

# コミナス便り



ますだあやな  
 コミュニティナースの榊田 采那です。  
 西吉野町を中心に活動しています。

コミュニティナースの活動をはじめて2年目となった昨年は、新型コロナウイルス感染症が流行し、今までとは違う新しい生活様式となりました。

人が集まって茶話会や体操をすることが難しくなり、行動や人との交流が制限されるなど、今までの暮らしと違う形の中で人と人とのつながりをつくり、交流が途絶えないようにするにはどうしたらよいかを考え、訪問活動をおこないました。

戸別訪問はマスクをしながら距離を保ち、夏場にはマスク熱中症に関するチラシを配布し注意喚起するなど、コロナ禍でできることを模索するなか、秋には西吉野町内の選果場で「まちの保健室」を開催することができました。普段訪問活動ができていない地域の住民さんと出会うことができ、学び多き1年になったように思います。

五條市コミュニティナースとしての活動は残り1年となります。残りの1年も皆さんの困りごとに向き合い、情報提供や健康相談を行うなかで、地域の声を拾い、行政と連携しながら地域での生活が継続できるようにサポートしていきます。



訪問活動中に見事な「しだれ梅」を見つけました

## Spring Blossoms

For almost 23 years in Nara Prefecture, where I live and work as an ALT in Gojo, I have been able to build my own family and have a great relationship with my community and coworkers. The best part of living here is the excitement I feel whenever a new season is coming. I am talking about the quickly approaching spring season, which is considered synonymous with cherry blossoms, and a fresh start for the students, office workers and new businesses. "What a throwback!" Spring is one of the reasons I decided to work in Japan. I love spring blossoms, particularly plum and cherry blossoms, not only because of their beauty, but because of the people having fun under them during "Hanami". Luckily my mask protects me from the worst of hay fever. Mount Yoshino is one of the most breathtaking beauties of spring! I can't wait to visit again with my family this year.



## 「春の花」

私が奈良に来てからもうすぐ23年がたとうとしています。現在も奈良で暮らし、五條のALTとして仕事をさせて頂いておりますが、この23年間で私は家族を持ち、地域の人々や仕事仲間たちと素晴らしい関係を築くことができました。

ここでの生活の一番の魅力は、新しい季節が来るたびに気分がわくわくすることです。さあ、春がやって来ました。桜が咲き、新入生や新社会人、新規事業がスタートを切る春です。「ああ、思い出しました！」私が日本で働くことを決意した理由の一つも、(日本には)春があるからでした。私は春の花、特に梅や桜が大好きです。花が美しいというだけでなく、その花の下で「花見」を楽しむ習慣があるからです。幸い、マスクがひどい花粉から私を守ってくれます。春の吉野山もまた、息をのむような美しさです！今年も家族で訪れるのが待ち遠しいです。

**One Point Lesson : "Throwback"**  
 Something that reminds you a memory from long ago.

**ワンポイント・レッスン : "Throwback"**  
 昔のことを思い出させる物事。

こんにちは、  
 ローシです



英語コミュニケーション  
 One point lesson  
 第137回

## ◆保健福祉センター（カルム五條）の健診・教室

健診・教室	開催日	その他
10か月児健診	4/7 (水) 13時～	
12か月児健診	4/7 (水) 13時30分～	
1歳6か月児健診	4/13 (火) 13時～	
2歳児歯科健診	4/15 (木) 9時～	
3歳児歯科健診	4/15 (木) 9時30分～	
ママ'sルーム(リラックスヨガタイム)	4/16 (金) ①10時～②11時～	要予約
ゆったりスペース(体重測定会)	4/19 (月) 10時30分～	
3歳児健診	4/20 (火) 13時10分～	
4か月児健診	4/21 (水) 13時～	
7か月児健診	4/21 (水) 13時30分～	

保健福祉センターの健診・教室・イベント情報などをLINEで配信中。登録は下のQRコードから。



## ◆親子になる準備をしよう

教室	時間	内容	持ち物
母親教室	10時～11時30分	ゆったりマタニティ体操	▼体操しやすい服装 ▼水分補給できる飲み物 ▼タオル▼親子健康手帳▼筆記用具
両親教室	9時30分～14時	▼妊娠・出産の準備用品確認 ▼赤ちゃんの着替え▼あわあわ沐浴実習 ▼家族の役割	▼親子健康手帳 ▼筆記用具 など

※日程は問い合わせてください。

## ◆その他…

「子育て世代包括支援センター」では、妊娠期から子育て期にわたるまで継続的にサポートするためケアプランを作成・関係機関と連携するなどし、切れ目なくサポートしています。気軽に相談してください。

## こども発達支援室

# おひさま



「おひさま」は、両親をはじめ子どもと関わりを持つ大人たちから話を聞きながら、本人に合った関わり方の工夫やいま取り組めることを、一緒に考える場所です。まずは気軽に相談してください。

- 時** 毎月第3または第4木曜日(1組上限1時間)  
※詳しくは問い合わせください。
- 所** カルム五條
- 対** 18歳までの子どもの保護者・養育者
- 方** 事前に電話または窓口で予約してください。
- 申 問** カルム五條(内線289)



相談は個別に行っています

## こんな相談が寄せられています

- ▼集中して食べてくれない ▼朝の支度がなかなかできない ▼上手なほめ方を知りたい
- ▼叱らずにどう伝えれば良いか ▼リズムある生活習慣が身に付かない など