

鴨池コミュニティ

公益財団法人 慈愛会

# じあいコミュニティ掲示板

健康・福祉・文化 ✕ みとめあい、かわりあい、ささえあう町 鴨池 ~地域の人々と一心団結ふるさとかもいけ~

令和4年6月 鴨池校区コミュニティ協議会と(公財)慈愛会は包括連携協定を締結しました。

## 公益財団法人 慈愛会 今村総合病院 掲示板

### 体操コーナー

## 普段意識しない足部に意識を向けて、健康な足を取り戻しましょう

### 足は普段から私達の体を支えています

足部は、足首から指先まで28個の骨で構成されています。これらの骨が強靱な靭帯や筋により連結され、歩行時の大きな衝撃を吸収するしくみになっています。当院のスポーツ整形外科を受診され、足底腱膜炎や外反母趾などと診断され、理学療法を実施する方が多いですが、足部の筋力低下や柔軟性の低下が原因となり、問題を引き起こしていることが少なくありません。足部は普段意識しないため、足趾の柔軟や運動をしない方も多いのではないのでしょうか？そこで、今回の体操コーナーでは、足部のストレッチと運動をご紹介します。



スポーツ整形リハビリテーションのページはこちら

### ① 足の柔軟運動で柔らかい足を手にいれよう

足指の間に手の指を入れて、上下に動かしましょう。はじめは「硬い!!」と感じますが、回数を重ねるにつれて、柔らかくなりますよ。お風呂に浸かりながらやると効果的です。



手の根元から足趾の間に入れて、足指をつかむように握る



足の甲の方に ゆっくり5秒間曲げる 足の裏の方に ゆっくり5秒間曲げる

### ② 足の運動で普段意識しない筋肉を呼び起こそう

足の裏の筋肉や足趾の筋肉を動かしましょう。普段は意識しない動きなので、はじめは動かしづらく感じますが、徐々にできるようになります。



親指だけを上にあげる動きと、親指を床に押し付けて、他の指を上へあげます。足趾を曲げる筋肉や親指の筋肉を使い、足の裏のアーチを作るイメージで！慣れてきたら、交互にくりかえしましょう

いかがでしたでしょうか？継続して行うことで足部の柔軟性や動きがすこしづつ、変化がでてきますよ。痛みがある場合は無理せずに行える範囲でおこなしましょう。

リハビリテーション部 スポーツ整形理学療法士 科長代理 多田克史



### 管理栄養部からおすすめレシピ

## 「わさび和え(1人分)」



材料	分量
タコ	20g
トマト	40g
玉ねぎ	15g
きゅうり	30g
★わさび	少々
★酢	小さじ1
★うすくちしょうゆ	小さじ1/3
★砂糖	小さじ1/3
★塩	少々

**<作り方>**  
 ① タコとトマトは1.5cm角にカットする。玉ねぎときゅうりはみじん切りにする。  
 ② ①に★を入れ、混ぜたら完成。

## 求人

\*勤務日数はご相談ください。  
\*業務内容については相談可能です。未経験の方でも構いません。

### ①看護師パート募集 看護部

時給:1,050~1,310円  
仕事内容: サプライ・手術室業務 / 物品の洗浄や手術室等

### ②ナースエイドパート募集 看護部

時給:870~1,090円  
仕事内容: サプライ業務 / 物品の洗浄、コンポート等  
病棟業務 / 患者さんのお世話、スキャン等

申込方法 電話連絡の上、履歴書を下記住所へ送付

公益財団法人 慈愛会  
今村総合病院 ☎099-251-2221 担当:中谷  
〒890-0064 鹿児島市鴨池新町11-23

## 第53回 桜島火山爆発総合防災訓練

鹿児島市は、1月7日(土)、災害対策基本法及び地域防災計画の定めに基づき、桜島の爆発・地震等による災害発生に際して防災関係機関が相互に緊密な連携を保ちながら、各種の災害応急対策が迅速・適切に行われるよう防災体制の実効性について検証・確認を行うとともに、住民の防災意識の高揚と知識の向上を図ることを目的として第53回桜島火山爆発総合防災訓練を実施しました。

今回、見学してきましたので報告いたします。また、昨年実施された住民避難訓練も合わせてご報告いたします。(緊急時対策委員会 岩屋幹夫)



### ◎避難所体験・展示訓練

- 日時 令和5年1月7日(土曜日)9時30分~12時30分
- 実施場所 甲東中学校(グラウンド・体育館・武道場)
- 訓練参加者等
  - (1)住民(桜島二俣町・桜島松浦町、山下・松原校区)
    - ▶見学、体験(甲東中学校生徒)
  - (2)防災関係機関(鹿児島市、鹿児島県、陸上自衛隊、日本ガス、九州電力、鹿児島大学など約40団体)



### ◎住民避難訓練

- 住民に対し、市街地側への大量降灰時における避難の説明等を実施
- 避難所体験訓練
- 人命救助及び応急復旧に関する展示訓練
- 自衛隊等による炊出し訓練
- 生徒に対し、市街地側への大量降灰時における避難の説明等を実施

### ◎住民避難訓練

- 日時 令和4年11月19日(土曜日)8時30分~12時00分
- 実施場所 桜島全域、桜島支所、南栄リース桜島アリーナ
- 訓練参加機関 鹿児島市、鹿児島県、消防団、市民(桜島地域)、陸上自衛隊、海上自衛隊、鹿児島海上保安部、県警察本部、避難促進施設など(約50機関)

### ◎今回の訓練のコンセプト

~大規模噴火でも「犠牲者ゼロ」を目指し、住民と地域、防災関係機関等、行政が密接に連携した実践的な避難訓練~



## 県青少年会館内に「子ども・若者ホットスペース」をオープンしました!

友だちと本や雑誌を読んだり、ゲームをしたり、自習をしたり...自由な時間を過ごしてみませんか?

- 日曜日は、学生サポーターによる見守りや学習支援を行っています。
- 「かごしま子ども・若者総合相談センター」と連携し、悩み相談にも対応しています。
- 図書やフリーWi-Fiを完備

火~土曜日:9:00~21:00  
日曜日:9:00~17:00  
月曜日:お休み  
TEL:257-8226



## 高齢者110番はこちら みるサボかもいけ

鴨池校区コミュニティ協議会 福祉部会 presents

**高齢者110番** 電話番号 099-285-1522  
 地域の支え合い活動を推進している「みるサボかもいけ」は、お困りごとがある高齢者のために「高齢者110番」を運営しています。  
 受付日時 月・水・金の9時~12時(祝日お休み)  
 受付窓口 コミュニティ事務局  
 運営 みるサボかもいけ

みるサボかもいけ協力店 大徳水道株式会社 水回りのお困りごとの相談に対応します

### 調整役スタッフ



### みるサボかもいけ活動紹介

みるサボかもいけの活動内容が多種になりつつあり、また、暑さ、寒さの中での屋外作業の依頼もあり、サポーターの中には、作業に耐えうる体力作りを為されている方、若干の技能を必要とするケースの為に、ある程度の経験者から、実地に学ぶ方等、まさに、支える事が、活動会員のモチベーションのアップにもなるという「みるサボ」の妙味を感じるこの頃です。

今年に入り、本誌の読者から新しくサポーターとして登録したいとの申し出がありました。地道な活動をする中で、とても、嬉しい申し出で、感謝申し上げます。



### みるサボかもいけ活動会員大募集

みるサボかもいけは、電球の交換、買い物支援などのボランティア活動(有償あり)を展開しています。内容は様々ですが、都度、活動できる活動会員の登録を進めていきます。登録はこちらのQRコードからお願いします。



### かごしま子ども若者総合相談センター

相談無料  
 相談時間(月曜休み) 10:00~17:00  
 電話 099-257-8230  
 相談時間(月曜休み) 10:00~17:00