

つつじ荘新聞

春を楽しむもう！

気温が高くなり、つつじ荘に来る皆様の上着が春仕様に替わってまいりました。玄関の検温では低温のために休憩を強いられる事も減ってきましたね！花の芽も大きく成長し、綺麗に咲きました。散歩も楽しいですね。

ところが、なんとなく体がだるかったり、頭痛やめまいの症状が出たり気分が落ち込みを訴える方が少なくありません。なぜでしょうか？

それは、「春バテ」です。



春特有の気候変動により、体調を崩してしまったり、寒さに耐えられず、暑さに負けない身体モードに切り替える途中の季節。

寒暖差が激しく、自律神経が対応できずバランスが崩れます。

分けるタイプに、眠気などのタイプは抑

うつなどが生じ、副交感神経が過剰

となつています。



頭痛など慢性痛タイプは血圧が上昇して心疾患や脳卒中のリスクが高くなる、交感神経が過剰に優位に働くグループです。そこで：

自律神経を整える！

方法は

- * ストレス解消を行う
- * カーディガンやストールを使い体温調節を行う
- * ストレッチや散歩を行うなど。

食事では

- * タンパク質 (卵、魚など)
- * ビタミン (豚肉など)

- * 抗酸化物質 (カボチャ等)
- * ストレス抑制 (大豆)



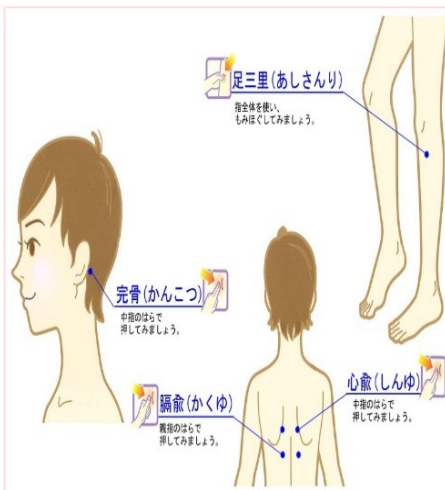
がおすすめです。

一つのお鍋で簡単に：

鮭とほうれん草を豆乳、コンソメで味付け、スープは如何でしょう。



自律神経に効果のあるツボ



つつじ荘をご利用の皆様は健康意識も高く情報をいろいろ集めていらつしやるように感じます。是非、情報を交換して体験し、私にも感想を教えて下さいね。自律神経を整える手段として散歩を上げましたが、我孫子のお散歩に、「高野山桃山公園」はいかがでしょうか。高台で見晴らしが良く、手賀沼遊歩道の桜や菜の花も眺められ、気分も晴れると思いますよ。



発行年月日
2022年4月1日

発行人
老人福祉センター
つつじ荘

所長より
ひとこと

「いつも楽しいつつじ荘」を皆様に感じて頂けるように職員一同頑張りますので、皆様もご理解とご協力をお願い致します。

4月の予定

7日 移動交番

20日 移動交番

22日 けん玉教室



つつじ荘休館日のお知らせ

4月 4日 (月) 11日 (月) 12日 (火)
18日 (月) 25日 (月) 26日 (火)
29日 (金) 昭和の日

つつじ荘の入・退館が 変わりました！

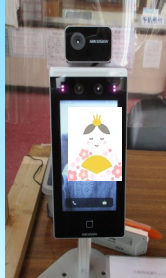
我孫子市老人福祉センターの利用状況をデータ収集するため入退館のシステムが新しくなりました！
「入館証」にキユーアルコードが付きます。
この中には個人情報はありません。
入館証の新規発行と更新は随時行っています。



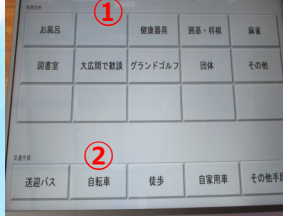
【入館からの作業】を簡単にまとめましたのでイメージして玄関から入りましょう！
キユーアルコードのついた入館証を用意して入ります。



まずは
手指消毒
必ずお願いします！



サーモカメラで
検温
機械の発する音声
「正常です」を確認



モニター画面で
① **利用目的**
(軽くタッチ)
複数回答可です
② **交通手段**をタッチ

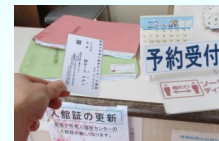


次にスキャナー
でご自身の入館証
をかざす
「ピッツ」

上記の説明で入館作業は終わりです。
靴を脱いで中へどうぞ！



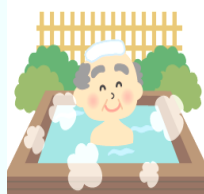
ただ、お風呂の予約は
続くため作業が必要です。
お風呂「**予約状況**」を確認し
入館証を予約受付へ出してくだ
さい。



「**予約受付**」で**予約手続き**
予約票記入や確認の為、入館証
を預かりとさせていただきます。

注意 退館時は
入館証と予約票を
お持ち帰りください。

【お帰り作業】は



お風呂など施設利用が終わり、
退館されるときは退館用
スキャナーで入館証の読み込
みをしてすべて終わります。
「ピッツ」
気を付けてお帰り下さい。

慣れるまではご不便をお掛けしますが、職員が付き添い、作業のサポートを致します。ご安心くださいね。
初めての試みです。職員自身も緊張しておりますが、皆様からのご意見を参考に前に進んで参ります。



入退館変更の理由

老人福祉センター利用者様の使用頻度や滞在時間などの情報を得るように我孫子市から委託を受け今回の運びとなりました。様々な検討を重ね、令和四年度四月から運用開始とさせていただきます。
つつじ荘と西部福祉センター入館証が一つになったことも報告いたします。

コロナウイルス感染症のワクチン接種や治療薬は進歩しつつも、感染した場合の重篤化は高齢者が高く油断は出来ません。その為、我孫子市と協議しセンター利用の予約制は続けることとなりました。皆様のご理解とご協力をお願い致します。

