

巻き爪

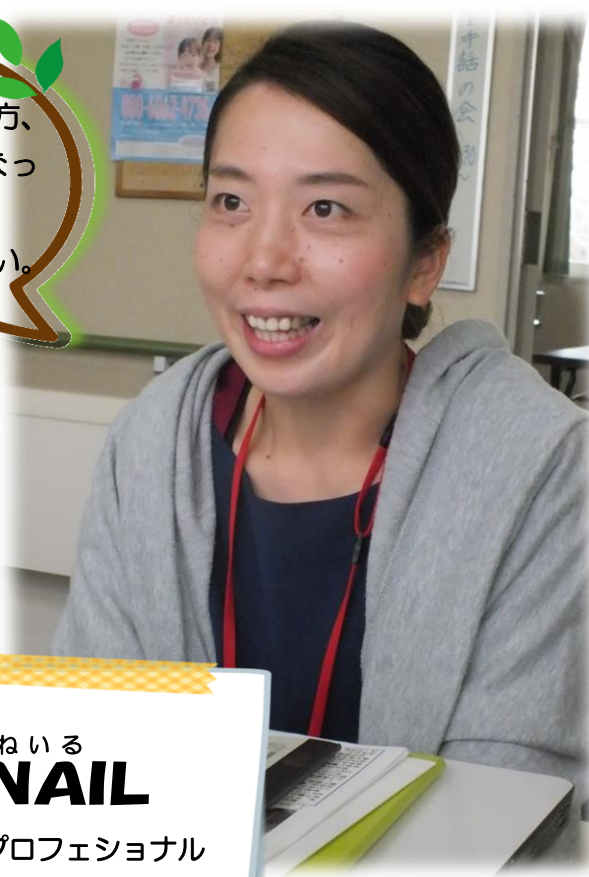
割れ爪

で困っている人

そのお悩み解決します！



爪トラブルでお悩みの方、  
爪を切るのが大変になっ  
てきた方、  
気軽に相談してください。



訪問ネイルサロン  
すまいる ねいる

**SMILE.NAIL**

介護福祉士・ネイルケアプロフェッショナル  
野村 紀子さん

ささえあいの地域づくり情報誌

**ささえあい**

**2020.11 第10号**

発行：社会福祉法人  
根室市社会福祉協議会  
(生活支援体制整備事業)

〒087-0008

根室市有磯町 2-6

☎ 24-0381

FAX 24-0551



合言葉は

少しだけ

おせっかい

訪問ネイルサロン  
**SMILE.NAIL**

巻き爪、割れ爪で歩くのが辛い、爪を切る事が大変になってきたなど、トラブルを抱えていませんか？足の爪は身体を支えるのに、重要な役割をしています。

訪問ネイルサロン「SMILE.NAIL」では、そのようなトラブルの爪を正しい形に近づけるお手伝い、アドバイスをする訪問サービスで2019年夏にオープン。

野村さんは22歳の時に就いた看護助手の仕事がきっかけで、介護福祉士の資格を取得。仕事をするなかで、高齢者をはじめとした爪のトラブルをケアできないかと、常日頃考えていたそうです。3人目のお子さんが1歳になったのを機に、ご家族の理解と協力を得て東京で実施している集中講座を受講し、資格を取得しました。

「トラブルの爪を抱えた方も、できるだけ長く歩けるようなケアをするのが目標です」と、野村さんは優しく謙虚に語ってくれました。

料金

- ・足爪(10本) 1,800円
- ・足爪トラブル(1本) 700円～1,200円
- ・手爪は要望があれば(10本) 1,300円
- ・手爪トラブル(1本) 700円～1,200円

営業日 月曜日～金曜日 時間は要相談  
予約受付日 月曜日～木曜日 10:00～15:00  
☎090-8429-2421

☆訪問時に、料金のお見積もりをしますよ！

※注意事項※

ワーファリン、アスピリンなど(血液サラサラのお薬)を飲んでいる方、糖尿病など、持病をお持ちの方は事前に申告してください。場合によっては、爪切りが出来ない事があります。

# 根室市ふまねっとマップを作成しました



名前  
ミンナノふまねっと

説明  
●場所：根室市福祉会館  
根室市有磯町 2-6

●実施内容  
・毎月第2、4月曜日  
・Aグループ（午後1時～2時）  
・Bグループ（午後2時～3時）  
・参加無料  
・申し込み不要

●対象 年齢を問わず誰でも参加できる  
※ただし、新型コロナウイルス感染症予防のため、当面の間は新規の方の参加を見送らせていただいています。

●問い合わせ先：根室市社会福祉協議会  
電話24-0381 担当・林まで





赤い羽根共同募金



その他の外郭団体

『根室市ふまねっとマップ』  
クリックしてください！

根室市ふまねっとマップ



根室市ふまねっとマップ



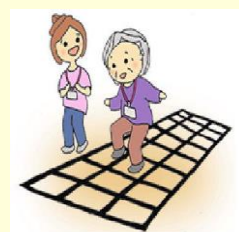
## ■根室市ふまねっとマップとは・・・

市内で定期的にふまねっと運動を行っている町会や老人クラブ、サークルなどの活動をまとめ地図化したもので、根室市社会福祉協議会のホームページに掲載しています。

ふまねっと運動は認知機能や歩行機能の改善、うつやとじこもりの予防に効果が期待できるといわれています。レクリエーションのように年齢を問わず誰でも楽しめますので、ぜひお近くのふまねっと教室に参加してみてください。

## ■市内の掲載団体(現在10箇所)

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| ・ミンナノふまねっと    | ・健康づくりサークル エトピリカ  |
| ・ふまねっとサロン     | ・花咲港老人クラブ         |
| ・明治彩路（さいろ）の会  | ・ふまねっとあけぼの        |
| ・駒ねっと         | ・西浜新団寿会「おしゃべりタイム」 |
| ・松本町会ふまねっとクラブ | ・マープルネット          |



■根室市社会福祉協議会のホームページアドレスは：<http://nemuroshakyo.or.jp>

※内容は随時更新しています。掲載以外の活動団体をご存じの方はお知らせください。

高齢者に役立つ民間のサービスなどをまとめた冊子「根室市 高齢者暮らしのお役立ち情報」第3弾を現在作成中で、来年（令和3年）2月末の発行を予定しています。

令和2年版もわずかですがまだ在庫があり、根室市役所や社協で配布しています。

問い合わせは社協の林(24-0381)まで。

