

健康・医療ケアチームの活動 <仮設住宅訪問>

伊達東仮設住宅：2015年1月から訪問開始、10月で34回

松川第一仮設住宅：2015年5月から訪問開始、9月で29回

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。

◆活動内容

1. 身体ほぐしのストレッチから会を始めます。
2. 医師の健康・予防講話や管理栄養士の簡単で免疫を高めるための食事についての話と、試食会
3. 「個別相談」の時間もあり、医師による健康相談とマッサージや足湯・足もみ・爪切りなどを行います。

◆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、関心のある方の参加を歓迎します。

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。

◆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。

◆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。似顔絵かきや福島市在住の女性も応援に駆けつけてくださいます。

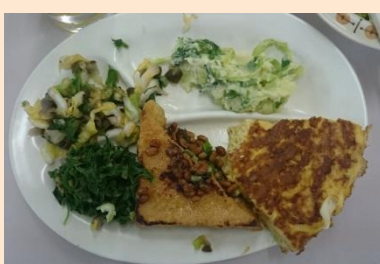
松川第一仮設住宅での活動



松川第一仮設住宅



講話の前の身体ほぐし。足指の体操の効果テキメンで、皆さんご自宅でもされています



参加者の皆さんと「野菜たっぷりの広島風お好み焼き」の試食
(2017年4月24日)

松川第一仮設住宅のみなさまへ

朝夕の肌寒さを感じる頃となりました
風邪をひきやすい季節です
体調管理していきましょう

第29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】9月28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
「立っていても、座っていても、寝ていてもできる効果テキメン足ゆび体操」

9時50分～10時20分 相澤医師の健康講話
『再び塩の話
～心臓・腎臓・脳との深い関係～』

10時20分～11時30分 ◆個別ケアの時間◆
待ち時間も楽しく！管理栄養士青山さんが伝授するのは…
「塩加減と塩分チェックの方法」

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20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・悩み事相談() 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、管理人さんにお渡しください。

(号棟) (お名前)

認定NPO法人 ふくしま再生の会 健康医療ケアチーム連絡先 090-2457-0306 (中町美佐子)
取組事務局：飯館村佐須平 87 0244-42-1214
東京事務局：杉並区阿佐ヶ谷北 1-3-6-2F1 03-6265-5850

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、
足裏のツボ押して、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。今の元気を維持
するため、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：各回とも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)	2018年1月15日(月)

(原則、第2月曜日を予定しておりますが、祝祭日により変更になる月があります。
2018年2月・3月の日程については未定です)

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-)
八木優子 (080-)

伊達東仮設住宅での活動



伊達東仮設住宅談話室



フットケア&爪切りで、
足もピカピカ！むくみも改善！！

