の内容で、こまめに水分を摂りながら、楽しく



心地よい汗をかくことができました。『健幸都市宣言』のもと多摩市政も介護予防の必要性を重視しているなか、エクササイズの間としても、近隣住民同士のコミュニケーションの間としても、このような市民活動がより活発に行われることを願っております。詳しくはインターネットで「多摩市市民活動情報検索サイト」をご覧ください。



ステーションの扉に『健幸マーク』



『は～とふる多摩センター』の入り口の扉には、現在このようなステッカーが貼られています。当事業所がある多摩市は現在、『健幸まちづくり』をうたい、身体面の

健康のみならず誰もが幸せを実感できる街づくりを目指しています。皆が住み慣れた土地で、人生の最期までを尊厳を保ちながら健やかに過ごすことができるお手伝いをさせていただきたく開業した『訪問看護ステーションは～とふる多摩センター』も、その趣旨を理解し賛同させていただき思



人知れずけなげに咲く桜に思う

皆さん、この場所ご存じですか？

『は～とふる多摩センター』の事業所の近く、ある団地内の駐車場の片隅です。多摩市は桜の名所が数多く、今年も各地で満開の桜並木が道行く人々の目を楽しませて



いましたが、ここは私にとってもう一つの桜スポット。昨年の開業当初、各地ご挨拶回りの際に見つけたこの桜、固い壁の隙間から懸命に枝を伸ばす姿に勇気



をもらえた気がしました。もちろん今年も会いに行ってきました。花見客はいませんが、変わらずけなげに、ささやかながら堂々と咲く姿…来年の開花の際は、ぜひ見つけてみてくださいね。(柴田)