

ヘルパーステーション

赤塚城跡で見られる野鳥

アカゲラ

一年を通して見かける。

頭部と中央尾羽は黒色、肩羽の先が白いので背に逆八の字の白斑となって見える。お腹の下部は紅色。

木の皮や隙間をつついで昆虫などを食べる。

キヨッ、キヨッ、と鳴き、

飛びながらケレケレと鋭い声を出す。

ケアタウン近くの林でも見られるかも知れません。



アカゲラ
平成25年3月18日(月)
赤塚城跡にて撮影



紅葉
平成25年12月8日(日)
赤塚城跡にて撮影

居宅支援事業所・地域包括支援センター

入浴中に亡くなるのは全国で年間約1万4000人と推測されていますが、原因の多くはヒートショックである可能性があります。

冬場の入浴では、暖かい居間から寒い風呂場へ移動するため、熱を奪われまいとして血管が縮み、血圧が上がります。

お湯につかると血管が広がって急に血圧が下がり、血圧が何回も変動することになります。寒いトイレでも似たようなことが起こります。血圧の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中につながりかねません。

ヒートショックの予防法としては、温度差を無くすことが大切だと言われています。

1. 脱衣所やトイレを暖めましょう。

2. 入浴は40度未満のぬるめのお湯に入り、長湯を避けましょう。

3. 冷え込む深夜ではなく、早めの時間に入浴するように心掛け、心臓病や高血圧の人には半身浴をおすすめします。

4. 肩が寒いときは、お湯で温めたタオルをかけてください。



その他

ケアタウン成増に対するご意見、ご要望、苦情などありましたらお気軽に声をかけてください。

ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願ひいたします。

次号は4月上旬発行予定です。お楽しみにして下さい。

<http://misono-fukushikai.or.jp/>

たんぽぽ通信

平成26年1月発行 第25号

社会福祉法人みその福祉会・ケアタウン成増



新春のご挨拶

社会福祉法人みその福祉会 理事長 坂本 寛

新年明けましておめでとうございます。皆様には穏やかな新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。また本年が皆様にとって良い年でありますよう心よりお祈り申し上げます。

昨年も日本漢字能力検定協会が全国に募った「今年の漢字」が12月12日に京都・清水寺にて発表され、森清範貫主により揮毫された文字は「輪」でした。選ばれた理由は2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催決定や、富士山の世界文化遺産登録のなどに日本中が「輪」になって歓喜にわいた事に加え、台風などの相次ぐ自然災害にも支援の「輪」が広がったことなどが理由に挙げられたそうです。

その他にも昨年を象徴する出来事がいくつかありますが、私は冒険家 三浦雄一郎さんが史上最高齢の80歳でエベレスト登頂に成功したことがとても印象に残っています。日本人として誇りに思うと同時に、ご本人と同世代の方は勿論のこと、全国民が勇気づけられました。

介護の分野では、社会保障制度改革国民会議が8月に安倍内閣に対して報告書を提出し、制度改革のプランが提示されました。その主な内容は「要支援者」に対するサービスを市区町村の事業に移行することや一定以上の所得のあるご利用者の自己負担増加などです。平成27年度からの介護保険制度の見直しに向けて、高齢者の皆様が安心して生活でき、持続可能な制度となることを願っております。

ご関係の皆様にはこれからもご支援・ご鞭撻を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。



特別養護老人ホーム・ショートステイ

バスハイク

お天気にも恵まれ10月9日から10日にバスハイクに出掛けました。今回は初めて東京観光をメインとした1泊2日旅行を企画し浅草リッジモンドホテルで宿泊しました。今回は夜のお出かけも企画し昼と夜の浅草寺を見る事が出来ました。船上バスにも乗り、今まで見たことのない「東京」を見る事が出来、思い出深い旅行となりました。



運動会

11月10日日曜日に毎年恒例となったフロア対抗の運動会を行いました。2階(赤組)・3階(白組)で玉入れ・ボール送りを行い、個人戦でお菓子取り合戦を行いました。今年は「健康」をテーマに身体を動かす事を目標とし、準備体操としてラジオ体操を行い運動会の競技の間にNHKのテレビ体操を行いました。皆様大変真剣な表情・笑顔を見せて下さり、また程よく汗をかき有意義な時間となりました。



デイサービスセンター

赤塚小学校、成増ヶ丘小学校 交流会

10月、11月に赤塚小、成増ヶ丘小の4年生の皆さんとの交流会を行いました。合唱、演奏、演劇、ダンス、手品、クイズ大会などなど、色々な出し物で楽しませてくれました。また、ご利用者のテーブルで、けん玉、お手玉、おはじきなどを一緒にしている時のご利用者の満面の笑みも大変印象的でした。4年生の皆さんも積極的に言葉を交わしてくれ、「来年もまた来てね！」などの声も飛び交い、あっという間に時間が過ぎてしまいました。



ボランティア

演芸、フラダンス、大正琴、バンド演奏、ハーモニカ、朗読、泣く語、書道、フラワー、アートなどなど、この紙面に載せきれないほど様々な活動や出し物を披露して頂きました。これからも、ボランティアの方々とご利用者の皆様がお互いに楽しめるよう、職員一同頑張っていきたいと思います。

