

看護小規模多機能型居宅介護  
ケアホーム希望

希望  
のぞみ

ニュース  
Vol.100 令和4年1月号

(株)つつじヶ丘在宅総合センター  
〒182-0006  
調布市西つつじヶ丘2-19-6  
第三コーポ横田 1F  
☎ 03-5315-5722

寅

2022



明けましておめでとうございます。

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。



昨年を振り返りますと、長引く新型コロナウイルス感染症の流行により、度重なる緊急事態宣言の発令など、皆様の生活や地域活動に大きな影響が及んだ一年でありました。皆様方にはご利用時間の自粛や一部制限など、感染拡大防止に多大なるご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

調布市では、新型コロナウイルスワクチン接種を希望する全ての方に 9月末までに2回の接種を終えることができ、現在 3回目の接種に向けても 準備が進められています。感染予防、重症化を抑える効果が期待できるとされていますので、早めの接種をお願いします。

新たな変異株の発生など、未だに全国的に予断を許さない状況に変わりはなく、看護小規模多機能型居宅介護ケアホーム希望でも 主治医や行政、関係各所と 連携をしながら、利用者様の健康と安全、安心を守ることを第一に、より一層の注意を払いながら感染症対策に取り組んでおりましたが、このたびの新型コロナウイルス感染（陽性）が判明したことにより、一時閉鎖することとなり、ご利用者様およびご家族様におかれましてご迷惑とご心配をおかけし誠に申し訳ありません。

今後、更に成長し続けていけるよう 職員一同 業務に努めますので、より一層のご支援ご鞭撻を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

末筆ながら、皆様が健康で希望に満ちた一年となりますよう心からお祈り申し上げます。

本年もどうぞ  
よろしくお祈りします



来る福は  
笑顏の  
あがとうと  
いさばんが  
元気が

株式会社つつじヶ丘在宅総合センター  
代表 金沢 二美枝



今年トラウにしたいことは?

今月 私の  
87歳の誕生日を  
お祝いしてもらいました  
皆さん ありがとう!

## ケアホーム希望の

## 大切にしたい心を解放する『自分時間』



第9回

介護教室

私たちはこれまで地域差はあれど、誰もが一定期間の行動や活動に制限がかかった生活を経験してきました。それは命を守るため、そして忠実に守ってきたからこそ日本は他国と比べ重症者や亡くなった方の数が少なかったのだと思います。

### 「コロナ禍」で生活様式は一変!

人との対話が極端に減少し外出機会が減り、心身機能の低下や社会活動への参加ができなくなるなど社会的影響が大きくなりました。

家族や介護をする人も感染をさせないようにと制限した生活で大きなストレスが...

### 「コロナ禍」だからこそ「自分時間」を!

なにも「自分時間」のために特別なことをする必要ありません。自分の心の力がスッと抜け、心地よいと感じる時間を大切にしてほしいのです。社会的制限の多い「コロナ禍」だからこそ、自分時間を大切に、自分が「ホッ」と気持ちをなで下ろす時間、心が解放され「私」という自分時間をつくることを大事にしてください。



### 「家族との時間」が増えることで気づかなかった事にも気づくことも!

コロナ禍で「できなくなったこと」に着目するのではなく、家で過ごす時間が増えたことで「今だからできること」に着目して、これまでの思い出をゆっくり振り返る機会にしたり、心を少し軽くして、穏やかに物事を捉えてみてほしいと思います。