

むさしの



秋(10)

「むさしの」では地域との関わりを深めるためにこのような活動を行っています。

家族介護者教室を開催しています。

富士見市からの委託を受けて、在宅介護支援センターを運営しています。その業務の一環として、定期的(年6回)に地域の方を対象に「家族介護者教室」を開催しています。今回は9月8日に行われた教室を紹介します。テーマは「シニア体験してみませんか」でした。内容・シニア体験と介助のあり方になります。場所・渡戸3丁目集会所(富士見市渡戸3-4-3)

でが置サ
しりみボ
か「
た。結ら
夕構のを
辛立着
そちけ
うて



まずは、10キロ近いオモリの付いたサポーターを各関節に着けていただきます。



自分の力だけで介助者を持ち上げてしまうのは、大変な作業になります。人間の体のメカニズムを利用して、介助者の負担を軽くすることが最も望ましい方法になります。この場合は首に手を回してもらい、重心を落とし相手の腰に手を回しゆっくり立ち上がります。

年をとると「最近体が動かなくて」等のことをよく耳にします。私たちにとっては当たり前のことが、年齢を重ねるごとに出来なくなることがたくさんあります。頭ではわかっているのですが、ついつい言いたくなくなってしまいませんか？歳をとって体が動かなくなるとはどのようなことなのか、実際に関節を固定したり、オモリを着けたりすることで高齢者等の体験をし、介護に活かしていただきたいと思います。今回は立ち上がりを中心に重点を置いた介護の方法を考えていきます。

参加費・無料 定員 10名
申込方法 「支援センターむさしの」にお電話でお申し込みください。定員になり次第締め切らせていただきます。
支援センターむさしの
電話・049-255-6502・担当 下田/川崎
次回12月8日(火)渡戸東集会所にて開催。



火災が起きたことを想定し、施設設備内にある、実際の消火ホースを使用し放水訓練を行いました。これが、結構力いるんですよ!!



南畑5町会及びふじみ野福祉会災害時相互援助協定に基づき、地域の方々と防災訓練を実施しました。お忙し中、たくさんお集まり下さいましてありがとうございました。



地域防災ビデオ「わか家、わか町を守る防火、防災対策」を鑑賞する。身近に起こると恐ろしいような場面がいっぱいありました!

地域合同防災訓練を実施しました!(10月1日)

デイサービスの行事紹介！

長寿の会 9月16日(土)



長寿の会に、いろいろなボランティアの方が来て下さいました。ありがとうございました。

太鼓会・響(ひびき)のメンバーが叩くのと、自分達が叩くのではやっぱり違うね？でもこれはこれで、最高に気持ちいいのは私だけかな？！ドスン！



うづき会の面々。これだけ揃うとお見事としか言いようがありませんね！さっそうとした舞にも目が釘付けになります。素敵なプレゼンになりましたね！！

邦楽アンサンブル「奏」のメンバーによる演奏！生で聴く音色はとて心響きます！感動！最高！

花咲先生が長寿の会のお祝いに、唄を歌いに来て下さいました！とても素敵な記念になりました！

喫茶店・はなにお出かけ！



おなじみになりました！喫茶・はなです。ここの珈琲は最高です！



はなの帰りに近くのコスモス街道に寄り道です。心地よい香りがしてきます。

9月より新しく花クラブがスタートしました！

お花クラブの小川ヨシ江先生です。



季節、季節にあった草花を選び合わせていきます！

やさしく丁寧な指導の末に、完成しました。素敵ですね！！

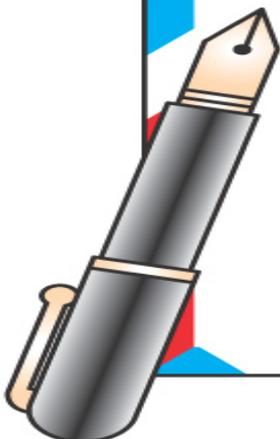


草花には癒しの効果があるって言うけど本当、私もそう思います！

豆知識

秋の夜長！快適な安眠をとるには？

- 朝寝坊** 前日の夜、遅く寝たり、よく寝れなかつたりして朝寝坊をすると体内リズムが狂う原因になるため、毎朝きちんと同じ時間に起きましょう。
- 寝る前の食事** 内臓が活発にはたらき、寝つきが悪くなる。出来るだけ就寝の4時間前に食事をしましょう。
- 飲酒** アルコールは覚醒作用があるので基本的には避けたほうがよい。飲む場合は気分をほぐす程度の少量に！
- 直前の入浴** 体温が下がりがかけたときに眠くなるので、体温が上がっては駄目。就寝1の時間前には入りたいですね！
- コーヒー&お茶** コーヒーなどに含まれるカフェインは覚醒作用があるので寝る前は控えましょう！
- ストレス** 心配、不安な気持ちが脳の興奮させてしまいます。ストレスを溜めずに解消する習慣を是非つけましょう！



行事紹介

~ 敬老会の行事風景 ~



職員のつたない出し物にも非常に喜んでいただき、頑張って練習したかいがありました！！



職員による二人羽織の披露！！もうケーキは食べたくないよ～この後、顔はケーキまみれになりました！



喜んでいただけるか？心配していましたが、何とかなったようです！！



本日は行事食です！豪華な料理のバイキングになりました！



らに、ドジョウすくいはお任せあれ！



ボランティアによる南京玉すだれ！皆さん息がぴったり！日頃の練習の賜物ですね。



豪華な食事もそうですが、この日は家族の方も一緒に召し上がっていただきましたので、それが何よりのご馳走になったようですね！！



綺麗な着物、賑やかな音楽と歌、そして華麗な踊りに皆さんご満悦の様子でした！そ～ら、そ～ら！



職員による「ドジョウすくい」は何か、かたちになりましたかね？意外と難しいかったようです！

施設内で行われました、救命救急講習の様態！！



入間東部地区消防組合消防本部から隊員の方2名に来ていただき、大変貴重な講習になりました。人工呼吸は意外なほどの肺活量がいり、これを継続するには体力も必要です。



今回の講習では特に一般の使用が認められるようになったAED（自動体外式除細動器）もダミーではありますが実物を使用している講習です。作業は緊張の中で行われました！！

むさしでは日々、いろいろな研修を取り入れ職員の向上アップに努めています。

刻々と変わる介護保険制度。職員も何も知らないでは済まされません！改正になった要項、項目を理解するために都度、開かれる研修風景。

特に重点を置いているのが接遇の研修になります。基本的なことです。日々の業務の中で、知らず知らず馴れ合いになってしまうことがあります。初心を忘れず、取り組みたいと思います。



介護の難しい言葉 解りやすく！！ 褥瘡（じょくそう）=床ずれ

「床ずれ」の方が聞いたことがあるかもしれません？同じ皮膚の場所が長時間（2時間以上）血液がとだえる状態におかれることにより皮膚が壊されます。それが、床ずれです。皮膚が傷つきやすく感染しやすくなっている高齢者や体力の落ちた人は床ずれができやすくなります。高齢者の皮膚は、皮脂（あぶら）が少なく硬いようでも弱く、皮下血流も少ない上に痛みの感覚が鈍くなっています。さらに栄養障害や免疫力の低下が細菌感染をおこしやすくしています。

症状 圧迫された場所が赤くなって腫れてきます。後に水ぶくれ、または乾燥壊死ができます。壊死（えし）が筋肉、腱、骨におよぶと、これらが露出することがあります。

○職員紹介○



地域課：古橋 純子

6月から生活相談員をしておりますが、裏の顔は物真似相談員です。どしどしリクエスト下さい！自慢は餃子の早食い大会で入賞したこと。趣味・インド紅茶作り。射手座・B型



地域課：伊藤 志津子

ドラマと藤原竜也とケーキをこよなく愛しています。デスノート後編期待してます！竜也のファンクラブ入ろうかと検討中です！多分入りると思います。入れて下さい！！水瓶座・A型



地域課：鈴木 ちひろ

最近、利用者の方に「見返り美人」と言う花をいただきました。私のことですかね？何て話をしながらワイワイと若いパワーで頑張っています。蠍座・A型



生活課：宇佐見 智江

利用者さんに「ちょっとお兄さん？」私の事？「あなた若いね！20歳位かい」まさか～！！何て言われながら日々奮闘中です！今後も楽しく関わっていきたいと思います。双子座・A型



生活課：尾上 京子

開設当初からのお世話になっており「明るく元気はつらつをモットーにお母さんパワーを発揮出来たらと思っています」趣味・息子の少年野球観戦です。蠍座・O型



生活課：高橋 幸江

ツールドフランス狙っているので、20分かけ自転車通勤してます。体力に自信××で、体にムチ打ちながら、主に入浴介助頑張っています！終わる頃にはいつもふやけてます？獅子座・A型



生活課：鈴木 弘美

結婚を期に前職・パティシエ（お菓子職人）から介護の仕事に初めて就きました。「頑張ります！！」趣味・食べ歩き・登山・ラーメンとお酒が大好きです。天秤座・AB型



生活課：松田 直美

現在7歳と5歳の母親ですが若い職員さんに負けないう頑張っています！ストレス解消は「おふろの大様」に行くこと！趣味・絵本集め。天秤座・A型

発行人

社会福祉法人ふじみ野福祉会
 ・特別養護老人ホーム
 ・ショートステイ
 ・デイサービスセンター
 ・ヘルパーステーション
 ・支援センター
 ・広報委員会
 施設長 池田 英雄

編集後記

夏が短かった分、あっという間に秋になった感じでしたね。そうこうしている内にすぐ冬がやって来ます。寒いのが苦手！と寒さを嫌がるのではなく、上手に付き合う方法を見つけてませんか？厚着してお洒落もいっし、温かい美味しいものをたくさん食べるのもグー！！それぞれに。

お知らせ

今回は19年1月末発行予定です。お楽しみに！！
 〒354-0003
 埼玉県富士見市大字南畑新田16-1
 TEL049-255-6102
 FAX049-255-6601

発行日平成18年11月10日