

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21号 あおぞら 壁新聞

2020年(令和2年)
1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



毎月第三火曜日におひ
とり様お茶会が始まって一
年が経ちます。何か区切り
にカンタキあおぞらの皆さ
まとフラダンスと一緒に集
みましよう、と運営ボラ
ンティアの高橋年恵様から
提案がありました。

フラダンサーがやってきた

■一緒に楽しみましよう

■怒りを鎮める為に

古来ハワイにおいてフラダ
ンスは、火山の神(火の神)ペ
レ(Pele)に捧げる踊りと
して始まったとされています。
フラダンスの女神とされてい
るのはラカ(Heleka)である
ともされていますが、火の神
ペレの妹であるヒイアカ
(Hi'iaika)がペレの怒り
を鎮める為に元来始めた踊り
がフラダンスの始まりである
とされています。

終始笑顔 絶やさない7名の フラダンサー

以前から
高橋年恵さ
まのお知り合
いで、フラダ
ンススタジオ
ルアナ帯広の
小川伊佐子先
生に声を掛け
て下さいま



した。お弟子さん達と小川先
生の7名のフラダンサーが踊っ
てくれました。虹という曲から
始まりヘアロハマアマ、カウア
ノエアヌヘア、ニニウラウ、
最後に月の夜は、まで5曲。
ゆらりゆらりとたおやかに踊っ
ているように見えますが、手
や足は一瞬も休むことない滑
らかな動きで癒やしてくれま
した。何より印象的なのは、終
始笑顔を保つことでした。
とても素敵な笑顔でした。

リラックスして楽しむ

ルアナ(Heleka)とはハワ
イ語で、リラックスして楽し
むことの意味だそう。

カンタキあおぞらの利用者
の皆さま、地域の皆さま、そ
してスタッフ総勢で20数名で
鑑賞させていただきました。
寒い冬の帯広に常夏のハワイ
がやってきました。また次の
機会が楽しみです。

クリスマス
利用者スタッフでクリスマスはクレー
プ作りそしてみんなで食べましたこの笑
顔を見て下さい

12/16日

施設見学



アラシベ
ルデコーパ
会ち名の皆
さまが、カン
タキあおぞ
らを見学さ
れました。カ
ンタキとい
う言葉を聞
いても一体ど
んな施設なの
か、どのような
サービスが行
われているの
か、なかなか
イメージしに
くいですね。看
護小規模多
機能型居宅介
護」と正式に
言うと余計に
分からなくな
ってしまいま
す。カンタキ
について知っ
て頂くために
いろいろと願
っています。ど
なたでも見学
できますので
、お申し付け
下さい。

12/16日

帯広市緑西民生 委員児童委員 協議会の研修



「サロンあおぞら」を会場
に、会議と研修会で活動し
て下さいました。会議に引
き続き第一部の研修会はカ
ンタキあおぞらについて学
び、第二部は愛仁園さんに
よる認知
症徘徊訓
練です。地
域の中に
このよう
に集まれ
る広いサ
ロンを無
料で提供
でき、お役
に立てて
幸いです。
益々活用
下さい。

スタッフ紹介 18



カンタキあおぞら
介護福祉士
吉澤 千晶
よしざわ ちあき

いつも明るく笑顔が素敵な吉澤さ
んの吉澤さんの笑顔には利用者様、スタ
ッフ一同も元気を貰っています。持ち
前の明るさでいつも場を率先して盛り上
げて下さるカンタキあおぞらのムードメ
ーカーで存在感抜群です。また、介護と
しての経験も豊富で知識や技術、その
他の業務においてもとても頼りになり同
りのスタッフからの信頼は厚いです。こ
れからもカンタキあおぞらを盛り上げて
行きましよう。(の)

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
費用/参加無料
運動靴、飲み水持参

おひとり様お茶会

日時/1月21日(火)・2月18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37回 転倒しないための工夫

転倒は、屋外よりも圧倒的に屋内で起こることが多いのだそうです。そう言われれば、階段やちょっとした段差にまずいて転びそうになることは日常茶飯事です。そんな時、何とかこらえて転ばないように踏ん張れるかどうかです。

転倒を経験すると、また転ぶのではないかと恐怖心がでてきます。すると歩くことを控えたりして、だんだん歩けなくなります。転倒を予防するために、注意する3つのことを教えてくれました。①水分、②栄養、③運動です。水分は身体と意識を活性化させる。高栄養は活動性を上げ、食物を良く噛むことで姿勢を安定させるといいます。運動は、使わない筋肉が増えていくことで、動きが不自由になるという事ですので、普段使



老人保健施設かけはし
理学療法士 角張 祐介

わない筋肉を使っていけば良いようです。その一つをお教えしましょう。足の指でグーチョキパーとじゃんけん運動が良いようです。暇なときにやってみて下さい。

第38回 成年後見制度について

日本の高齢化率は、30年後には40%を超えるのだそうです。その高齢化に伴って、認知症などによって自分で判断することが不十分になる方も増えてくる事が予想されます。その時に頼りになる「成年後見制度」です。成年後見人が本人に代わって財産管理、介護の契約や取り消し、金銭管理などを行ってくれるというのです。大きく「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。法定後見制度には「後見」「保佐」「補助」という3段階があります。これは、ご本人の判断能力が低下してから申請する制度です。何だか難しい雰囲気になってきましたが、一方、任意後見制度は、判断能力が低下する前に後見人を自分で決めて契約するというものだそうです。誰でも後見人になれるわけではなさそうですが、このようにいくつかのやり方が整備されているということですね。申し立て先は、家庭裁判所だそうです。帯広市には、成年後見支援センター「みまもーる」という所に相談窓口があります。(20-3225)



老人保健施設かけはし
ケアマネジャー 菅野 文寿

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40回 1/23(木)

「私の避難袋を見せちゃいます」「言語聴覚士って?何だろう」「肩こりを予防するには」

~災害に備えて~

講師/北斗病院 看護師 賀佐 洋子

第41回 1/30(木)

講師/北斗病院
言語聴覚士 平野 尚美

第42回 2/6(木)

講師/北斗福祉村 老人保健施設かけはし
作業療法士 神沼 龍乃介

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

2月14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!!