

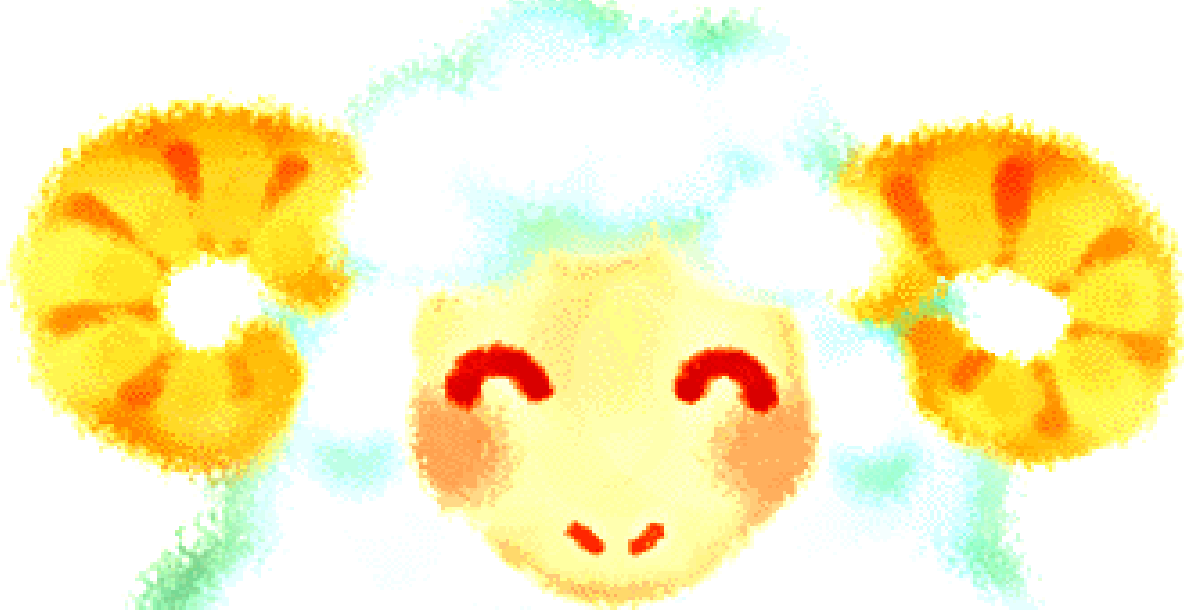


はちみつ便り



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

謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。



今年は十二支の8番目、『未年』。未は『羊』です。羊は牛や馬などと並び、古来から人との繋がりが深い動物で、多くのことわざや言い伝えが残されています。中国では、吉祥動物の一つとされ「羊致清和（羊は天下太平をもたらす）」という言葉があり、未年は平和な年になると言われているそうです。また、羊は群れをなして同じ行動を取り、大勢で暮らすことから、家族の安泰と平和を意味するとされています。

前回の未年、すなわち2003年には個人情報保護法が成立しました。この法律は個人情報を取り扱う事業者が、その適正な取扱いルールを遵守することで、プライバシーを含む個人の権利の侵害を未然に防止する事を狙いとしています。当センターでも「個人情報の有効利用と保護」という個人情報保護法の精神に則り、その適正な取り扱いを徹底していきたいと考えております。

さて、羊にまつわることわざや言い伝えをもう一つ、『群羊を駆りて猛虎を攻む』（ぐんようをかりてもうこをせむ）。これは、「たとえ力が弱くても、集合すれば強い力を発揮できる」という意味ですが、当然にお互いの信頼が基礎になくはなりません。信頼関係の上にお互いの権利を尊重し、お互いの個人情報を守ることこそ肝要であると心得ます。

当センターにおきましても、職員が一丸となり、こうした基本を大切に守りながら、地域の皆様に寄り添った支援に努めて参ります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

インフルエンザに気をつけましょう。

インフルエンザは、インフルエンザウィルスを原因とする呼吸器感染症です。

潜伏期間：概ね 1～3 日（最長 7 日）

症状：発熱、頭痛、咳、鼻水、筋肉痛等

感染経路：飛沫感染、接触感染

インフルエンザの予防のポイント

1. 手洗い・うがい
2. 咳エチケット（マスク着用）
3. インフルエンザワクチンの接種
4. バランスのとれた食事

インフルエンザ予防体操 「あいうべ体操」をやってみましょう。

口は病の入り口とも呼ばれています。口の周りや舌の筋肉を鍛えることにより、口呼吸から鼻呼吸に変わり、口からの感染を防ぐことができます。

あいうべ体操のやり方

4つの動作を順にくり返します。声は出しても出さなくても構いません。

- ①「あー」と口を大きく開く。
 - ②「いー」と口を大きく横に広げる。
 - ③「うー」と口を前に突き出す。
 - ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。
- ①から④を1セットとし、1日30回セットを目安に毎日行います。

あごを開けて痛む場合には、回数を減らしたり、関節に負担がかからない「いー」と「うー」だけを繰り返します。健康管理に気をつけて“おかしいな”と感じたら早めに医療受診をし、寒い冬を乗りきっていきましょう。



絆のあんしん学習会の報告

今回は、「生活に困っている方を支えていく為に地域でできる事」をテーマに寸劇による事例検討、グループワークを行いました。



また、足立区福祉部生活困窮者支援担当課の方より、平成27年4月から施行される生活困窮者自立支援法の概要の説明を頂きました。



地域でどのような関わりをしていけばよいか、どのような支援ができるのか等、積極的な意見交換も行われ、有意義な時間となりました。

ほっと一息

引っ越しを繰り返す度、いつしか忘れていた「こたつ」を我が家では初めて購入しました。幼少の頃、こたつに入りながら、よく寝ていた私。そんなことを思い出しながら、こたつの温もりを改めて感じ、幼少の頃と同じようにまたうたた寝をしています。（関根）

