

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20号 あおぞら 壁新聞

2019年(令和元年) 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

元気はつらつ体操を始めて一年

■どなたでも参加OK!!

カンタキあおぞらを会場に、この体操を始めて一年が過ぎ、参加者は益々増え続け毎回30名くらいになりました。

でも会場はまだまだ入る事ができますし、どなたでも参加できますので、安心しておいでください。

■講師の大島さんは喜んでいきます

参加者の年齢をざっとみますと、70歳代が50%、80歳代が45%です。

現在は女性が大半ですが男性の方ももっと参加して欲しいのです。会場費や光熱費もかかりませんので、参加費は無料。体操を教えてください。



大島和恵さんはもちろんボランティアです。たくさん参加していただけるので大島さんはとても喜んでいきます。

■心身ともに元気に

このような体操がどうして長続きするのか参加者の方からお聞きしました。楽しいということが一番のようです。そして程よい疲れも大切なよ

うですが、体操がきつくないというではありませんか。でも何よりなのは、心身ともに元気になる、身体が鍛えられ、という事でしよう。



■自発的にやり始めた
体操が終わって皆さん三々五々お帰りになります。が、数人が残って会場の清掃を始めました。誰に言われたのでもなく、参加者の皆さんが自発的にやり始めた清掃作業で、順繰りに担当しているのです。なんて素晴らしい活動でしょう。

パワフルなたんぽぼの会!!

■70~80歳代が中心

たんぽぼの会(会長 角鹿恵子さま)は、その昔女性学級という名前前で活動していた集まりで、その学級を終えて後、このままバラバラになるのは惜しいと言ったことで、平成8年に「たんぽぼの会」という自主組織を作ったといっています。



たんぽぼの会 会長 角鹿恵子さま (前左から4番目)

■「おしゃべりが生命の源泉

カンタキあおぞらでは、地域密着教室という出前講座を行っているのですが、たんぽぼの会に今年もお招き頂き、頂きました。強く感じた事は、とにかく「おしゃべり」が生命の源泉ではないかと。他の人がお話ししているも掛け合いのうちに、自分の考え、思い、経験、知識などどんどん発言します。講演中であっても、自分の考えをしっかりと主張する圧倒的な迫力です。一方的に話を聞くのではなく、自分の考えを積極的に出し合える場合は、素晴らしい。なさんだとい底思いました。

スタッフ紹介 17



カンタキあおぞら 介護職員 佐藤里絵子 さとう りえこ

物睡し柔らかく、気配り上手、なぜか小走り佐藤里絵子さんのカンタキの調理を担当し早一年、今ではエプロンと三角巾がすっかり板についてきました。作業も素早く、頭のキレもバカイチ(珠算段位)調理も段取りよくテキパキこなしています。『あれ、佐藤さん？』なんて少しセツカちなところがあり……(笑)母として、長男の嫁としても日々奮闘中!! たまには電源オフにして、ゆる〜くり休んでください。これからはステキな笑顔と美味しいご飯をよろしくお願ひします。ゆ〜ゆ(は)

「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 コミセン・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

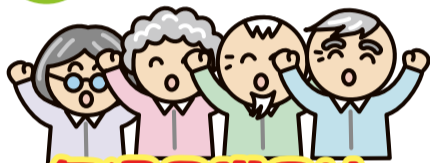
地域の皆さまへ

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
※12月23日は午後1時30分から
費用/参加無料
運動靴、飲み水持参

おひとり様お茶会

日時/12月17日(火)・1月21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35回

サービス付き高齢者向け住宅あやとりについて

高齢になって、一人暮らしになると日常生活で困ることが増えてきますが、中でも特に困ることは、家の中で起きる様々な修理や模様替え、電球の交換などです。そのほかゴミ出しや食事の準備などいろいろとありますが、そんな時『サービス付き高齢者向け住宅』を利用するという、今の時代ですね。

体調不安があっても、すぐに相談できる看護師さんがいますし、夜間は介護士さんが当直しています。介護をして欲しい時は外部サービスですが、手配してくれます。介護施設との大きな違いは、買い物だって外食だって、お酒だって自由ですよ。お風呂もあれば食事もお出ししてくれますので、至れり尽くせり過ぎかもしれません。趣味のサークルだってありますし、仲間もできます。生涯入居していられますので、その点は安心な終の棲家になりますね。



あやとり
山口 貴一

第36回

水の豆知識

夜寝る前の一杯の飲水は「宝水(たからみず)」と言われているようです。朝方の血液の粘り気を少なくして、心筋梗塞や脳梗塞から身体を守ってくれるという意味で宝水と言われるそうです。寝る前に水を飲むと夜中におしっこに起きるので控える方もいるかもしれませんが、こういう良いこともあるようです。

あと軟水と硬水の違いについて、教えて頂きました。軟水はミネラル成分が少ないけれど、出汁が良く出てお腹にやさしい。硬水はミネラル成分が多くてお通じが良くなると言われているようです。

飲水に関するある調査では、飲んでいる水の量が多い人の方が物忘れは少ないという結果が出たそうです。皆さんは一日に水分をどのくらい飲みますか? 安静にしているでも1.2リットルは飲むと良いといわれています。一度にたくさん飲まず、少量をこまめに飲むのが良いようですよ。



老人保健施設かけはし
看護 藤田 綾

ちなみに、即位された天皇陛下は水問題の研究者として有名ですね。

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

第38回 12/19(木)

「知って得する成年後見制度」
講師/北斗福祉村 老人保健施設かけはし
ケアマネジャー 菅野 文寿

第39回 1/9(木)

「看護のプロに聞いてみよう」
~看護部長と楽しくトーク~
講師/北斗病院 看護師 本田つぎ子

第40回 1/23(木)

「私の避難袋を見せちゃいます」
~災害に備えて~
講師/北斗病院 看護師 賀佐 洋子

お問い合わせ
☎0155-36-7723

どなたでも参加OK!
参加無料!
飲み物も無料!

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

1月10日(金) 10:00~12:00

場所:カンタキあおぞら
担当:高田康範



総合お問い合わせ ☎0155-36-7723

見学・相談 随時受付中!!