

つながるって、安心。

2月6日（金）～7日（土）に「第13回 協働型災害訓練 in 杉戸」が、すぎとピアで行われました。

この訓練には、地域の住民や行政、支援団体など多くの人が集まり、災害を想定した訓練や意見交換が行われ、互いに協力する大切さを学びました。

東日本大震災から15年になります。

あの時は、多くの方が不安な中で日常生活を送ることになりましたが、近所の方の声かけと助け合いが、多くの命と暮らしを守りました。

私たち“菜のはな”も、みなさんの健康や暮らしを支える立場として、いざという時にも安心して過ごせるよう、これからも、みなさんとのつながりを大切にしていきたいと思います。

この訓練は来年も開催予定です。防災について考えるよい機会になりますので、ぜひご参加ください。



認知症予防セミナー

菜のはなの看護師が認知症予防セミナーの講師を務めます。

認知症は誰にとっても身近なテーマですが、日々の生活の中でできる予防や工夫については、意外と知られていないことも多くあります。セミナーでは、「認知症予防のために大切なこと」をはじめ、わかりやすくお話しします。

後半には、個別相談の時間も予定しています。

地域にお住まいの方、認知症予防に関心のある方、どなたでもご参加いただけます。どうぞお気軽にお越しください。

- 日時 令和8年4月15日（水）14時～15時30分
- 場所 ここち幸手（幸手市南2-11-18）
- 参加費 無料
- お問い合わせ TEL：0480-40-3700（ここち幸手 佐藤）



地域の皆さまのご参加を、
お待ちしております。



2026年 春号



発行責任者
地域ケア拠点
菜のはな
顧問 中野智紀
Vol.30

アディクションの会



令和8年度も【アディクションの会】を行います。

～ひとりじゃない。安心して過ごせる場所～

アルコール・ギャンブル・薬物・摂食・ネット等の依存は、気づかないうちに心の負担になることがあります。

この会は、依存に悩むご本人やご家族、ご友人が、安心して集い無理なく過ごせる場所です。

話さなくても大丈夫。聞いているだけでも大丈夫。

ひとりで抱え込まなくて大丈夫。

「少し話を聞いてみたい」そんな気持ちで、お気軽にご参加ください。(お問合せ：菜のはな 080-9685-3378)

令和8年度

アディクションの会

日時：毎月第2水曜日 13時30分

場所：東埼玉総合病院（内）菜のはな

参加費：無料 / 予約不要

・4月 8日 (水)	・10月 14日 (水)
・5月 13日 (水)	・11月 11日 (水)
・6月 10日 (水)	・12月 9日 (水)
・7月 8日 (水)	・1月 13日 (水)
・8月 お休み	・2月 10日 (水)
・9月 9日 (水)	・3月 10日 (水)

春の睡眠の日

毎年3月18日は「春の睡眠の日」です。(秋は9月3日です)
みなさんは、ぐっすり眠れていますか？

年齢を重ねると、「夜中に目が覚める」「朝早く起きてしまう」など、睡眠の悩みも増えてきます。眠りが浅かったり不足したりすると、体調をくずしやすくなるだけでなく、転倒などのケガにつながることもあります。

「睡眠の日」をきっかけに、ご自身の睡眠を振り返り、元気に過ごすための心地よい睡眠を大切にしていきましょう。

【ワンポイントアドバイス 】

- ・毎日決まった時間に起き、自然の光を浴びて、朝食を食べましょう。
- ・日中は適度な運動をしましょう。
- ・昼寝は午後3時までに30分以内にしましょう。
- ・入浴は就寝の2～3時間前がオススメです。
- ・お酒やタバコは睡眠の質を下げる作用があるので、控えましょう。
- ・寝る前にパソコンやスマートフォンの画面を見ないようにしましょう。



菜のはな公式 LINE
登録よろしくね！