



なごみ News Letter

避難訓練と能登半島地震の対応について

昨年12月、当施設では火災、地震等を想定した避難訓練を実施しました。放送案内や職員間の連絡も落ち着いており、円滑に訓練を終了することができました。

新年が始まるや否や、元旦には能登半島で大地震が発生しました。おい町でも津波警報が発令されたため、施設内の1階にいらっしゃる老健入所者様に対して、素早い対応が求められました。事務部長指揮の元、施設スタッフの迅速な行動により、歩行や車イス移動ができない方を安全に2階へ避難させることができました。訓練の成果が現実の危機にも役立った瞬間でした。

今後も実際の災害に備え、施設の皆様の安全を最優先にするために訓練を継続していきます。



病児デイケアの予約時間について

病児デイケアの予約受付時間は【平日の8:00～17:00のみ】です。土日祝日及び12/29～1/3の予約受付は行っておりませんので、ご連絡いただく際はお手数ですが、平日の8時以降に電話予約をお願いいたします。
※利用キャンセルのご連絡は上記の時間外でも受け付けております。キャンセルされる際は当日の午前7:30までにご連絡をお願いいたします。

病児デイケアの詳しい情報は当施設ホームページの「病児デイケアのご紹介」を参照いただくか、なごみ診療所までお問合せください。



病児デイケアのご紹介

https://www.jadecom.or.jp/jadecomhp/nagomi/html/freemenu/index_6.html

▲QRコード

オンライン診療を行っております

なごみ診療所では、かかりつけの方を対象にオンライン診療を実施しております。オンライン診療を受けるには、事前に堀江医師との対面診療で、オンライン診療の適用可否を判断させていただく必要があります。オンライン診療をご希望の方は、電話または受付窓口にてお申し出ください。



※オンライン診療を利用される場合は、システム利用料として500円(税込)を別途いただきます。

面会対応についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染症等の感染予防対策として、**面会は事前予約制**とさせていただきます。ご希望の方は、診療所または老健までお問い合わせいただくようお願いいたします。

なごみ診療所
TEL:0770-77-2753

老健なごみ
TEL:0770-77-3184



楽しみながら体を動かそう！

冬場は寒さが厳しいため、身体を動かそうと思っても外に出るのがおっくうになったり、やる気が無くなったりすることがあるかもしれません。そんなあなたの悩みを解決するためのヒントをご紹介します。楽しみながら体を動かす習慣を身に付け、無理なく続けていきましょう。

身体を動かそうという気分になかなかない

- 歩きやすい靴をはく
- 活動的な人と付き合う時間を増やす
- 外出するのが楽しみな場所(公園、お店など)を見つける
- 動きやすい服装で出かける
- 職場に運動靴や運動着を置いておく
- 犬の散歩に出かける
- 目標を目につく場所に貼る
- **歩数計をつける**

携帯アプリ「arbee」を活用
(下記QRコード参照)



取り組みが長続きしない

- ① 完全主義 → 「すべておしまいだ」「中途半端じゃ意味がない」など、極端に考える
- ② マイナス思考 → 「やっぱりできない」「どうせダメだから」など、罪悪感を強くもつ

長く続けていくためにも、柔軟な考え方が態度を持ち、ものごとを前向きにとらえる「考え方のクセ」を身に付けるようにしましょう。

ひとりでするのが、さみしくなってきた

長く続けていくためには、強い意志も大切ですが、あなたのことを応援してくれる家族や友人など、まわりの人からのサポートも重要です。

また、下記のアプリに登録して全国の仲間と一緒に楽しくウォーキングしませんか。全国で約20万人の方が登録されています。

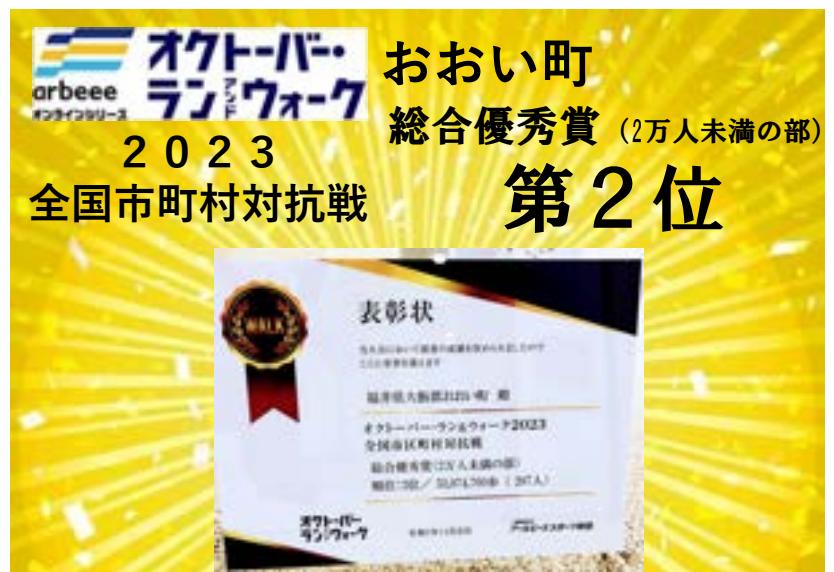
アプリで楽しくウォーキング!



アプリの紹介・ダウンロードは
QRコードから!
ダウンロード・登録は無料です!



おおい町民限定! 12月1日
~2月29日までログインポ
イントをプレゼント中!
毎日ログインして、ポイ
ントをもらおう!



2023年全国市町村対抗戦のランキングでおおい町は
第2位でした! (2万人未満の部)

次は1位を目指してがんばりましょう!