

# 看(カン)護小規模多機(タキ)能型居宅介護

## ほくと自立支援ホームだより あおぞら 壁新聞 第11号

2019年(平成31年)  
3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

### 「カンタキあおぞら」流活用の仕方

## お風呂篇

### 涼やかな気分で

お風呂に入って上がると、サッパリして涼やかな気分になりますよね。  
暑い夏でも、寒い冬でも、木枯らしが吹く秋でも、そしてこれから暖かくなる春でも、お風呂はいつ入っても良いものです。お風呂には毎日入りますか、どのくらいの頻度で入りますか？

### 椅子に

### 座ったままで

のは、南から吹く柔らかい風の事だそうです。

自分が入ることができ、入る方はいいのですが、少しお手伝いが必要な方や、一人が入ることができても、何となく不安な方、それはいろいろですね。  
カンタキあおぞらでは、

### 凱風快晴

お風呂と言えば、銭湯の壁には必ずと言っていいほど、富士山の絵が描かれています。どうして富士山が描かれていたのかは分かりませんが、それにならって、葛飾北斎の富嶽三十六景の「凱風快晴」という作品を壁に飾りました。凱風という



昔懐かしい銭湯の雰囲気演出している浴室

安心のお風呂を用意しました。  
①椅子に座ったままの状態  
で、リフトで身体を持ち上げ



### 安心して入浴を

カンタキには、お風呂に入る事を一番希望して登録する方、安心して入浴できるからという方、使い方はそれぞれです。在宅生活を支えるお風呂のお話でした。

### 企業事業者の皆さまへ

事業所では、労働安全衛生法に基づく健康診断を実施することになっております。雇入れの時や定期健康診断などいろいろありますが、あおぞらクリニックでは、そういった健康診断の相談をお受けしています。検査の種類、日程、時間、料金など御社のお考えに沿うように、ご相談させて頂きます。お気軽にご連絡ください。

【連絡先】金子 36-7777



### スタッフ紹介 その9

しみず 清水 裕美 カンタキあおぞら 介護福祉士

カンタキあおぞらを最初から倉川上げる時の主要プロジェクトメンバーです。20年ほど介護福祉の仕事をして頂いていますが、専門的な介護視点や介護の実践力は仲間からの信頼感は大きく、介護の中心的役割を果たしています。介護には知識や技術はもちろん必要ですが、最も基本とするのは「気持ちと心配」です。そして何でもやってあげることではないという事を熟知している介護福祉のリーダーです。こういった介護職の方々に支えられているカンタキです。



### 「地域密着教室」のおすすめ

皆さまの地域に出向き、カンタキ・訪問看護・サロン他、介護福祉についてお話いたします。

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



### 地域の皆さまへ

この「あおぞら壁新聞」はカンタキあおぞらの活動を知っていただき、皆さまのお役に立ちたいと思い、毎月発行しております。野栄町内会様、晴見台東町内会様、共和第二親睦町内会様、共和第一町内会の皆さまには、各町内会会長様のご了解とご協力をいただき、スタッフが戸別に配布又は回覧等という形でご覧頂いておりますが、迷惑に思っておられる方もいるかもしれません。そのような場合は、ご面倒でも下記までご一報頂けると幸いです。今後もカンタキあおぞらをよろしくお願ひします。

☎0155-36-7777(金子)

### 是非ご参加ください!!

**会場** サロンあおぞら  
(あおぞらクリニック3階)



**毎週月曜日は  
元気はつらつ体操!!**

日時/毎週月曜 10時~11時30分  
費用/参加無料  
運動靴、飲み水持参

### おひとり様お茶会

日時/3月19日(火)・4月16日(火)  
各10時~11時30分  
費用/1回100円  
お茶とお菓子ができます

# 「カンタキ・健康・かふえ」レポート!!

第17回

## お口の健康について



歯と歯茎の間につきやすい歯垢  
1mgに細菌は何個  
くらいあるでしょ

う? 何と! 1億個だそうです。口の中は、食べ物のカスや適度な温度があって、細菌にとっては、とても繁殖しやすい居心地の良い場所のようです。それにしても、もの凄いくらいの細菌が潜んでいるんですね。放っておくと、恐ろしいくらいに増えて、それが肺炎の引き金になったりもするそうです。そうならないように歯磨きや口腔内を清潔に保つことがとても大切なんです。お口の健康では、歯だけではないのです。舌や歯茎、入れ歯を清潔に保つための専用の歯ブラシもたくさん見せていただきました。ご近所の皆さまも参加してくださいました。

写真を見せて頂きながらとても良く理解できました。またの機会にもっと伺いたいですね。



北斗病院歯科口腔外科  
歯科衛生士 浅井久美子



実際の歯ブラシを見ながら説明を受ける参加者さま

ご予約不要!

# 「カンタキ・健康・かふえ」

毎月  
**木曜**  
2回開催

時間 午後  
2:00~  
3:00  
出入り  
自由!

【今後の予定】どなたでも参加OK! 参加無料! 飲み物も無料!

お問い合わせ ☎0155-36-7723

**第20回 3/28(木)**

「あなたの筋肉量は大丈夫?」

講師/十勝リハビリテーションセンター理学療法士 斉藤貴志

**第21回 4/11(木)**

「伝説」読み語り

読み語り人/高橋秀子

**第22回 4/25(木)**

「航空機を利用した新たな試み」

講師/北斗病院 総合診療科 医師 向井 耕一



## 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ください。

参加  
**無料**  
予約不要

**4月12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 宮部夕香里

総合  
お問い合わせ ☎0155-36-7723