

イチ推し 生活情報コラム

～瞑想で心身をリフレッシュ～



今回は瞑想についてご紹介します。瞑想はストレス軽減だけでなく、免疫力の向上、痛みの緩和、集中力や記憶力、感情コントロールの向上にも効果があるといわれているそうです。

今回は10秒から始める方法をご紹介します。

手を洗う時や集中力が続かない時に、10秒間だけ深呼吸をします。

ゆっくりと鼻から息を吸い、ゆっくりと口から吐き出します。

記事を読んでくれている方は今やってみましょう(^-^)

始まりと終わりを意識して、つぶやいてみてくださいね。

「瞑想を始めます」・・・・・・・・・・

「瞑想を終わります」。いかがでしたでしょうか。



【参考文献】1分でできる瞑想の簡単なやり方を解説！10秒から始める超簡単瞑想法も
<https://media.relook.jp/mind-fullness/5787/> Relook maruri 2023-01-30

人気企画 再登場にゃ



●好きな事

私のライフワークは【地域猫を見守る】です。コロナ禍の今から3年前の夏に2匹の地域猫と出会いました。まだまだ地域猫の認知が薄い世の中です。一代限りの命と思い、動物と人間との共存を考えてもらえる時代になって欲しいと願っています。私が見守っている地域猫2匹の写真です。



ルール投稿

ハートのSさんよりバトンを受けました、ナース花きりん船堀のOです。

●出身地

出身は東京都豊島区、千葉県育ちです。私が今住む場所は埋め立て地帯で、週末はアサリ(貝)採りに家族や親戚で行っていました。私が小学生ぐらいまではアサリが採れました。

●今の仕事

花きりんに入職し今年7年目になります。訪問看護が好きで20年以上、自転車に乗って雨風雪の日も訪問看護を続けて来しました。人との出逢いは私の心を豊かにしてくれました。

NPO法人

コラボえどがわ



周年セレモニー



7月26日に、江戸川ビルIFで12周年セレモニーが開催されました。コロナ流行後、初めて法人全職員が集まりました。コロナ渦での入職者も多かったため、まずはK職員考案の自己紹介ゲームで交流を深めました。その後、勤続10年の表彰式を行いました。

最後に、コラボ吹奏楽部の3名（ビオラ、ファゴット、クラリネット）が素敵な音色を披露してくれました。

編集後記

寒さが厳しい季節となりましたが、2025年最初の広報誌をお届けできることを嬉しく思います。今回の特集では、「地域活動支援センター」とその役割についてご紹介し、昨年末に開催された開所式の様子もお伝えしました。当日は多くの方々にご参加いただき、温かな雰囲気の中、新たなスタートを迎えることができました。本誌を通じて、私たちの取り組みが少しでも皆さまの生活に寄り添うものとなれば幸いです。



公式X



ホームページ



こらぼdeブログ



花きりん新聞

第33号

発行：コラボえどがわ
令和7年1月発行



新年のご挨拶



令和7年 明けましておめでとうございます。皆様にとって素晴らしい良き一年になりますようお祈り申し上げます。

さて、昨年11月より『地域活動支援センターさんかく』を運営させていただくことになりました。地域福祉の拠点機能を発揮できるよう花きりんチーム全体で盛り上げていきたいと思っています。

今年の干支の巳年は、脱皮をする蛇のイメージからは「復活と再生」を意味していること、「巳」を「実」にかけて「実を結ぶ」とも言われているようです。私は巳年生まれですが、蛇は子供のころから大の苦手でした。でもこのような意味があると知って、少し安心できました。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。



理事長 鶴岡 恵子

地域活動支援センターさんかく開所！

～安心して自分らしく生活するサポートを～



～ご挨拶～

11月12日に地域活動支援センターさんかくがオープンしました！

鶴岡理事長が法人設立当初から描いていた夢をついに叶えることができました ✨

私たちコラボえどがわが運営する地域活動支援センターでは、身近な相談窓口、ほっとできる居場所、プログラムを充実させることを目指していきます。

利用者みなさまにも活動に参画（さんかく）していただき、みんなで作り上げていきます。

プログラムには当法人の作業療法士も企画から運営までかかわっていきます。

幅広いサポートができると思いますので、ご興味のある方はぜひ、ご登録を！

ご連絡をお待ちしています。

～開所式～

12月7日に開所式を無事に開催することができました。準備からご協力いただきました江戸川区職員の皆様に感謝申し上げます。

開所式には江戸川区の斉藤区長様をはじめ、自治会長様や区議会議員様、関係機関の皆様、多くの方々にご参列いただき、温かいご祝辞やたくさんのお花やお祝いを賜り、心より御礼申し上げます。

江戸川区で安心して自分らしく生活できるように、たくさんの方々のネットワークをつくり、利用される皆様のサポートをしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



生活に役立つ看護情報

AED ミニ知識



AEDの仕組み
はどうなっ
ているの？

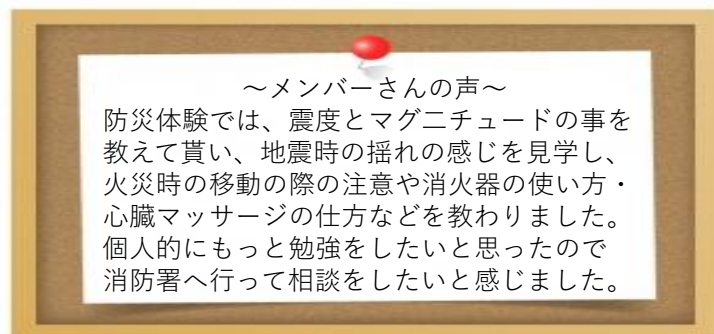


AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。2004年7月より医療従事者ではない一般市民でも使用できるようになり、医療機関や救急車はもちろんのこと、空港、駅、スポーツクラブ、学校、公共施設、企業等が多く集まるところを中心に設置されています。

スクープ! AED 体験 ～家族会～



9月21日の家族会で本所防災館の防災体験ツアーに参加し、AEDを使用した応急手当体験をしました。体験では人形を使用し、AEDの使い方や胸骨圧迫の仕方を教えていただきました。AEDはスイッチを入れると音声で使い方を案内してくれますが、実際に必要な場面に遭遇した時あわててしまいそうで自信がなかったので、練習する事で心構えをすることができたように思います。胸骨圧迫の力加減やテンポが難しかったですが、電気ショックが必要かどうかはAEDが判断してくれます。なにより心肺停止してから救急車到着までの応急手当が生存率を上げるために重要ということで「迷ったらやる!」と指導員さんがおっしゃっていたのが印象的でした。



クリスマス会&バザー

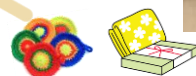


12月21日(土)に毎年恒例花きりんのクリスマス会&バザーを開催しました。

今回は12月に開所した地域活動支援センターさんかくの交流室に場所を移し、さんかくの利用者様も交えて行いました。広々としたスペースでお食事やバザーを楽しむ様子がみられました。午後のゲーム大会ではチーム戦「はあ?というゲーム」、個人ではビンゴ大会を行いました。花きりんスタッフ、ご家族様、当事者様の笑いが絶えず、最後まで大盛り上がりでした。

このクリスマス会&バザーをきっかけに交流がさらに広がることを願っています。

今回ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。次回もお会いできることを楽しみにしています。また、今回参加できなかった皆様も、次回はぜひご参加いただけたら嬉しいです。



あーと花きりん

ご利用者様の作品紹介



『うしろ美人・紅葉』
のんのん



『色々な形と色』
サトッピー

「今までで一番苦労した力作です」



『クリスマスリース』
レオ

「白い小さいお花がポイントです」



『ピーターラビット』
マリーちゃん

「可愛くてあつという間にできました」



『お弁当』
りえちゃん



『テーブルフラワー』
I.W.