

健康・医療ケアチームの活動

2015年1月から伊達東仮設住宅、同年5月から松川第一仮設住宅の訪問を開始。そして今年3月の避難解除後も、皆さまが健やかに過ごされますようお手伝いを続けています。

松川第一仮設住宅「身体とこころの健康を保つ相談会」

毎月最終週の月曜日に訪問。毎回20人前後の方が参加されています。今年7月で27回実施しました。

活動内容

1. 身体ほぐし
2. 医師の健康・予防講話や管理栄養士による、簡単で免疫力を高めるための食事についてのお話し、試食会。
3. 「個別相談」の時間には、医師による健康相談とマッサージや足湯・足もみ。爪切りなどを行っています。
4. 今年1月～7月で107人の方が利用されました。

チームメンバー：

内科医・精神科医・看護師・管理栄養士・医療ソーシャルワーカー・介護福祉士・臨床心理士のほか、大学院生、海外からの訪問もあります。

伊達東仮設住宅「足もみ楽々クラブ」

毎月第2月曜日に訪問。毎回10人前後の方が参加されています。今年7月で31回実施しました。

活動内容

1. 足湯・足もみ・爪切りを主としたフットケアを行っています。
2. アロママッサージやタイ式マッサージもあります。
3. 今年1月～7月で60人の方が利用されました。

チームメンバー：

看護師・医療ソーシャルワーカー・アロマセラピスト・介護福祉士が訪問します。福島市在住の方も応援に駆けつけてくださいます。

松川第一仮設住宅のみなさまへ

夏本番です。暑さ対策はどのようにされていますか？今回はその秘訣をお教えます

第27回 身体とこころの健康を保つ相談会

これからの生活環境にそなえて

【日時】7月31日(月) 9時30分～

【場所】松川第一仮設住宅集会所

9時30分～ 若佐看護師さんと一緒に
手・足・腰・膝のストレッチ
「立っただけ、座っただけ、寝っただけでもできる効果テキメン足ゆび体操」

9時50分～10時20分
健康講話：『からだと栄養素：たべものでしか摂れない栄養素について』
相澤医師と青山管理栄養士さんが「医学」と「栄養」の両面から語ります

10時20分～11時30分 ◆ 個別ケアの時間 ◆
個別ケアの待ち時間を楽しく！
青山さんアイデアの「鰯の干物のちらし寿司」を試食しましょう。

1. 足湯・足もみ・爪切り・フットケア(八木・若佐・松田)
2. 健康相談(相澤先生)
3. 栄養相談(青山)
4. 心配事・悩み事相談(北村・中町)
5. 戸別訪問 お宅にお伺いします。(ご希望の方は管理人さんにご連絡ください。(石川・北村・中町)(9時～9時30分、11時30分～12時にお訪ねします))

★10時30分からの「個別ケア」でご希望のされるところに○を書いてください。(いくつでも可)

1. 足湯・足もみ・爪切り・フットケア()
2. 健康相談()
3. 栄養相談()
4. 心配事相談()
5. 戸別訪問()

★今後、聞いてみたいことや、関心のあるテーマがあれば自由にお書きいただき、当日お持ちください。※当日参加できない方は管理人さんにお知らせください。

() (お名前)

主催 ふくしま再生の会 健康医療ケアチーム

認定NPO法人 ふくしま再生の会

東京事務所：杉並区阿佐ヶ谷北 1-3-6-2F1
釜山センター：伊達市釜山町石田字彦平 1-18
福島事務所：福島市荒町4-7再エネ合同ビル

健康医療ケアチーム連絡先
090-2457-0306 (中町美佐子)

無料

足もみ楽々クラブ

フットケア、爪きり
いたします。

初めての方も
遠慮なくお越しください。

足や、ひざの調子はいかがですか？ ふくらはぎをもんだり、足裏のツボ押しで、身体はとっても楽になります。月に一度ですが、続けているとわかります。どなたでも、お気軽においでください。

場所：伊達東仮設住宅・談話室 時間：各回 9時～12時

これからの予定

8月 7日(月)	9月 11日(月)	10月 16日(月)
11月 13日(月)	12月 11日(月)	1月 15日(月)

(原則、第2月曜日を予定しておりますが、お盆や祭日により変更になる月があります)

ふくしま再生の会・健康医療ケアチーム

連絡先：北村充成 (090-7007-4736)
八木優子 (080-5659-6702)

参加されている皆さんと一緒に、野菜たっぷりの広島風お好み焼きの試食をしてもらいました(2017年4月24日)

