

令和4年発

にしき福祉相談センター かわら版

第5号2022年4月

メール相談

昨年12月1日から、Eメール相談が可能となり今年度4月1日から本格的にEメール相談の運用となりました。お気軽にご利用下さい。24時間365日送信が可能ですが、返信は開所時間内になります。メール相談の開始に伴い、開所時間が変わりました。

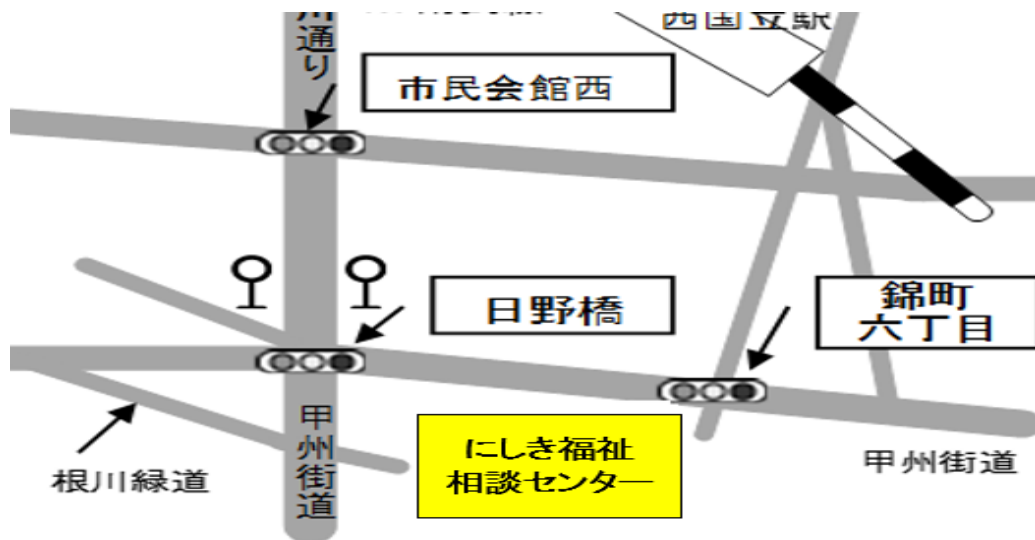
開所時間：月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

にしき福祉相談センターのメールアドレス

s-nishiki@shisei.or.jp

にしき福祉相談センター地図

☎ 042-527-0321



耳より情報

今年も春の訪れとともに、にしき福祉相談センター近くの「根川堤」では見事な桜並木を愛でることができました。コロナ禍の桜見も三年目を迎え、感染症対策を十分に取しながら、思い思いの桜を楽しんでいたようです。

初め緑色から薄ピンクに

日本では一般的に「ソメイヨシノ」が有名ですが、黄色い桜をご紹介します。「ウコンさくら」です。サトザクラのひとつです。別名は「浅黄（桜）」



頭の体操

難読漢字です。何個読めますか？

- ① 蒲公英
- ② 乾酪
- ③ 風琴
- ④ 燐寸
- ⑤ 螺子

→ 答えは裏面に・・・





現状維持

リハビリをされていて、「よくなる」「変わらない」「効果がないからやっても意味がない」等言われるかたがいます。人間の身体は年を重ねることで機能が低下します。また、使わないでいる事でも低下していきます。生活のなかで、歩いたり、家事をしたり、食べたりする等使っていることでそれらの機能が維持されています。

コロナ禍で運動不足が指摘されています。使わないでいる事で起きる機能低下が懸念されます。いろいろな運動が紹介されていますが、なかなか続けることが難しいです。

運動を続けるためには、無理なく楽しんでできることを、日々の習慣に取り組んでいくことが大切です。具体的な目標を立てていくことも有効です。

「変わらない」のは悪くなっていないということです。五年後、十年後も今と変わらず「現状維持」できることを目標に、努力を続けていただきたいと思います。

難読漢字 答え！

- ① 「**タンポポ**」 たんぽぽは、漢方薬として使われており『蒲公英』（ホコウエイ）と呼ばれています。そのことから漢字での表記も「蒲公英」となりました。
- ② 「**チーズ**」チーズは、牛・羊などの乳を「乾燥させて作った酪（らく）なので、「乾酪（チーズ）」という漢字になりました。
- ③ 「**オルガン**」オルガンは風を使って鳴らす楽器であることから「風琴」という漢字になりました。
- ④ 「**マッチ**」マッチの箱には、「赤燐（せきりん）」が塗ってあります。マッチを擦るとこの赤燐に反応して火がつきますが、火がつくまでが「一寸（いっすん）」であることから「燐寸」になったのではないかとされています。
- ⑤ 「**ネジ**」ネジは螺旋状（らせんじょう）の形をしているため「螺子（ネジ）」という漢字になりました。



編集後記

新年度も始まりました。立川市の地域包括支援センター・福祉相談センターでは、新人あるいは他部署から異動し初めて地域の仕事に就く職員の研修会が開催されています。にしき福祉相談センターを受託している法人でも、福祉の仕事を選んでくれた新人職員が目を見守り取り組んでいます。頑張れ!!! (M/M)