


# まごころ LETTER

令和6年3月号

 医療法人社団まごころ


〒284-0043

四街道市めいわ 3-16-8

メール: info@magokoro-zaitaku.com

ホームページ:

<https://www.magokoro-zaitaku.jp>

 四街道まごころクリニック

TEL 043-309-8261



まごころ訪問看護ステーション

TEL 043-312-1423

まごころ在宅ケアマネジメント

TEL 043-239-2082

## 【院長よりご挨拶】

寒暖の差が激しい2月を終え、今年も新しい門出を祝う春がやってきました。訪問診療など訪問サービスは原則通院困難な方が対象です。

おのずと自宅で過ごすことが中心となるため、1年を通してライフイベントを体感しづらくなります。例えば曜日で決まったデイサービスに行くなど日々淡々と過ごす方も多く見受けられます。

フレイルという言葉はご存じでしょうか？健康と要介護状態の中間状態を指し、身体活動のみならず社会活動によってフレイルを予防することが分かっています。家族でバーベキューをしたり、旅行に行ったり、お子さんの結婚式に参列したり、お孫さんの入学を祝ったりと季節や時期を感じさせるイベントを体験することは、生活に彩りを与えてくれます。そのようなイベントを経験できるように、普段から家族や知人、近所の方などとの関係性を築く心がけは大事かと思います。

我々専門職もそのお手伝いができるかもしれません。お困りの際はお声掛けいただければ幸いです。



## 【4年ぶりに対面でまごころカフェを開催しました】

コロナ禍により対面での開催が難しかったまごころ在宅連携会ですが、昨年12月、4年ぶりにまごころ在宅連携会にて「まごころカフェ」を開催いたしました。

今回、総勢33名の方々にご参加いただきました。ご参加いただいた皆さまは、普段私たちまごころがお世話になっている事業所の方々に加え、僧侶の方などもいらっしやり、ざっくばらんに色々なお話が飛び交いました。

～以下、参加したまごころのスタッフの感想です！～

コロナ禍により、なかなか対面でお会いする機会も少なくなっていたので、業務の話からプライベートなことまでお話しすることができました。話してみたら実は自宅が近所だったり、普段は紙面上でしかやりとりができなかった方にお会いすることができたりと、本当にあっという間に時間が過ぎていきました。ケーキやコーヒーを飲みながら楽しい雰囲気でした。

ご参加いただいた皆さまありがとうございました！来年度のまごころ在宅連携会も様々なテーマを検討中です。たくさんの方のご参加をお待ちしております。



## 【育休復帰職員の紹介】

人柄をお伝えすべくインタビューを行いました。今後お会いした際には、宜しくお願いいたします。

■インタビュー内容 1. 自分の好きなところ 2. 自分の弱点 3. 意気込み



1. なんでもよく食べる！
2. 無口になりがち…
3. 育休から復帰しました。皆様が安心していただけるような関わりをしていきたいです。  
笑顔で頑張りますのでよろしくお願い致します！



## 【能登半島地震、防災対策等】

年初から大きな災害がありました。ニュースを見て、ご不安の中過ごされた方も多いかと思えます。被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。

さて、皆さま災害伝言ダイヤルをご存じでしょうか。

災害伝言ダイヤルとは、地震などの災害時、被災地への通信が増加し、繋がりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。伝言ダイヤルの存在を知っていても、実際に使用してみないといざという時わからなくなってしまうかもしれません。



そこで、まごころでは年に1回、職員全員が災害伝言ダイヤルの使用訓練を行っています。年に1回とはいえ、前回行ったやり方は結構忘れてしまっているものです…。やはり普段からの準備は大切だと実感します。皆様もこれを機会に、家族・友人の安否確認のために災害伝言ダイヤルを試してみたいはいかがでしょうか。

(災害伝言ダイヤルは、毎月1日・15日やお正月、防災週間などに体験利用できます)

伝言の録音方法	伝言の再生方法
171 にダイヤル	171 にダイヤル
音声ガイダンスが流れる。	音声ガイダンスが流れる。
録音の場合 1	再生の場合 2
音声ガイダンスが流れる。	音声ガイダンスが流れる。
被災地の人の電話番号を入力 (XXX) XXXX-XXXX	被災地の人の電話番号を入力 (XXX) XXXX-XXXX

## 編集後記

今年最初のまごころ LETTER いかがでしたでしょうか。

これを書いている今は2月下旬ですが、本日の気温はなんと20℃！そろそろ春の足音が聞こえているのかと思いつつ、冬物の服をしまうにはまだ早いかと迷っている最中です。寒暖差が激しい今日この頃です。皆様も風邪など引かないよう気を付けてお過ごしください。次号は6月発行予定です。お楽しみに☺ <内山・小針>