

ヘルパーステーション

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

昨年12月に、サービス提供責任者4人で力を合わせ事務所の大掃除を行いました。通常の業務を行いながらであったため、思うように作業が進まないこともありましたが、ブラインドの拭き掃除や、書類の整理などを行うことが出来ました。きれいになった職場で気持ちも新たに、皆様のお役に立てる支援を提供できるようヘルパーステーション一同頑張っていきたいと思います。



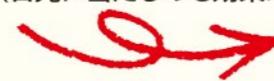
居宅支援事業所・地域包括支援センター

- インフルエンザ予防対策に役立つ食品の紹介 -

肉や魚、卵などタンパク質を多く含んだ食品、ビタミンやミネラルが豊富な野菜、果物を食べましょう。

- ①ウイルスの侵入を防ぐには、身体を温める事(鍋やスープなどがおすすめ)
- ②魚でビタミンDを摂ろう。(サンマの塩焼き等)(日光に当たるのも効果的です)
- ③納豆や山芋に含まれるヌルヌル成分・ムチン

ムチンを多く含む食べ物
納豆・オクラ・モロヘイヤ・あし
たば・さといも・長いも・なめこ



免疫細胞の活性化や酸化ストレス除去に役立つビタミン・ミネラルビタミンA・C・Eは、免疫細胞の働きを高め、体の免疫機能の低下を防ぎます。酸化ストレスを除去する酵素の成分である亜鉛やセレン(ミネラル類)をとることで、免疫細胞の機能低下を防ぎます。

- ビタミンA:レバー、緑黄色野菜(人参・かぼちゃなど)
- ビタミンC:果物、ブロッコリー、ピーマンなどの野菜
- ビタミンE:アーモンド、ピーナッツ等
- 亜鉛 :レバー、カキ、ココア、ごま、大豆等
- セレン :イワシ、カレイなどの魚、コンブ、大豆等

- インフルエンザの予防 -

インフルエンザは何をおいても「予防」が肝心

- ①:ワクチン接種
- ④:適切な湿度(ある調査によると湿度50%よりも低い、
又は70%よりも高いとウイルスが活性化すると言われている。)
- ②:正しい手洗い・うがい
- ⑤:流行時期は人込みを避ける(マスク着用が効果的)
- ③:体温調節



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お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30年1月発行 第41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。

昨年も恒例の「今年の漢字」を京都・清水寺の森 清範貫主が世界文化遺産の「清水の舞台」にて「北」と特大の和紙に揮毫されました。「北」が選ばれた理由は「北」朝鮮から発射された弾道ミサイルが「北」海道上空を通過して日本の排他的経済水域に落下したこと、九州「北」部の記録的な豪雨、ポテトチップスが商品棚から消えるほど深刻だった「北」海道のジャガイモ不作などが挙げられます。

今年の干支は戌(イヌ)になります。人との関わりが強い戌(犬)は社会性があり、忠犬ハチ公という物語からわかるように、「真面目、勤勉で努力家」という意味があります。

平成30年度は6年に1度の医療・介護制度の同時改定が行われます。介護保険制度の方向性は各地域にて「我が事・丸ごと」の意識にて、地域共生社会を創ることであり、フォーマルなサービスでも高齢者と障害児者が同一の事業者からサービスが受けられる「地域共生サービス」という新しい項目が位置付けられました。

清水寺の森 清範貫主は「北」という漢字は2人が背を向けている姿を表し、平和のために向かい合うことが大切であると述べられました。地域包括システムを深化・推進するために、このような環境づくりを微力ながら当法人にて「真面目」に実践していきたいと考えております。

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

葛西臨海公園



平成29年10月31日、日帰りバスハイクで「葛西臨海公園」へ行きました。目当てはもちろん水族館。ここはマグロの群れが見られる水槽や、ペンギンたちのかわいらしい姿を見られるのが名物となっています。いざ、水族館に到着するとたくさんの社会科見学の小学生たちで活気いっぱいでした。それだけで自然と笑顔が生まれます。薄暗い館内を大小様々な水槽を一つ一つ覗きながら進んでいくと、突然巨大水槽が現れます。中では悠々とマグロが泳いでいます。その神秘的な情景に利用者様は「ここにずっといても飽きないわ」と何度もおっしゃられていきました。そのほか、水中を泳ぐペンギンが見られたり、御利用者より大きな蟹がいたり、みなさま大変喜んで楽しまれていました。



デイサービスセンター

秋季大運動会



10月16日(月)～18日(水)は秋の大運動会を行いました。白組、紅組に分かれ大熱戦となりました。玉入れ、風船送りリレーは1勝1敗1引き分け。勝敗は車椅子リレーに持ち込まれました。普段、あまり車椅子にお乗りにならない方も四苦八苦しながら懸命に進みます。僅差で白組の勝利。ほどよく汗をかき、みなさんの楽しいひとときの時間となりました。



昭和レトロ

デイサービスのお風呂が一部リニューアルされました。壁画は浮世絵のダイナミックな富士山となり、大風呂はそのまま広々と足を伸ばせます。

そして、疲労回復や肩こり・腰痛に効く薬湯となりました。個浴は檜風呂で安心して入浴していただけます。これから寒い季節は身体を温め、リラックスして気持ち良く入浴していただけるよう工夫しているみたいと思います。



外食と東京大仏



今回は新しいお店を開拓。日本料理・よし昌へ出かけました。和装の店員さんの細やかなおもてなしと煮魚、厚焼き玉子のお料理に御利用者も職員も満足し心温まる一時でした。外食後は機能訓練を兼ねた歩行訓練。地元、東京大仏の見学。普段口数の少ない男性御利用者が歴史を語り女性陣より絶賛され喜ばれてる姿や賑やかな時間。また次回も出かけましょう。