

看(カン)護小規模多機(タキ)能型居宅介護



爽秋のひととき

あおぞら 壁新聞

ほくと自立支援ホームだより

第6号

2018年(平成30年)
10月15日発行
ほくと自立支援ホーム
帯広市西18条南4丁目15-10
☎0155-36-7723



すでに、紅葉も始まり朝夕は寒い季節になりました。そんな中、ふと日中爽やかな十勝晴れに恵まれるときがあります。そのタイムミングを外さないように、ちよつとだけ外出しました。緑が丘公園の子どもの遊具が設置された、その場所です。今日は天気が良いねエ、そうだ、みんなでちよつと散歩に行こつて！という、思いつきのようにササッと行くのです。それって、自宅に居てもそう思いつくことがありますよね。このカンタキあおぞらは、第二の自宅のようなものです。だから割に自由に外出したり、動けるのです。家の中でおしゃべりして困らんも良いのですが、天気の良い日はこうして歩いて人生を振り返るのも良いかもしれません。これからどんどん寒くなって雪もそのうち降ってきますが、そんな四季折々の暮らしの中で「カンタキあおぞら」は在宅生活を支えに支えていますよ。

カンタキ一口メモ

三つのサービス

- ③ **【訪問看護・介護】**なじみの看護師や介護スタッフがご自宅に訪問して支援します。
 - ② **【お泊まり】**ご家族の介護負担軽減とご本人の安心のために宿泊できます。
 - ① **【通い】**在宅生活を送りながら、時々このカンタキに通って活動します。
- カンタキは介護認定1〜5の方が在宅しながら利用できる施設です。



介護補助者 柴田 陽一

スタッフ紹介 その5

いつも陽気で/リ/リのヨウイチです。昔からお調子者ですが、歳を重ねても一向に直りませんので、そんな私でも角度を変えて見ると、良い所に見えてくるのが不思議です。環境に順応するのが速く、誰とでも仲良くなれるのです。口数が多し、だけ人とのコミュニケーションは得意です。よほどこちらのカオが私でしょうか？

お茶しながら、健康を維持し、より健康になっていくための交流会

「カンタキ健康がふえ」

お問い合わせ: ☎0155-36-7723

今後の予定

どなたでも参加OK!
参加無料!

第10回 10/18(木)

「介護福祉用品のあれこれ」

第11回 11/8(木)

「野菜と花の深〜イ話」

第12回 11/22(木)

「美味しい食事のよもやま話」

飲み物も無料!

毎月木曜
2回開催

ご予約不要!

～お薬のよもやま話～

9月20日(休)に北斗病院医療技術部副部長の島尻輝幸さんにお話して頂きました。毎日何かしらのお薬を服用されている方も多いため、その服用の仕方や注意点などいろいろと教えていただきました。近所の皆さまも参加されて利用者の方々と一緒に学びました。「いくつになっても勉強して向上したいという気持ちがあるよね」とぼそっと呟いた方がいました。



時間 午後2:00～3:00
ほくと自立支援ホーム内サロン

帯広信用金庫 春駒通
ほくと自立支援ホーム
弥生新道西18条
柳月 トスカチャーナ

長い人生、泣いたり、笑ったり...同じ人生なら
楽しくはつらつと過ごしませんか



10時~11時半

**毎週月曜日は
元気はつらつ体操!!**

会場 サロンあおぞら (あおぞらクリニック2階) **参加無料**

対象/健康に関心のある方、70歳以上の方
持ち物/飲み物、タオル
動きやすい服装でお越しください

「カンタキあおぞら」を開
設して、すでに半年が過ぎま
した。これは、多くの皆さまの
ご協力とご理解の賜です。本
当にありがとうございます。
この地域で申し上げますと、
野菜町内会様、晴見台東町内
会様、共和第二親睦町内会様、
第一共和町内会様、愛仁園地

域包括支援センター渡辺様、
塩見様はじめ多くの皆さまの
ご協力は多大なもので、地域
に密着したさまざまな支え
合いの活動が行われており、
その一端に加えて頂けるよう
にカンタキあおぞらも、何が
できるのか考えておりまし
た。この度、渡辺様塩見様の
ご尽力により、大島様が中心
となって「元気はつらつ体操」
を毎週月曜日に開催するこ
ととなりました。第一回目は
10月1日に行われ、たっぷり
と1時間半、カンタキ利用者
の方も地域の皆さまも一緒に
楽しく体操しました。興味のある
方は無料で自由参加で
きますので、お気軽にお越し
ください。



「元気はつらつ体操」がスタート!
帯広市健康づくり推進員の大島和恵さんのボランティア活動です。

10月15日
「カンタキあおぞら」
ホームページ
開設します!!

こちらから
アクセス
できます!




大島和恵様プロフィール
70歳を目前にして、帯広市主催の「健康づくり推進員養成講座」に参加して、体操の魅力に引き込まれました。多くの高齢者の皆さまに体操の魅力と効用を知って欲しいと思い、これまでの体操体験を元に、今回カンタキあおぞらで、このような活動をさせていただくこととなりました。楽しく体操を始めませんか。

まち ほけんしつ

**街かど保健室
あおぞら**

医療・看護・介護・福祉等について
何でもご相談においでください。

参加無料 予約不要

11月2日(金) 10:00~12:00

場所:あおぞらクリニックロビー
担当:看護師 清水直子

のお知らせ

「地域密着教室」のおすすめ
皆さまの地域に向き、カンタキ・訪問看護・サロン他、介護福祉についてお話しします。

一切無料です

日時 土日祝、昼も夜も大丈夫
所要時間/1時間程度

場所 どこでもOK
ゴミセン・ご自宅など指定の場所に伺います

申し込み 町内会、老人クラブ、サークル、ボランティア団体等
3人以上のグループでお申し込みください



総合お問い合わせ ☎0155-36-7723

見学・相談 随時 受付中!!

あおぞらクリニック