

ヘルパーステーション

地域とのつながりを大切にしています

～「親子で学べる介護イベント」「子ども食堂たんぽぽ」～

- 10月5日(日)「親子で学べる介護イベント」を開催しました。今年で3回目となるイベントに地域の親子約20組が参加し、介護について楽しく学ぶ場となりました。
イベントでは、車いすやデイサービス送迎車のリフトを実際に動かす体験コーナーや、福祉用具の使い方体験、そして高齢者疑似体験などを通じて、子どもたちに介護の大切さを感じてもらえる内容となりました。
親御さんからは「子どもと一緒に介護について考えるきっかけになった」「将来のためにとでも参考になった」といった声が多く寄せられ、笑顔あふれる温かな交流の場となりました。
今後も、地域の皆さまに介護を身近に感じて頂けるようなイベントを行っていききたいと思います。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました！
- 地域に向けたもう一つの取り組みとして、「子ども食堂たんぽぽ」を9/12(金)17:00～19:00に行いました。コロナウイルス感染症の影響で長く休止していましたがいよいよ再開することができました。今後も毎月第2金曜日に行いますので皆様ぜひご参加ください。



居宅・包括

「自宅でできる！スポーツの秋・健康習慣」

～毎日少しずつ、体を動かして元気な秋を～

自宅でできるおすすめ運動紹介

以下は、椅子に座ったままでもできる簡単な運動や、室内で安全に行える体操です。

運動のメリット

- 転倒予防(筋力・バランス力の維持)
- 免疫力アップ(血流改善)
- 認知症予防(脳への刺激)
- ストレス発散(気分転換)

運動名	方法とポイント
首のストレッチ	背筋を伸ばして椅子に座り、ゆっくり左右に首を倒す。肩こり予防に◎
肩甲骨ほぐし	両腕を前に伸ばし、肩甲骨を寄せるように腕を引く。姿勢改善に効果あり
太もも筋力アップ	丸めたタオルを膝下に置き、床に押し付けて5秒キープ×10回
内ももトレーニング	両膝の間にボールを挟み、つぶすように力を入れて5秒キープ×10回
口腔体操(嚥下予防)	額に手を当てて抵抗を加えながらおへそをのぞき込む。飲み込み力の維持に
足の前面ストレッチ	椅子に座ったまま片足を前に伸ばし、つま先を手で触るように前屈

運動の所要時間

例:1回5～10分

安全のための注意点

呼吸を止めない、無理をしない

その他

ケアタウン成増に対するご意見、ご要望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いいたします。

次号は1月中旬発行予定です。どうぞお楽しみに！

▶ <https://misono-fukushikai.or.jp>

ブログやインスタグラムも随時更新しています。是非ホームページよりご覧ください。

ケアタウン成増
インスタグラム



たんぽぽ通信の
バックナンバーはこちら



ケアタウン成増
ホームページ



たんぽぽ通信

令和7年10月発行 第71号

社会福祉法人みその福祉会 ケアタウン成増
「ここに来れば笑顔に成増(なります)！」



人生100年時代のために

社会福祉法人みその福祉会 理事長 坂本 寛

令和7年も高齢者の皆様と共に「敬老の日」を迎えることを大変うれしく思っております。厚生労働省の発表によりますと100歳以上の高齢者の人数は9万9763人で、約10万人となりました。国内最高齢は、女性が奈良県大和郡山市の賀川滋子さん114歳、男性は静岡県磐田市の水野清隆さん111歳です。まさしく人生100年時代が来たと言えます。人生100年を支えるためには、私ども介護事業者における業務改革は勿論のこと、地域の方々とフレイル予防や認知症予防をどのように実践するか、医療・介護連携を更に深めることなどが不可欠となります。

当法人の特別養護老人ホームでは9月14日に敬老会を開催し、特に節目の年を迎えられたご利用者19名には職員からご長寿に対してお祝いの言葉を申し上げました。因みに当特別養護老人ホームにおいて100歳以上の方は2名となります。敬老会終了後に家族会をデイサービスセンターにて開催し、8月中旬から9月上旬にかけて特別養護老人ホームのご利用者及び関係職員にて新型コロナ感染拡大し、その終息報告と今後の対応等について時間を掛けて説明させていただきました。

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お願い申し上げます。

デイサービス&特養

デイサービス



9月14日(日)に特養では敬老会を行いました。今年の賀寿者の方は19名おられ、今年で100歳と101歳を迎える利用者様が1名ずついらっしゃいました。式典をデイサービスフロアにて行い、2階・3階にも映像を中継し、他の利用者様含め皆さんでお祝いいたしました。式典では理事長よりお祝いの言葉を贈らせていただき、最後に記念撮影をしました。また、全員にケアタウン成増の焼き印入「どら焼き」をプレゼントさせていただきました。

デイサービスセンターでは9月15日(月)から1週間「敬老会イベント」を開催しました。初日にはボランティアさんによるアコーディオン生演奏があり、毎日賀寿者の方には長寿を祝う気持ちを込めて、手作りのフォトフレームをプレゼントさせていただきました。一人ひとりに感謝の気持ちを込めてお渡しすると「ありがとう」「嬉しい」という温かいお言葉をたくさんいただき、私たちも胸がいっぱいになりました。これからも、皆様がお元気で過ごされるよう心から願っております。

特別養護老人ホーム



デイサービスセンター

ケアタウン成増デイサービス 夏祭り 2025

今年のデイサービスセンターの夏祭りは、太陽に負けない笑顔と熱気に包まれました! 3日間にわたり、ひんやり冷たいかき氷や香ばしいたこ焼き、金魚すくいやヨーヨー釣り等、「いたばし夏ボラ」さん、「なかよし会」さん、利用者様にもお店係のお手伝いをしていただき、お楽しみが盛りだくさん。利用者様の笑い声が絶え間なく響きました。

最終日には、四葉会の皆様に踊りに来ていただき、お祭りの熱気は最高潮に。太鼓の力強い音に合わせて、浴衣や法被姿の利用者様が思わず踊り出す一幕も。フロアーがひとつになり、最高の笑顔が溢れる中、この夏を締めくくる事が出来ました。



特別養護老人ホーム

特養 夏を涼しむ

今年も暑い夏が続く中、キッチンカーにてソフトクリームの販売を行い、定番のバニラやミックス、ストロベリー等溶けてしまう前に、利用者皆さん急いでソフトクリームを美味しそうにほおばり召し上がっていました。今年も暑い夏を肌で感じながら乗り切ることが出来ました。

