

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▶



スロトレとウォーキング

家で簡単にできるスロトレ(スロートレーニング)とウォーキングを紹介したいと思います。洗面所で歯磨きをしながら、もしくは台所で料理の待ち時間にでもできる運動です。今回は手軽にできる踵上げ運動とスクワット運動を紹介します。どちらの運動も3～5秒かけてゆっくりと行います。

足の親指あたりを意識して体重を支えます



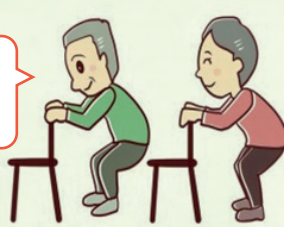
目線を高く、肘を軽く曲げて肩甲骨を意識して腕を振ると全身運動になります

運動は無理なく続けられることが大切です。

痛みの出ない範囲で徐々に回数を増やしましょう。

この機会に自分のペースにあった運動を見つけてみてはいかがでしょうか。

膝がつま先より前にでないように



今村総合病院 理学療法士

管理栄養部おすすめレシピ♪

ひじきサラダ



<作り方>

- ①ひじきは水でもどして、熱湯で5分茹で、ざるにとって水で冷まして水気を切る
- ②赤ピーマンは千切りにしてサッとゆでる
- ③胡瓜は千切りにして水でさらす
- ④ちりめんじゃこはごま油又はサラダ油でカリカリに炒めるかサッと湯通しする
- ⑤①～④を合わせ、★で和える
- ⑥⑤を器に盛り付け、錦糸卵を飾る

ポイント

ちりめんじゃこはごま油で炒めた方が香ばしく仕上がります♪

<材料> 2人分

・ひじき(乾燥)	10g
・赤ピーマン(小)	半分
・胡瓜	半分
・ちりめんじゃこ	10g
・ごま油又はサラダ油	大さじ2/3
・錦糸卵	10g
★・酢	大さじ1
・濃口醤油	大さじ1/2
・だし汁	大さじ2/3

カモカル音楽隊 ミニコンサート

2024年5月11日(土)、カモカル音楽隊(※)ミニコンサートを今村総合病院でおこないました。ご来場のお客様・患者様・職員が見守る中、子供たちの一生懸命な演奏に会場で拍手が包まれました。



※カモカル音楽隊は、「カモカル音楽教室」に通う講師の大学生と受講生の小中学生で編成された音楽隊です。公益財団法人慈愛会は、毎週日曜日におこなわれるカモカル音楽教室の練習会場(かごしまオハナビル)を提供しています。

薬剤部 Q&A コーナー

Q:薬はどこに保管するのが良い?

A: 薬の保管方法によっては、薬の成分が変化し、効果が弱まったり、副作用を起こしたりする可能性があります。一般的に「高温・多湿・光を避ける」が薬の保管の原則です。真夏に車の中に薬を置いたままにすることや、室内で直射日光が当たる場所に薬を置くことは避けましょう。そのほか「冷所保存」「凍結を避けること」などの指示がある薬もあります(インスリン製剤、座薬、目薬など)。お薬を受け取る際は、保管に関する説明を受け、適切な保管方法を心がけましょう。



求人

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
仕事内容 病棟業務 / 患者さんの日常生活の支援や見守り(食事の配膳、シーツ交換やベッド周辺の清掃など環境整備)・書類整理など

申込方法

電話連絡の上、履歴書を右記住所へ送付

公益財団法人 慈愛会

今村総合病院

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

*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。

看護部
採用サイトは
コチラ

カモカル音楽隊 元気に演奏 鴨カムサタデー青空コンサート



5月11日(土)カモカル音楽隊は、鴨池新町の今村総合病院で行われたミニコンサートでコロナ禍以来4年ぶりに演奏を披露しました。その後、鴨池小松林で行われている「鴨カムサタデー」で、青空のもと、この日2回目の演奏を披露しました。演奏した小学生のお父さんは、「予想以上にたくさんの方が聞きに来てくれました。日頃の成果を披露する場を通して、子どもたちも更に成長してくれば親としても嬉しいです。」と笑顔でした。(広報部会)

5月の

鴨カムサタデー

鴨池校区コミュニティ協議会は、5月11日(土)に、第2土曜日定期開催の「鴨カムサタデー」を開催しました。特定非営利活動法人APPLEが運営する地域食堂「鴨カムお結び」は、「みんな集まれ子どもの日」をテーマに多くの利用者で賑わいました。メニューのハヤシライスは大好評でした。

また、スマホ相談会も継続して開催しました。

今回も前回に引き続き、加世田小湊で作られた野菜の販売ブースを設けました。らっきょう、とうもろこしが店頭に並び、多くの方に、お買い求めいただきました。カモカル音楽隊の演奏もあり、盛りだくさんの鴨カムサタデーでした。

今回は6月の第2土曜日6月8日の開催予定となります。どなたでも参加できます。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。



鴨カムお結びの食事風景

6月の

鴨カムサタデー

次回開催は、**6月8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

鴨カムお結び
6月のメニュー

■カレーライス ■春雨サラダ ■バナナ

※メニューは変更になる可能性もあります。

主催 特定非営利活動法人 APPLE

・「催し物」

■スマホ相談会

主催 鴨池校区コミュニティ協議会



高齢者110番はこちら
みんなサバかもいけ

鴨池校区コミュニティ協議会 福祉部会presents

高齢者110番

庭木の剪定、電球の交換などご高齢の方でお困りごとがありましたら気軽に電話ください。

見守りコール

ご希望の高齢者の方にお電話して声掛けしたり、お困りごとをお聞きたりコミュニケーションをとる取り組みです。ご希望の方は、こちらのQRコードか、みんなサバかもいけ事務局までお電話ください。



電話番号 099-285-1522

受付日時 月～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 みんなサバかもいけ

みんなサバかもいけ協力店



大徳水道株式会社 真砂本町16-15

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



小松さん



松山さん



中園さん



西田さん



岩屋さん



立元さん

みんなサバかもいけ活動会員大募集

みんなサバかもいけは、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。



活動会員登録は、こちらのQRコードからか、
みんなサバかもいけ事務局(鴨池校区コミュニティ協議会事務局)
099-285-1522 までご連絡ください。

みんなサバかもいけ活動紹介 (令和6年6月号)

新年度になり、みんなサバかもいけの活動もますます広がっています。先日依頼のあったお宅では、ご高齢のため、力作業が不自由で、荷物の整理やBSアンテナの調整などのお手伝いをさせていただきました。帰り際には、温かいお茶をいただいて、お手伝いする方も充実した気持ちに満たされます。ご家族は県外にいらっしゃるそうで「また、お願いしますね」と声をかけていただきました。6月からみんなサバ活動の受付が平日月曜日から金曜日の9時から12時までと拡大しました。何かありましたら、事務局までお問い合わせください。



099-285-2522

コミュニティスタッフが、各窓窓口へご案内いたします。また、みんなサバかもいけでは、特技を地域活動に活かしていただける方も募集しています。どなたでも参加できます。地域を支えるボランティア仲間にご参加ください。