

ヘルパーステーション

ヘルパー部内研修

5月にヘルパー部内研修を行いました。今回は『移乗・移動介助』をテーマに、福祉用具レンタル・販売の事業所の方にご協力頂き様々な福祉用具を利用した介助方法の勉強をしました。スライディングボードを利用したベッド・車いす間の移乗や、段差解消のためのスロープを使用した車いすの移動などを行い、ご利用者様だけでなくヘルパー自身の体にも負担の少ない介助方法を学びました。参加したヘルパーからは、「実際に使ったことがなかったので、良い経験だった。」などの感想があがりました。今後も定期的に研修を行い、ヘルパーの介護技術向上に努め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

◎暑い夏を乗り切るための夏バテの原因と対策・プラス食材

夏バテとは高温多湿な日本の夏の総称で主な自覚症状は「疲れがとれない」「食欲がない」「よく眠れない」などがあります。

①眠りの質を上げる工夫を

寝室内を快適に保つためには室内の温度28°C・湿度50~60%を目安にエアコンや扇風機を活用する。1~2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、一晩中かけ続けないことも重要です。

②軽く汗ばむ程度の運動がおすすめ

真夏の炎天下の運動は熱中症のリスクが高く危険ですので、気温が低く、日差しも弱めの早朝や夕方以降がおすすめです。

◎夏バテ対策の4つのポイント

- 不足しがちな水分をしっかり補給すること
- ぐっすり眠って体を休めること
- 軽い運動をして発汗能力を上げる事
- 栄養バランスの良い食事をとること

夏の「水分補給」は「早め・こまめ」に

喉の渇きを感じるまで時間がかかる高齢者は特に注意が必要です。熱中症対策には喉の渇きを感じる前の「早め・こまめ」の水分補給がポイントです。汗をかいて水分が失われやすい外出(外歩き)や就寝前にコップ一杯程度の水分を補給してください。



夏バテに効果的な
食材とは?

- ★レバー ★鶏肉 ★枝豆 ★唐辛子 ★うなぎ
- ★夏野菜(ピーマン・トマト・なす・オクラ・きゅうり等)
- ★梅干し ★湯豆腐 ★甘酒 ★カレーライス

美味しく食べて暑い夏を乗りきろう!!

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10月上旬発行予定です。お楽しみにしてて下さい。

▶ <http://misono-fukushikai.or.jp>



たんぽぽ通信

平成30年7月発行 第43号

社会福祉法人みその福祉会・ケアタウン成増



社会福祉法人の使命

社会福祉法人みその福祉会 理事長 坂本 寛

平成29年度は社会福祉法改定により社会福祉法人にとって大きな節目の一年となりました。法改正により地域公益活動を行うことが必須となりましたが、広い意味では地域住民の方々に社会福祉法人の活動内容等を知っていただく好機を得たと思っています。

当法人では平成29年度より地域の小中学生の居場所づくりとして「こども食堂」を始めました。現在、地域の方々が中心となり食事提供などの支援をしていただいておりますが、加えて同会場において元区立中学校の校長先生による学習支援をするなどの「こども食堂」に関連した新しい活動も少しづつ始まりました。

成増地域における助け合い、支え合いのまちづくりを目的とした協議体において、当法人職員が生活支援コーディネーターさせていただいているが、協議体の活動も更に活発になり、地域住民のニーズ把握のためのアンケート調査や社会資源マップ作りをしていただいている。

現在、厚生労働省からは「地域共生社会」という大きな目標が掲げられ、今まで積み上げてきました高齢者を対象とする「地域包括ケアシステム」に加え、子どもや障がい者などを含めたすべての地域住民間の「助け合い・支え合い」を更に進めることになりました。このことは社会福祉法人の設立趣旨や住民の方々から求められている地域公益活動に大きく合致し、その中心的な存在として活動を推し進めたいと考えています。

ご関係の皆様には、これからも当法人にご支援・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

お花見



今年の春は気候にも恵まれて、長い間桜を見る事が出来ました。2階のベランダや1階玄関で甘酒やおしるこを召し上がりながらお花見をしました。「外で見る桜は迫力が違うね」や「桜はきれいだね、見られて良かった」とご利用者様同士でお話をされ、笑顔も多く楽しまれていきました。



バスハイク



5月15日に年に一度の一泊バスハイクに行ってきました。今年はご利用者様4名、職員4名の参加で青梅のかんぽの宿に泊まりました。15日は宿に到着後お風呂に入り、夕食は宴会でお腹いっぱい食べゆっくりとした時間を過ごしました。16日は小河内ダムを散策し、昼食はお豆腐料理を食べました。昼食後は川沿いで一休みをして施設へ戻りました。2日間ともにお天気に恵まれ、新緑の青梅を満喫することが出来ました。

デイサービスセンター

5月23日 アシスタントボーアイズ(仮)



初夏の陽気の中、デイサービスのご利用者様は毎日お元気に活動へ参加されています。

デイサービスには毎月、たくさんのボランティアさんが来てくださいます。先日は日常のボランティアに来て下さっている「男性アイドルユニットアシスタントボーアイズ(仮)」の3人にミニコンサートを行って頂きました。ご利用者様のお孫さんと同世代のボーアイズが懐かしの昭和歌謡曲を披露。ご利用者様は口々に「若いのに古い歌知ってるのね～ 歌が上手ね～」と感心されると同時に一緒に楽しまれてました。毎週月曜日にお手伝いをしていただいている為、ご利用者様とはすっかり顔なじみ。コンサートの後はご利用者様と記念撮影をされました。

6月4日 リハビリスペース 階段導入

リハビリスペースに階段を設置しました。クッションの材質になっており昇降しやすい階段です。左右の段数が違う事で自宅内やバスステップの高さを想定し練習を行います。自宅や外出先での段差を想定しながら練習をしてみませんか？



6月13日 みその幼稚園交流会



今年も、みその幼稚園の園児さんと交流会を行いました。年長組の子供たちが元気良く「めだかの学校」を歌ってくれました。ご利用者様と一緒に「幸せなら手をたたこう」の曲に合わせ手遊びを交え交流し楽しい時間となりました。最後は園児さんが作ったしおりを一人一人に手渡してくれました。センターからはご利用者様が作った麦わら帽子のアクセサリーをプレゼントさせていただきました。

毎年恒例の行事ですが梅雨の晴れ間、可愛い園児さんたちとのふれあいに皆様、とても喜ばれています。