

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 第8号 あおぞら 壁新聞

2018年(平成30年)
12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

ゲームで我を忘れて!

「カンタキあおぞら」に登録している人数は現在20名。最大29名まで登録できます。誰でもというわけではなく、要介護1〜5と判定された方々です。その登録した方々のうち、いわゆる「通い」というサービスを



受けている人々が日中このカンタキに通ってきて、過ごしています。いったい何をしようか。今回はゲーム篇です。

見るとやるとは大違いの何が面白いものか、と思いがちですが、いざ参加してみると、ついつい引き込まれてしまふことってありますよね。それです! 努力しないといけない事は、長続きしませんね。

面白くてついついやってしまうことはやれてしまいます。これが見る人とやる人の大きな違いですね。写真のゲームは、実に単純です。テーブルに一本の線を引いて、スズランテープを小さく切ってリボン状にしたものをたくさん置き、うちわで扇いで相手の陣地に吹き飛ばすだ

け! 顔の表情を見ておわかりの通り、熱中していますよね。身体を動かして、笑って、汗かいて、他の人と一緒にアソビ、ただそれだけで良いのです。ゲームはコミュニケーションを円滑にしてくれますよ。


こちらのゲームは、室内でできるゴルフです。大きなの違うペットボトルを何本か用意して、底を切り落とします。そのペットボトルにお手製の旗を立て、点数を書きます。大きなボトルより小さなボトルの方に点数を高く設定します。10本くらい並べてそこにゴルフボールを転がして点数を競います。簡単でしょ! でもね、これが結構難しい。床の板がヨコに並んでいるので、思った方向に行かないのです。それが面白い。見ているだけなら、なくんだと思いますが、やってみると結構難しい。やっていると何とかが高い点数を取りたいと思うのがツボです。人間




カゴカゴゴルフゲーム

の欲をかき立てるんですね。他にもたくさんゲームが用意されています。しかもほとんど制作費用は掛かりません。インターネットを参考にしたり自作したゲームですが、こうして工夫していくと楽しいですね。

スタッフ紹介 その7 よしぎ こういち
放射線技師 甲種防火管理者
吉崎 浩一



陰の立て役者に徹しているのですが、本当の素顔は放射線技師でもあり、クリニックの事務職員でもあり、こうして「あおぞら壁新聞」を毎回町内会の皆さまのご自宅にポストインがさせていただきます。黙々と一直線に自分の仕事を丁寧誠実にやるのが得意です。つい先日は、甲種防火管理者の資格を取得しました。施設の管理も業方として支えてくれています。




ゲームは木原幸栄さんが中心に制作しています。カンタキ自慢のアイデアウーマン♪

「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いたします。

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・ご自宅などお近くの場所に伺います。

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!

一切無料です

11月13日(火) 藤丸8階 帯広市市民活動センターで開催

たんぽぽの会(代表角鹿恵子)という20名ほどのサークルですが、とにかく熱心でアクティブです。そして良く勉強されているご婦人方でした。今回お話をさせて頂いたのは「介護保険のあれこれ」です。介護保険サービスには地域密着型サービスという分類があって、カンタキは丁度のその分類になります。月当番担当者が輪番制になっていて、今回は高橋秀子さんという方でした。高橋さんは「読み聞かせ」のボランティア活動を行っていて、月にカンタキで読み聞かせをして頂く予定になっています。こうして人と人のつながりが次第にできて行くんですね。11月10日(木)2時からです。さでどんなお話をしてくださるのでしょうか。お楽しみに。

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くお願いいたします。

☎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2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

おひとり様お茶会

日時/12月18日(火)・1月15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11回 「カボチャのはなし」

園芸療法士 剣持卓也さん(老健かけはし)

園芸療法士という職業はまだまだ珍しく日本全国に数百人しかいません。野菜や花を育成することはもちろんですが、そういった植物や野菜を使って私たちストレス軽減や意欲回復などさまざまな健康上の効果が期待されている園芸療法士です。今回は、カボチャのお話をさせて頂きました。園芸は蒔いた種から芽が出て感動したり、採れた作物を誰かにあげて感謝されたりと気持ちを明るくしてくれます。作物を作る人の生きがいにも通じていきます。ところで、美味しいカボチャの見分け方を存じでしょうか。収穫してすぐよりもヘタの部分が乾燥して、しかも太いモノが良いと教えていただきました。今度は何の野菜の話をしてくれるのでしょうか。



第12回 「サケとシャケ」

管理栄養士 梅木美奈子さん(北斗病院)



管理栄養士さんのお仕事って何をやっているのでしょうか。献立を立てて、栄養バランスやカロリーの計算をして美味しい食事を作ってくれるのですがその食材についての深い知識が必要なんです。今回は「サケとシャケ」の話でした。この違いってご存じでしたか?

聞いたけど、すっかり忘れてしまいました。でも聞いた時はそうなんだと納得しながら聞くことができました。忘れても良いのです。また聞けば良いのですから。みなさんとても熱心に聞き入っていました。ゲームなどのアソビもいいけど、知識欲の旺盛さはいくつになっても衰えないモノなのです。新しいことや未知のことを知ることは、こんなにも楽しい事なんです。

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14回 12/20(木)

「笑いヨガ~みんなで笑って心身ともに健康に!」

第15回 1/10(木)

本の「読み聞かせの会」

第16回 1/24(木)

「便利な生活支援グッズの紹介」

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

1月11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

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