



# はちみつ便り



〒123-0845足立区西新井本町2-23-1 TEL03-3856-6511



## 新春のお慶びを申し上げます



謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

去年は世界一高い自立式電波塔となる『東京スカイツリー』の開業や、ロンドンオリンピックにおける選手の活躍などで、日本が少し元気を取り戻したように感じられた一年でした。

『辰年』の一年、皆様におかれましては、竜が天を駆け昇るが如く、“昇運”の一年となりましたでしょうか？

今年十二支の6番目、『巳年』です。家の守り神や大地の主、そして金運にご利益があると崇められてきたへびは、昔から多くの神話や伝説に登場しており、日本では弁天様のお使いとしても知られているそうです。

またへびの脱皮する姿が、それまでの古い考えから抜け出して一段と進歩する事に例えられ、その強い生命力は『不死と再生』の象徴とされています。他にも『研究心と情熱』の象徴、『知恵と財産』の象徴など、諸「説あるようです。

地域包括支援センター西新井本町におきましては、新たな職員も迎え、益々パワーアップして参ります。

執念深いと言われるへびですが、私どもも執念深く、いえ、粘り強く、根気強く、そして地道な活動を続けながら、地域の皆様にとって身近で頼れる場所となりますよう、より一層努力邁進をしていく所存です。



本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



### 新しい仲間が増えました



12月より支援センターの一員となりました『大石』と申します。地域の皆様が安心して暮らせるよう、笑顔で励んでまいりたいと思います。宜しくお願ひいたします。



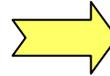
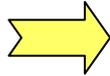
インフルエンザに用心!



マスクを使うことで、口や鼻からのウイルスなどの飛散を防ぎ、浮遊物を体内に取り込まないように予防することができます。また、鼻やのどの湿度を高め、侵入したウイルスの増殖を抑える効果もあります。

しかし、間違えて使用すると効果は十分に発揮されません。今回はインフルエンザ対策として、厚生労働省が備蓄を推奨している不織布マスクの使い方を紹介します。

1. 鼻の形に金具を折り曲げて、鼻とマスクの間に隙間が生じないように装着します。
2. マスクの折り目部分を大きく広げ、あごまでマスクを覆うようにします。
3. マスクの両脇を押さえて、肌に密着させます。



補足



- ・不織布マスクは原則使い捨てです。1日1枚を目安に使用しましょう。
- ・使用中や捨てる際には、マスク表面をなるべく触らないようにしましょう。
- ・使用後のマスクは、表面に触れずビニール袋に入れ、口を閉じて廃棄しましょう。
- ・鼻を覆わない、アゴに掛けない使い方はマスクの効果 halves.

## あんしん学習会

今回の学習会では、いわゆる「ごみ屋敷支援」をテーマに、足立区環境調整担当より講師をお招きし、事例の紹介や対応方法についてわかりやすく講義をしていただきました。また、毎年恒例となっている、職員手作りの寸劇もおこない、今年のごみ屋敷化する自宅に一人で暮らす男性高齢者をご紹介します。

ごみ屋敷の問題は今や社会問題となりつつあり、足立区には既に100件近くの相談が寄せられ、地域から孤立してしまっている例も少なくありません。

地域で孤立している方や心配な方がいらっしゃいましたら、お気軽にご連絡をお願いします。



### いつまでも元気であるために

これからもいきいきとした生活を送るため足立区ではらくらく教室や種々の介護予防教室を開催しています。原則無料ですので、自分に合った目標を立てて一緒に取り組みましょう！また、ご相談もいつでもお受けしています。

