

# 祭ばやし

ビタミンC

第93号

盛夏号

令和3年7月1日発行  
https://iful-jikeikai.com/



鑑兜石(三重県産)

～ いにしえより大自然や巨大な物には畏敬の念が生まれました ～



最上川の青石



北海道平取 赤石(カエル)



長寿カメ石(高知県産)



自然灯籠(岐阜県産)

## 第93号 目次

- ◆ かんたき白鶴倶楽部～ご利用者とともに過ごした1年の軌跡～ 2,3
- ◆ 開設より施設を支えているスタッフたち 4
- ◆ 難関突破!! 資格合格者 5
- ◆ 第17回 多年勤続表彰 5
- ◆ デイサービス便り Vol.22 6
- ◆ 介護の豆知識 6
- ◆ 季節行事 7
- ◆ 事業所紹介Vol.5訪問介護支援事業所 8

祭ばやし

第93号

発行/社会福祉法人 愛知慈恵会

令和3年7月1日

## 事業所紹介 Vol.5 訪問介護支援事業所

あいがいっぱい  
あふり  
Iful no Sato

介護保険制度の開始とともに一宮市初の訪問介護事業所として立ち上がり、今年で22年目を迎えました。ご利用者の中には、19年間にわたりスタッフと人生を共にした方もいらっしゃいました。現在も10年以上もご利用されている方もおられます。在職10年を超えるスタッフもあり、信頼されていると自負しております。今後ご利用者やご家族、地域に安心と安全を届け「老舗」にふさわしい信頼される事業所であり続けられるよう頑張ります。



TEL0586-78-8441

西御堂の里  
三笠



“ご自宅での暮らしと安心をお届け”をモットーにご利用者の住み慣れた自宅で長く暮らし続ける事ができるよう、ご利用者の生活スタイルに合わせた家事援助、在宅での安心安全を心掛け、残された機能を最大限にいかした身体介護を行っています。ご利用者、ご家族の声に耳を傾け、ヘルパーステーションに関わる全員が笑顔になれる介護を目指し日々頑張っています。

TEL 0586-67-2430

VS

## 編集後記



株式会社三光工務店 籠原勲様より全国の銘石を西御堂の里三笠にご恵贈いただきました。軽自動車ほどの巨大さにビックリです。4月20日建立式が執り行われ、日々の息災と清安を石が持つ秘められた力に誓願し「三笠 三五石」と命名されました。コロナ禍ではありますが石のパワーを強い味方にして、これからもスタッフ一同頑張ります。一度見に来てみませんか。

祭ばやし 編集長

施設毎の詳細情報やイベント情報・研修実施状況を随時更新中です。皆様、是非ご覧ください!!  
https://iful-jikeikai.com/

ご利用者もスタッフも笑顔あふれる空間をつくり続けたい

社会福祉法人 愛知慈恵会

|                                                                                                                          |                                                                                                                |                                                                                                                            |                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>あいがいっぱい<br/>あふり<br/>Iful no Sato</p> <p>〒491-0115<br/>一宮市浅井町西海戸字余陸寺45-1<br/>TEL 0586-78-8441<br/>FAX 0586-78-8485</p> | <p>横丁のデイサービスセンター<br/>産・柿ノ木</p> <p>〒491-0115<br/>一宮市浅井町西海戸字小山65-1<br/>TEL 0586-67-2311<br/>FAX 0586-78-2172</p> | <p>看護小規模多機能型居宅介護事業所<br/>かんたき<br/>白鶴倶楽部</p> <p>〒491-0112<br/>一宮市浅井町東浅井森下105-1<br/>TEL 0586-52-3660<br/>FAX 0586-52-3661</p> | <p>訪問看護ステーション<br/>愛知訪問看護ステーション</p> <p>〒491-0112<br/>一宮市浅井町東浅井森下105-1<br/>TEL 0586-85-8388<br/>FAX 0586-85-8391</p> |
| <p>ライフガーデン<br/>萩の里</p> <p>〒491-0363<br/>一宮市萩原町東宮重連原36-1<br/>TEL 0586-68-7311<br/>FAX 0586-68-5826</p>                    | <p>遊び・遊び<br/>田苑そよ風</p> <p>〒491-0363<br/>一宮市萩原町東宮重連原24-1<br/>TEL 0586-67-2611<br/>FAX 0586-68-5799</p>          | <p>風の苑<br/>マゲノリア</p> <p>〒491-0051<br/>一宮市今伊勢町馬寄字東瀬古55番地1<br/>TEL 0586-47-6811<br/>FAX 0586-47-6812</p>                     | <p>ひだまりの詩<br/>新和楽荘</p> <p>〒491-0363<br/>一宮市萩原町東宮重連原24-1<br/>TEL 0586-67-2311<br/>FAX 0586-68-7337</p>              |
| <p>こはるびより<br/>小川</p> <p>〒444-1162<br/>安城市小川町三ツ塚1-1<br/>TEL 0566-73-7011<br/>FAX 0566-73-7010</p>                         | <p>春のかほり<br/>田苑春風</p> <p>〒444-1162<br/>安城市小川町三ツ塚1-1<br/>TEL 0566-99-6514<br/>FAX 0566-99-6524</p>              | <p>あかねぞら<br/>大黒・恵比須</p> <p>〒444-1213<br/>安城市東端町山ノ神115-1<br/>TEL 0566-48-8111<br/>FAX 0566-48-8110</p>                      | <p>白川郷 日本一小さな特養<br/>瀬音 さくら山荘</p> <p>〒501-5503<br/>岐阜県大野郡白川村大字長瀬755-1<br/>TEL 05769-5-2141<br/>FAX 05769-5-2170</p> |
|                                                                                                                          |                                                                                                                | <p>西御堂の里<br/>三笠</p> <p>〒491-0365<br/>一宮市萩原町西御堂字虫察1-1<br/>TEL 0586-67-2430<br/>FAX 0586-69-6491</p>                         | <p>南信州 ねばねの里<br/>なごみ</p> <p>〒395-0701<br/>長野県下伊那郡根羽村3015-362<br/>TEL 0265-49-2022<br/>FAX 0265-49-2023</p>         |
|                                                                                                                          |                                                                                                                | <p>デイサービスセンター(管理運営委託)<br/>しゃくなげ荘</p> <p>〒501-5503<br/>岐阜県大野郡白川村大字長瀬755-1<br/>TEL 05769-5-2217<br/>FAX 05769-5-2269</p>     | <p>SINCE1989<br/>法人本部事務所</p> <p>〒491-0365<br/>一宮市萩原町西御堂字虫察1-1<br/>TEL 0586-69-4811<br/>FAX 0586-69-4812</p>        |

## スタッフ募集中

只今スタッフを募集しております!!

■お問い合わせ  
あいふの里 TEL: 0586-78-8441 (総務)  
瀬音さくら山荘 TEL: 05769-5-2141 (総務)  
萩の里 TEL: 0586-68-7311 (総務)  
風の苑 マゲノリア TEL: 0586-47-6811 (総務)  
小川の里 TEL: 0566-73-7011 (総務)  
ねばねの里「なごみ」 TEL: 0265-49-2022 (総務)  
新和楽荘 TEL: 0586-67-2311 (総務)  
西御堂の里 三笠 TEL: 0586-67-2430 (総務)

介護スタッフ  
看護スタッフ  
ホームヘルパー  
夜勤スタッフ

詳しくはホームページ

愛知慈恵会 検索 GO!!

https://iful-jikeikai.com/



# ほぼ全介助から自立までの道のり

目 標

## ① ご本人の飲んでいる薬はこれでいいの？

**連携** 主治医と施設看護師  
ご本人の状態を時間軸でわかるシートを作成し病状が顕著に現れる時間などを見える化し往診日に主治医に報告し処方薬の調整、指示をもらう。

## ② 外出レクでテラスウォークへ

**気付き** ソフトクリームを買ってスプーンを口元に運んだらご自身でスプーンを掴んで食べようとされた。ひょっとしたらご自身で食べることが出来るのではないかと？  
**連携** リハビリ職と看護師、介護士で情報共有し食事の際、自己摂取を促し励ましの言葉掛けを継続。

## ③ 車いす乗車の見直し

**気付き** 関節の拘縮・筋緊張亢進があり車いすで過ごす時間は1時間が限界  
リハビリ開始時は関節拘縮予防のマッサージがメインだったが、2,3カ月で服薬調整が出来てきたこともあり車いすで過ごせる時間が増えてきた。  
**連携** リハビリ職と介護士で車いすの見直しを行い徐々に軽度介護度の方用の車いすに時間をかけて移行。最終的に自走できるよう支援目標を設定する。

## ④ 日々のリハビリからのさらなる気付き

**気付き** ご本人のADL拡大のため座位保持の訓練開始、車いすで過ごす時間が増えてきたこともあり体幹が安定してきた。ベッドでの端坐位もとることが出来るようになった  
タイミングで立位・移乗訓練を行うことで、車いすベッド間の移乗の自立動作を目指す。  
**連携** リハビリ職と介護士で日常の身体状況を確認しながらご本人の動作獲得を導き出す。

## ⑤ 排泄介助は必ずトイレで行う

**気付き** 車いす移乗が少しづつ出来るようになったタイミングで、オムツからトイレでの排泄に変えることに着手。ご本人もトイレでの排泄の意向あり。  
**連携** リハビリ職と介護士でご本人を励まししながら支援することの情報共有を行う。

パーキンソン病の  
病状緩和

ご自身で食べる  
ことが出来る

車いすで  
移動出来る

二人介助から  
一人介助になる

ご自身で  
トイレに行ける

## ADL 令和2年6月からたった1年で変わられたご本人の様子

移動…………… ご自身で車いすで移動できる  
移乗…………… ご自身でベッドから車いすに移る事ができる  
食事…………… ご自身で普通食を召し上がられるようになった  
排泄…………… 布パンツを使用しトイレで排泄できるようになった  
入浴…………… 介助にて入浴できるようになった  
認知機能…………… 大きく変化はないが意欲的な言葉がでるようになった  
身体状況…………… 拘縮は緩和され可動域拡大、最近歩行器で歩行練習をされている

～かんたき白鶴倶楽部の1年の取り組みにより、ご利用者が自身の身体機能、プライドを再度獲得するまで多職種連携の力で実現できた事例です。ご本人の様子から些細なことも気付き、その方の生活の質の向上のため、より良い支援は何かを多職種で知恵を出し合い模索しながら日々1歩ずつ細かな目標設定をし、それに向かって力を合わせたことで一つの大きな花を咲かせることが出来たと思います。それはとても素晴らしく、誇らしいことだと思います～

広報編集部会

# かんたき白鶴倶楽部

## ～ ご利用者とともに過ごした1年の軌跡 ～ (スタッフの気付きと連携で向上した、ご利用者のADL)

当初ご本人の状況 ○○様 ○○歳 女性 要介護5

既往歴:パーキンソン病 胃瘻増設(現在は使用していない)仙骨部褥瘡(治癒)  
細菌性髄膜炎を発症し入院。ほぼ全介助の状態でご退院しかんたき白鶴倶楽部を  
令和2年6月より利用開始。泊りのサービスを利用される(月に1～2回程度、土日を自宅で過ごされる)

※1  
ADL  
日常生活動作

移動…………… ティルト&リクライニングの車いす使用  
移乗…………… バスタオルを使用し2人介助での水平移乗  
食事…………… 経口摂取全介助  
排泄…………… オムツ使用 1日5回パット交換 排便は3日に1回 摘便で行う  
入浴…………… 週2回機械浴+1回清拭  
認知機能…………… 意思疎通可、日差により幻覚や辻褄の合わない話しをされる  
身体状況…………… 拘縮 関節拘縮、筋緊張亢進あり(痛みの訴え有り)

動作 日常生活

※1 Activities of Daily Living 「どれだけ他者の力を借りずに独立して生活できるか」を図るための指標

※2 関節が動かしにくくなった状態



多職種連携で  
○○様の状態に合わせて  
看護と介護のサービスを  
24時間365日サポート。

ご利用当初は全介助であり関節の拘縮もあったため  
安全重視の介助が必要と全スタッフが感じた。  
私たちが全力でサポートします。



かんたき白鶴倶楽部のスタッフ

[リハビリ機器]



コグニバイク



レッドコード

機能充実した機器で  
リハビリ専門員が○○様に合わせた  
プログラムでサポート。身体機能の  
回復に向かわれた。



難関突破!! 合格おめでとうございます。ご活躍をお祈りいたします。

## 介護福祉士

あいふの里 特養 介護・田村 有希菜さん  
白鶴倶楽部・美濃輪 めぐみさん

西御堂の里 三笠 特養 介護・本宮 セツ子さん  
特養 介護・樋口 好美さん  
特養 介護・真野 祥也さん  
特養 介護・谷口 和彦さん

小川の里 特養 介護・加藤 美希さん  
特養 介護・天野 亜美さん  
特養 介護・早川 由惟さん  
GH 介護・宮澤 史さん  
大黒恵比須・日隠 藍さん

瀬音さくら山荘 特養 介護・山崎 一蔵さん

ねばねの里なごみ 特養 介護・寺村 博子さん  
特養相談員・大淵 浩司さん

## 主任介護支援専門員

小川の里 包括 支援・木原 智美さん

## 准看護師

ねばねの里なごみ 特養 介護・佐藤 陽子さん

開所より今日までありがとうございます!! これからもよろしくお願いします。

## 開所より施設を支えているスタッフたち

### あいふの里 30年を振り返って

居宅介護支援事業所  
岩越圭代子さん



一宮市初の民間施設として、30年前に開所した当初は、分からない事、不安な事ばかりでしたが、周りの方々の丁寧な指導で、嬉しい事、悲しい事、辛い事を乗り越える事ができました。今ではどの場面も懐かしう良い思い出です。これからも感謝の気持ちを持って、ご利用者に真摯に向き合っていきたいと思っています。

居宅介護支援事業所  
久野典絵さん



80歳のご利用者より「私の父がここで世話になったのよ」と有り難い言葉をいただきます。開所前、ヘルメットを被って建設現場を見学した事が思い出されます。ファミリー＝家族にとって何が最善なのか部署の垣根を越えて語り合っていました。ファミリーが主役であり、おもてなしの精神を大切に今もなお学び続けています。

2020年 あいふの里 30周年  
2021年 秋の里 20周年  
2022年 小川の里 20周年

Vol.2

### 秋の里 20年を振り返って

施設長  
徳田清仁さん



就職氷河期の真っただ中、資格を活かした仕事が出来ないという思いで当法人の門をたたきました。憧れだけで就職した無知な私をここまで導き、支えて下さった諸先輩方、同僚の皆さんに感謝してもきれません。施設長の重責を改めて感じ、日々奮闘しております。次世代に繋げられるようこれからも精進して参ります。

居宅介護支援事業所  
天川智貴さん



開所した年に何も資格を持たずに新卒採用で入社しました。当時は不安でいっぱいだった事を覚えています。介護福祉士、介護支援専門員と資格を取り、現在ケアマネジャーとして働いています。ここまで長く勤める事ができているのは、一緒に働く周りの方々のお陰と感謝しながら、これからも頑張っていきたいと思います。

ランドリー  
竹中紀久夫さん



あつという間の20年でした。3月で81歳になり今日まで健康で働くことができ、周りの多くの皆さんの支え、ランドリースタッフの協力があつたからこそ感謝の日々です。ファミリーの皆さんが爽やかな日々を過ごしていただけるよう頑張ります。「幸せだから感謝するのではない。感謝しているから幸せなのだ」

喫茶  
松田千賀子さん



当初フロアに配属でしたが、ある時喫茶を任される事になり驚きました。ファミリーと話す機会が多く、それぞれ人生があり凄いなと思う事や涙した事も思い出されます。北海道研修に同僚と参加したことは、嬉しいとても良い思い出です。コロナで喫茶は閉店状況ですが、また賑やかさが戻ってくるよう頑張ります。

### 小川の里 20年を振り返って

訪問介護事業所  
鈴木絵美子さん



あつという間の20年だったというのが率直な感想です。ほとんど実務経験がない中、訪問介護に配属になり不安でいっぱいでした。沢山の先輩方に支えていただき、沢山の経験を積み重ねることができ、20年の節目を迎えられることができ感謝しています。今後も今までの経験を活かし初心に振り返り精進してまいります。

地域包括支援センター  
井上貴子さん



振り返るとあつという間の20年でした。居宅介護事業所の勤務から地域包括支援センターの開所にも関わらせていただきました。多くの先輩方に指導いただきながら、ご利用者、事業所との関わりの中で多くの事を学ばせていただきました。今後も地域住民の方々の相談窓口として、経験を活かしていきたいと思っています。

総務  
姫野多真美さん



気がつけば20年!!介護業界は初めてで0からのスタートでした。失敗する度、落ち込む私。そんな時ご利用者の方々の自然と溢れる笑顔に励まされた1年目。ご利用者とスタッフが一つになり盛り上がったお祭り。沢山の事が昨日の様に思い出されます。小川の里でいただいた様々なご縁に感謝しています。

リネン  
杉浦幸子さん



振り返ると入社してから20年はあつという間でした。私にとってスタッフやファミリーとの出会いは素敵な思い出として心に残り、皆さまとのご縁に支えられここまで頑張れた事に感謝しています。今はコロナで社員会やファミリーの面会・外出も叶いませんが、終息を願い、素敵な思い出をたくさん作っていききたいと思います。

特別養護老人ホーム  
藤田まりさん



沢山の出会いと別れがあり、その経験が私を成長させてくれました。先輩からは厳しく「社会人とは」「介護とは」を教えていただき、同期とは励まし一緒に考え、後輩からは刺激をもらい、ご利用者、ご家族からは温かいお言葉、時には厳しいお言葉もありました。素敵な方々に囲まれた現在も今までの出会いに感謝しています。

第17回



## 多年勤続表彰

令和2年度

(敬称略)

| 所属      | 職名  | 部署     | 氏名      |
|---------|-----|--------|---------|
| 本部      | 5年  | ラウンドカー | 小見山 光男  |
| あいふの里   | 20年 | 居宅介護   | 久野 典絵   |
|         |     | 特養 介護  | 加藤 吉郎   |
|         | 15年 | 訪問介護   | 春日井 富士子 |
|         |     | 特養 介護  | 清水 寿子   |
|         |     | 居宅介護   | 佐藤 いづみ  |
|         | 10年 | 特養 介護  | 後藤 令子   |
|         |     | フロア    | 清水 正子   |
|         | 5年  | 愛患訪問   | 大道 尚子   |
|         |     | 総務     | 鬼頭 志津佳  |
|         |     | 特養 介護  | 田村 有希菜  |
| 瀬音さくら山荘 |     | 特養 介護  | 川出 慎治   |
|         |     | デイ     | 小森 優子   |
|         |     | 調理     | 武山 いづみ  |
|         |     | デイ     | 塚本 こず恵  |
|         | 5年  | 荘長     | 清水 静夫   |
|         |     | 特養 介護  | 脇坂 秀輝   |
|         |     | 生活相談員  | 水木 正美   |
|         |     | 特養 介護  | 池崎 拓寛   |
|         |     | 調理     | 大塚 豊子   |
|         |     | 特養 介護  | 中谷 一美   |
|         |     | 環境     | 下田 みつ江  |

| 所属       | 職名  | 部署    | 氏名     |
|----------|-----|-------|--------|
| 秋の里      | 20年 | 居宅    | 大島 愛美  |
|          | 15年 | 特養 介護 | 山田 金市  |
|          |     | 地域包括  | 加藤 康太  |
|          |     | デイ 介護 | 柴田 広美  |
|          |     | そよ風   | 岩田 信子  |
|          | 10年 | ランドリー | 毎木 さち子 |
|          |     | ランドリー | 平松 品子  |
|          |     | 環境    | 山岡 幸彦  |
|          |     | 特養 看護 | 津村 祐伸  |
|          | 5年  | 地域包括  | 渡邊 亜弓  |
| 西御堂の里 三笠 |     | 特養 介護 | 鈴木 勝之  |
|          |     | 特養 介護 | 森島 稔憲  |
|          |     | 特養 介護 | 石黒 千晶  |
|          |     | 特養 看護 | 林 直子   |
|          |     | 調理    | 河村 由美子 |
|          |     | デイ 看護 | 松田 真弓  |
|          |     | 総務    | 箕浦 郁子  |
|          |     | 特養 介護 | 鶴田 元美  |
|          |     | 特養 介護 | 吉川 利枝  |
|          |     | 特養 介護 | 水谷 春美  |
| マクザリア    | 5年  | 特養    | 吉住 久美子 |
|          |     |       |        |
| 新和楽荘     | 15年 | 養護    | 山内 美咲子 |
|          | 5年  | 養護    | 竹内 詩乃  |
|          |     | 養護    | 橋本 一輝  |

| 所属       | 職名  | 部署       | 氏名     |
|----------|-----|----------|--------|
| 小川の里     | 15年 | 本部付施設長   | 長屋 憲幸  |
|          |     | デイ       | 三輪 裕美子 |
|          |     | ヘルパー     | 小中 真貴子 |
|          | 10年 | 特養 介護    | 川島 昌樹  |
|          | 5年  | 特養 介護    | 渡邊 由美  |
|          |     | 特養 介護    | 野田 由香  |
|          |     | ショート     | 籠島 浩二  |
|          |     | 特養 介護    | 丹羽 純奈  |
|          |     | 調理       | 中山 百合  |
|          |     | 特養 介護    | 竹中 佳苗  |
| ねばねの里なごみ |     | ショート     | 増尾 慶子  |
|          |     | 調理       | 今井田 克彦 |
|          |     | 特養 介護    | 仲山 ミキ  |
|          |     | 特養 介護    | 森 幸恵   |
|          |     | 特養 介護    | 吉川 めぐみ |
|          |     | 託児       | 服部 桃代  |
|          |     | フロアランドリー | 橋本 朱里亜 |
|          |     | デイ       | 鈴木 真清  |
|          |     | 森 美帆     |        |
|          |     | 総務車輛     | 河出 光司  |
| 小川の里     |     | 託児       | 石井 慎子  |
|          |     | ショート     | 松本 寛子  |
|          |     | フロアランドリー | 小池 君子  |
|          |     | ヘルパー     | 高橋 厚子  |
|          |     | 特養 看護    | 青木 智美  |
|          |     | 調理       | 加賀 里美  |
|          | 5年  | 居宅       | 石原 朋代  |
|          |     | デイ       | 宮内 こず恵 |
|          |     | 訪問 介護    | 樋口 奈を  |
|          |     | 特養 介護    | 片桐 英美  |
| ねばねの里なごみ |     | 特養 看護    | 片桐 昭子  |
|          |     | デイ       | 宮本 やよい |
|          |     | デイ       | 石原 みちあ |
|          |     | デイ       | 松下 武久  |
|          |     | 特養 介護    | 山口 千登美 |
|          |     | デイ       | 原 小夜子  |
|          |     | 特養 看護    | 鈴木 民枝  |
|          |     | 調理       | 伊藤 玉江  |
|          |     | 調理       | 杉浦 加代子 |
|          |     | 特養 看護    | 大久保 好  |
|          |     | 特養 看護    | 筒井 文   |

益々のご活躍と後進の指導にご尽力されますよう  
祈念申し上げます

感謝状



風の苑

## マダノリヤ テラスでお誕生日会

外出も出来ない中、天気がとても良かったので、2階のテラスに出してお誕生日会を行いました。心を込めたスタッフお手製のくす玉を割って皆さんと楽しくお祝いする事ができました。これからも、お誕生日は“特別なおもてなし”で大切にしていきたいと思います。お誕生日おめでとうございます!!



ひだまりの詩

## 新和楽荘 待ってました! みそ田楽

4月22日(木) 皆さん毎年心待ちにしている“みそ田楽”です。豆腐から味噌、道具までお店を構えている豆腐屋さんにとずっとお世話になっている、拘りの田楽です。スタッフも慣れたもので職人のような手さばき。甘辛い味噌が焼けた香ばしい香りに食欲が進みます。又、来年も更に美味しく焼けるように頑張ります。



南信州

## ねばねの里 6周年を迎えました ~開所記念

3月1日(月) 早いもので開所6周年を迎える事ができました。ささやかですが記念行事を行いました。夕食にはお寿司の特別メニューです。皆さんの楽しまれている様子に、一日があっという間に過ぎてしまいました。コロナが終息したら、寿司職人をお願いして握りたてのお寿司を楽しんでもらおうと思います。



遊び・遊び・遊び

## 田苑そよ風 お彼岸の牡丹餅作り

お彼岸の時期に合わせて、ファミリーとスタッフ一緒に牡丹餅を作りました。天気が良かったので、おにぎりや卵焼きも作り、庭に出てランチをしました。春の優しい日差しの中、おしゃべりも弾み、ほのぼのとしたひと時でした。皆さんの食欲もいつもより増していました。牡丹餅は皆さんの大好物です。



あかねぞら

## 大黒・恵比須 コロナ禍のお花見

毎年、施設の目の前には綺麗な桜が咲きます。遠くへ見に行くことができないので、少しでも春の陽気を感じていただこうと、その桜を見に行きました。「きれいに咲いているね」と顔をほころばせている皆さんの笑顔で素敵な時間となりました。来年こそは、遠出をしてお花見が叶うと良いですね。桜は日本人の心です。



## ぽかぽか陽気で春らんまん

4月に入り陽気も良くなってきたので、室内での工作ばかりではなく、体を動かそうと少人数での散歩をしました。玄関の桜は満開です。近くの小学校からは新一年生でしょうか、元気で明るい声が聞こえてきました。外の空気に触れる事ができご利用者は明るい顔で帰ってきました。やっぱり春は良いものですね。



## お抹茶でまったりと

4月14日(水)と16日(金)は「春のお抹茶会」を行いました。お抹茶を点てられるスタッフがいないので、昔習っていたというご利用者をお願いしました。「嫁入り前のお稽古以来だから、できるかわからんよ」と言われますが、手つきは先生そのものです。嫁入り前にタイムスリップした様な和やかな一日になりました。



## ~心遣いにあふれた芸術作品~

ご利用者が新聞の広告や包装紙を使って、特製の紙袋を作ってくださいました。一見、普通の紙袋に見えますが、長持ちするように紙を柿渋でコーティングしたり、記事にある人の顔を切らないように配慮したり、様々な工夫が施されています。人を思いやる優しい心が表れている素敵な作品をありがとうございました。



## 介護の豆知識

KAIGO no MAME chishiki

## 尿失禁(ちょこっと漏れ)を予防するために

### ~ 体操編 ~

ついだらだらした生活による筋力低下、体重増加してしまった人はいませんか?

自覚のあるあなた、「尿漏れ」でお困りではありませんか?

尿漏れのタイプはいくつかありますが、今回は腹圧性尿失禁についてご紹介します。特徴としては、重い荷物を持ち上げた時、咳やくしゃみをした時など、お腹に力が入った時に尿が漏れてしまいます。病院や薬に頼らなくてもご自身で出来る予防体操をご紹介します。

※症状が重い方、予防体操でも症状改善がない方は受診をお勧めします。

【簡単な予防体操】①短く(2~3秒)「ぎゅっ」と肛門を締める・ゆるめる を繰り返す

②長く(6~8秒)「ぎゅっ」と肛門を締める・ゆるめる を繰り返す ※①・②を繰り返しましょう!

お家時間が多い今だからこそ予防や悪化防止に取り組み元気に毎日を過ごしましょう。

詳しい冊子をお求めの場合には一宮市地域包括支援センター萩の里(0586-67-3633)までお問い合わせください。

