



ヘルパーステーション

＊高齢者に多い便秘について＊

便秘の原因は食事・水分量、食事内容、加齢による消化力の低下などによるものです。腸の動きが強すぎても弱すぎても便秘になります。まずは自分にあった食事改善方法を知りましょう。

『便秘に良い4タイプの食べ物』

①非水溶性食物繊維

大豆、切干大根、サツマイモ、キノコ類、玄米、小麦ふすま、カボチャ、ブロッコリ、雑穀など

②水溶性食物繊維

小豆、トマト、リンゴ、バナナなどの果物
オクラ、寒天、コンニャク、海藻など

③腸内の善玉菌を増やす食品

タマネギ、納豆、ニンニク、ヨーグルト、チーズ、キムチ、大豆など

④腸の蠕動運動を高める食品

タマネギ、ニンニク、ネギ、オリーブオイル、サツマイモ、ハト麦茶

※無理なく、飽きずに、食べやすく、がコツ！

居宅支援事業所・地域包括支援センター

～居宅支援事業所・地域包括支援センター～

たんぽぽカフェに遊びに来ませんか

H27年11月に認知症カフェを始めました。「たんぽぽカフェ」といいます。

たんぽぽカフェは、認知症の方とその家族が安心して過ごせる場であり、いつでも気軽に相談でき、地域に住む色々な方が出会う場でもあります。

さらに、地域住民にとって「自分が認知症になった時」に安心して利用できる場を知り、相互扶助の輪を形成できる場という大切な役割も担っています。

認知症の方・ご家族、相談したい方はもちろん、地域の皆さんやコーヒー好きの方などたくさんの方のご来場をお待ちしております。

是非ご近所お誘いあわせの上、お気軽に足をお運びください。

悩みのある方もない方も、

仲間を増やして一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

毎月第2水曜日
13:30～15:30
1階ロビーにて開催



たんぽぽ通信

平成28年1月発行 第33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

皆様明けましておめでとうございます。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よい年でありますよう心よりお祈り申し上げます。

昨年の世相を漢字一文字で表す「今年の漢字」が昨年の12月15日に発表され、京都・清水寺の森 清範貫主が国宝の「清水の舞台」にて「安」と特大の和紙に揮毫されました。

「安」が選ばれた理由を昨年起きた象徴的な出来事により考えてみたいと思います。1つ目は集団的自衛権の限定的な行使を可能にする「安全」保障関連法が成立したことが挙げられます。2つ目は台風17号の影響により茨城県常総市で鬼怒川の堤防が決壊したことなどの自然災害や鹿児島県屋久島町の口永良部島の新岳やその他の地域にて火山活動が活発化したことにより国民全体が「不安」な気持ちになったこと、3つ目は、ノーベル生理学・医学賞に大村智・北里大特別栄誉教授が物理学賞に梶田隆章・東京大宇宙線研究所長がそれぞれ選ばれたことや、ラグビーのワールドカップイングランド大会で、日本代表が強豪の南アフリカを破るという快挙を成し遂げたことなどにより国民の「安らぎ」に繋がったこと、最後は、横浜市でマンション傾斜により基礎工事データの改ざんが判明し、現在まで「安心・安全」とされてきた情報の信憑性が失われたことなどが挙げられます。

今年の干支は申年になります。申年の申は本来「しん」と読み、「のびる」や「もうす」という意味と「雷」の原字「稲妻」を表した象形文字で、神の技という意味があるそうです。申には病や厄が「去る」という云われもあり、縁起の良いものとして神社などで祭られています。今年こそ大災害のない、皆様にとって更に素晴らしい年になります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。

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いいたします。

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/>



***** 特別養護老人ホーム・ショートステイ

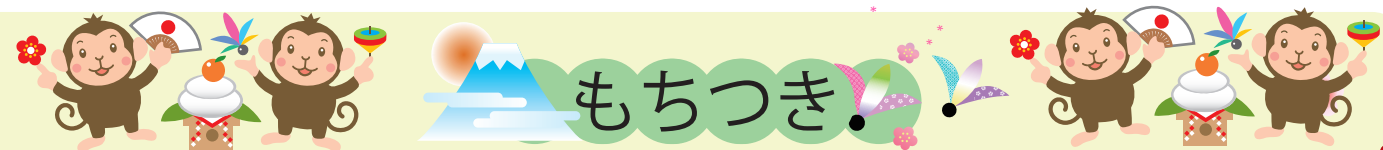
福祉用具



特別養護老人ホームでは、ご利用様が安心して安全な介護を受ける為に福祉用具を積極的に取り入れています。また、職員の腰痛予防にも効果があります。

開設当初より天井走行用リフトは備え付けでありましたが、今年度は移動式のリフトを購入しました。お部屋を選ばずに使用出来、より多くのご利用者様に使用することが可能となりました。その他に移動用のスライディングボード等も使用しています。

導入する際は勉強会を開催し、職員も体験することにより、ご利用様の気持ちを体感しケアの実施を行っております。



1月6日に恒例となりました餅つきをおこないました。皆様、昔を思い出し、大きな掛け声の中、力強くお餅をついてくださいました。職員が餅をつくとき大きな声でアドバイスも頂き頼りがいがありました。

楽しい新春の餅つきとなりました。



***** デイサービスセンター

♪ アニマルセラピー



日本ペット＆アニマル専門学校のご協力でアニマルセラピーを行いました。プードル、ビーグル、うさぎ、チンチラ等の動物達が順番にご利用様の膝の上へ！頬ずりしたり、頭をなでたりと思い思いに触れ合っていました。

「落ち着く〜。」「癒される〜。」等の声を聴くことができ、和やかな時間を過ごせました。



秋の大運動会



毎年恒例の秋の大運動会が行なわれました。利用者の選手宣誓の後、競技は玉入れ、ボール送り、借り物競争の三種目で競いあいました。皆様、楽しみながらも真剣に協力して競技に参加されました。



借り物競争ではカードに書いてあるもので仮装をして次の方にバトンタッチをします。仮装したお互いの姿にフロア全体が笑顔に包まれました。



スポーツ吹き矢

日本スポーツ吹き矢協会板橋支部の皆さんにお越しいただき、「スポーツ吹き矢」を行いました。

国内外に1020の地域支部があり、老若男女が参加しているとのこと。

今回、初めてケアタウン成増にご紹介いただき、ランチクラブの方々と共に利用者の皆様にも参加していただきました。

簡単に出来て、的に当てるのも難しくなく、的のど真ん中に命中させる方もいらっしゃいました。スポーツ吹き矢の基本動作が健康にも良いとのこと皆様にとっても好評でした。今後、月一回行う予定です。

