

看(カン)護小規模多機(タキ)能型居宅介護



2019年(令和元年)
6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



■懐かしいものばかりで
カンタキあおぞらの中に、家具・調度品として昔使っていたもの、生活に馴染んだものをあちこちに置きました。戦中戦後にかけて、どの家庭にもあったモノばかり集めました。大正ロマンとも昭和和ダンともいわれる和洋折衷の文化です。当時の生活をされた方々にとっては、懐かしいものばかりではないでしょうか。

大正ロマンの家具達に囲まれて...

■家具にまつわる思い出に



カンタキあおぞらを利用される皆さまは、60歳代の方から80歳代の方々が中心です。この年代の皆さまにとって、古い家具達は、当時の生活やその家具にまつわる思い出に引き込んでくれます。茶室の中、戸棚を開けると、いつもおやつが入っていたことでしょうか。どの家庭にもあったお茶箱は何でも入れておける便利な収納箱でした。

2019年度 運営推進会議委員

運営推進会議は2ヶ月に1度開催し、カンタキあおぞらの活動の報告と委員の皆さまからのご意見、ご指導頂く目的で意見交流する場です。

今年度の新しい委員の皆さまをご紹介します。



野榮町内会会長
大野 昇様



晴見台東町内会会長
夏井輝之様



地域包括支援センター愛仁園
社会福祉士 小野貴史様



利用者さま代表
山下五月様

共和第二親睦町内会会長
田邊隆史様

利用者さまのご家族代表
亀山啓治様

有形無形の文化の香り

カンタキあおぞらの内部を、あえて大正ロマン風にして、そういう家具を配置したのには、ねらいがあります。身の回りに馴染んだモノがあるとなんとなく落ち着く感じがしませんか。ご自宅の中には、そういった馴染みのものが手の届く所にあることでしょうか。子どもも青春時代に培われた有形無形の文化の香りの影響は強いものです。



馴染んで落ち着いて

カンタキあおぞらに、いかに馴染んで落ち着いてもらえるか、それとても大切にしています。他にも設えた仕掛けがありますので、また別の機会にお伝えいたします。

「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
コシセン・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4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
※7月8日は午後1時30分~3時
費用/参加無料
運動靴、飲み水持参

おひとり様お茶会

日時/7月16日(火)・8月20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・がふえ」レポート!!

第23回 肥満の怖〜い話

検診を受ける女性の方の8割方は、腹囲の測定の際におへそ回りを測ると、「え〜」という反応だそうです。自分が思っていたより遥かに腹囲は大幅に太い現実と直面するようでした。朝夕の体重比較で800グラム以下の増加であれば、大丈夫のようです。体重を毎日測ることで、結構ダイエットに貢献するようです。夜9時以降深夜2時頃までは、BMAL-1というタンパク質の量が増えて、この時間帯に食べると、細胞内に脂肪が溜まってたりやすくなるようです。その後、参加者皆で小さなアーモンド一粒を30~50回ほど噛んでみました。唾液がどんどん出て、ドロドロになっていきました。こんなに唾液が出るのかと驚きました。スプーンほどのご飯を30回以上噛んで食べることで、一気に噛まずに食べるのは満腹感が違って来るといいます。



北斗検診センター保健師 布施富子

第24回 できていますが、清潔手洗い



手は、いつもばい菌にまみれているのですが、残念ながらそのばい菌は目には見えないものですから、ついつい手洗いをササッとやって終わりにしがちです。特殊な液を手塗って、特殊なライトをその手に当てると、何と!そのばい菌が白っぽく映るではありませんか。それを見たら、手洗いはもっと丁寧にしっかりとやりたくなりました。

手洗いの時間は30秒を目安に行う事が推奨されています。童謡の「ぞうさん」を2番までゆっくりと歌うと丁度30秒です。結構なが〜く感じるものですね。

北斗病院 感染管理認定看護師 高橋 恵子

ご予約不要!

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」

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26回 6/27(木)

「超音波エコーは音で診る」
講師/北斗病院 臨床検査技師 岡田豊治

第27回 7/11(木)

「“むせ”ない食べ方」
講師/老健かけはし 管理栄養士 小林真由



第28回 7/25(木)

「笑いヨガをやってみよう」
講師/沼口奈美子さん



街かど相談室 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

7月12日(金) 10:00~12:00

場所:あおぞらクリニック
担当:高田康範

総合お問い合わせ ☎0155-36-7723