

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・学び ✕ みとめあい、かかわりあい、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

今村総合病院HPはコチラ▶

皆様、腰痛についてどのくらいご存知ですか？

国民の80%が、一生に一度は腰痛を経験しています。数ある自覚症状の中で、腰痛は男性では最も多く、女性では2番目に多い訴えです。(厚生労働省 国民生活基礎調査)

腰痛対策に対して大事なことは、まずは腰痛のメカニズムを知ることです。腰痛で不安やお悩みがあるようでしたら、病院受診されることをお勧め致します。

また、腰痛予防として日頃の生活習慣を見直すことも大切です。

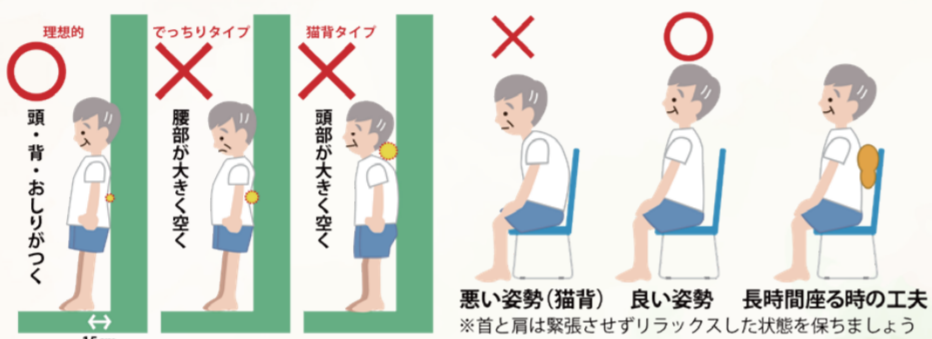
下記を参考に振り返ってみましょう。

スポーツ整形外科
リハビリテーションセンター配属
理学療法士 鮫島智志



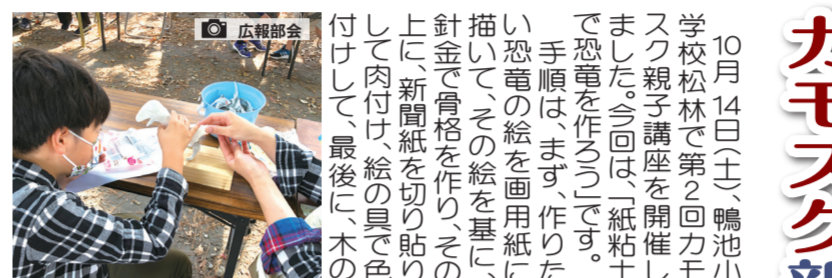
1 姿勢に気をつける

仕事などで長時間同じ姿勢を続けると背骨にかかる力のバランスが崩れ、一部分に負担をかけてしまいます。また、無意識のうちに筋力低下や猫背などが進み、体の柔軟性が失われ腰痛の原因を招きます。同じ姿勢を長時間続けられないような意識を持ちましょう。



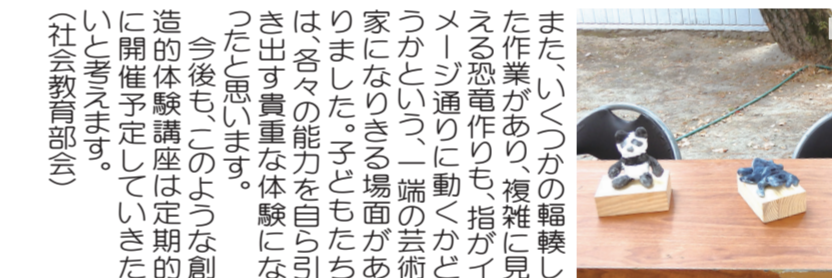
2 腰の負担をへらす

「職場における腰痛予防対策指針(厚生労働省)」によれば、重量物の取り扱いには台車やリフターなどの機材を使用すること等が定められています。図のように、前かがみ姿勢での持ち上げ動作や体をひねる動作も腰痛発生の原因になりますので、腰に負担のかからない動作方法を知ることが大切です。



第2回 カモスケ親子講座

10月14日(土)、鴨池小学校松林で第2回カモスケ親子講座を開催しました。今回は「紙粘土で恐竜を作ろう」というテーマで、親子で恐竜の絵を画用紙に描いてその絵を基に針金で骨格を作り、その上に新聞紙を切り貼って肉付け、絵の具で色付けして、最後に木の板に固定して完成となります。何しろ、参加した子どもたちは初めての美術的な創作で、ドキドキワクワクしながら画用紙にイメージを描き始めるなど、恐竜に「アツアツ」な思いを込めて描き、針金で骨格を作るのは、試行錯誤しながら講師のアドバイスを得ながらイメージしながら、指を動かして、出来上がり、次の難関が、骨格に新聞紙を厚く、或いは薄く巻いていき、貼り付け、段階に上がる。



「わたしのあゆみ」は、わたしが生きた証は、地域の皆様からのご支援をいただき、地域として家族で共有しようという企画です。父の仕事の関係で鹿児島県の親戚に間借りして生活していましたが、昭和26年(1951年)10月に鹿児島県で大地震が起きたことにより、父は鹿児島県で被災し、行方不明になりました。父は、長年勤めていた三菱電機代理店に勤めていたことが、父の縁で、父の故郷である鹿児島県に帰郷することができました。父は、長年勤めていた三菱電機代理店に勤めていたことが、父の縁で、父の故郷である鹿児島県に帰郷することができました。

「わたしのあゆみ」をお聴かせする方、またご紹介いただける方、ぜひご参加ください。お問い合わせは、099-251-2221(受付時間)までお電話ください。



10月の甲鳥カマサタデー

鴨池校区コミュニティ協議会は、10月14日(土)に、第2土曜日定期開催の「鴨カマサタデー」を開催しました。今回は、NPO法人APPLEが運営する地域食堂「鴨カマお結び」の食事とボランティア有志で運営する絵画講座を開催。また、地域食堂終了後には、カモスケ親子講座も開催しました。(カモスケ講座は3面に掲載)隣接する鴨池中学校では、かもなかまつりが同時刻に開催されていて鴨池小、鴨池中全体が、イベント感満載の1日でした。11月は、11月11日第2土曜日に開催予定です。詳細は当誌6面に掲載しています。ぜひ、地域でのご縁をつくりに鴨池小学校松林までお越しください。

11月の甲鳥カマサタデー

- 次開催は、11月11日第2土曜日です。プログラムは、次の通りです。 ※詳細は7面に個別に掲載しています
- ・「食事」地域食堂「鴨カマお結び」～心も体も温まる♡～ 主催 特定非営利活動法人 APPLE
- ・「絵画講座」 主催 鴨池コミュニティ
- ・「コミュニティサポートバス」 主催 鴨池コミュニティ 協力 (公財)慈愛会

巡回バスは11時から14時まで左マップのルート(赤線)を巡回します。今村総合病院正面玄関、真砂福祉館前、真砂公園(ハウスクリーン鴨池前)、鴨池小学校内校区公民館前で停車します。通行中の場合も手を挙げていただきましたら乗車できます。お気軽にご利用ください。



鴨池中学校で開催された「かもなかまつり」。当院からは、「おしごとフォトブース」と「In Bodyで身体をチェック!」の2ブースを出店させていただきました。イベント出店は初めての試みでしたが、多くの方々にご参加いただき鴨池校区の皆様のパワーを感じる1日となりました。

求人

- *すきま時間を利用して、一緒に働きませんか？
- *勤務日数・時間・業務内容についてはご相談ください。
- *未経験の方、60才以上の方も大歓迎です。

①看護師パート募集

時給 1,180~1,440円
仕事内容 外来・病棟業務など

②ナースエイドパート募集 ※資格不要!

時給 900~1,160円
勤務時間 病棟業務 / 患者さんのお世話、書類整理など

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 ☎099-251-2221 担当:中谷
今村総合病院 〒890-0064 鹿児島市鴨池新町11-23