

# 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22号

2020年(令和元年)  
2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

### ようこそ！お一人さまお茶会

■時には誰かと思いつくままに

ここに来れば、必ず誰かと話せるという自由な時間と場所があります。一人で自宅に自由に過ごすのも良いのですが、時には誰かと思いつくままにお話ししてみたい、いかがでしょうか。行き場所の一つとしてこのカンタキあおぞらを開放しています。



■毎月1回開催

一年半ほど前から始まったおひとり様お茶会は毎月1回開催しています。ボランティアの方々がお茶やコーヒーを淹れ、お菓子も準備して整えてくれます。知らない人の中に入れて行くのは、少し気後れする方もいらっしゃるかもしれませんが、それも最初だけに会話が弾んでいくことでしょう。

### サロンあおぞら

■サロンあおぞら  
カンタキあおぞらの2階に、こじんまりとした10人ほどの座れる部屋があります。この部屋を「サロンあおぞら」と呼んでいます。おひとり様と聞くと一人で住んでいる人だけのよう聞こえるかもしれませんが、そう

### 途中退出も自由

ではありません。誰でも一人でも参加できるお茶会という事です。  
事前連絡は必要なし！  
途中参加でも、途中退出も自由です。毎月第三火曜日10時～11時半、お茶菓子代百円握っておいでください。

### 野栄町内会総会新年会に



1月19日(日)毎年恒例の行事で、今年もカンタキあおぞらの管理者能手秀之と事務長の金子哲也がお邪魔いたしました。大野会長さまは、カンタキあおぞらの運営推進会議委員の役を担っていただいております。小野会長さまの時代から町内会のこのような行事を通じて交流をさせていただき、今回は能手から、カンタキについての説明を少しさせていただきました。この地域の中であって、少しでも何かのお役に立てればと思っております。今年もよろしくお願いいたします。

### 二十歳の私



今年成人を迎えた介護福祉士の横田桃花です。こうして元気に働かせていただいています。これからもよろしく願います。

### ちょっとした支え合い サポーター研修会



カンタキでは、このような研修会を開催する場所として無料で利用できます。ご利用希望の方は、ご相談ください。(担当:高田)

### ミニライブのお知らせ ピアノ演奏会

どなたでも参加できますので、お気軽においでください。

日時/3月7日(土)  
午前10時30分～11時  
場所/カンタキあおぞら  
演奏/北斗病院放射線治療科 松本 健一 医師

### スタッフ紹介 19



カンタキあおぞら 准看護師 高倉 明美 (あけみ)

昨年12月に北斗病院から異動になったベテランさんです。優しい物腰で、利用者の皆さまとお話しています。少しの話の中からはその方の気に掛けていくことや不調の兆候をキャッチしていきます。カンタキでの仕事は掃除や炊事、洗濯も行いますし、もちろん専門の自宅に訪問看護に出かけていきます。一緒にカンタキを支えていく心強い仲間です。(み)

### 「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。

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・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

一切無料です

### 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/2月18日(火)・3月17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39回

参加者一人ひとり、今年の抱負を画用紙にマジックで自由に書きました。

### 今年の抱負を書いてみました

「健康で過ごしたい」「転ばないように」「好きなお酒を飲みたい」「家族みんなで楽しく過ごしたい」「1日1回は大声で笑いたい」「やせたい」などなど、十人十色ですね。こうして、向こう1年間を過ごすに当たって、私たちの願いは、「健康」ということが基本になって幸せな日々を過ごしたいという事なのです。やせたいと書いた人は、見るからにお腹が出ているようにも見えました。ご自分でもちょっとそれは何とかしなくちゃと思っているのでしょうか。そして意識して笑顔をつくり、大声で笑うというのをもとても健康に良いようです。自分だけで頭の中で考えているとは違って、こうして紙に書き出して、皆の前で、発表してみると、人との比較もできるし、自分の思いを反芻できるので、思いを強く感じることができそうですね。カンタキの新春をこのようなかふえでスタートしました。今年もおつきあいで



北斗病院 看護師  
本田つぎ子

## 第40回

今回は、東日本大震災の時に、看護師として宮古の病院に支援に駆けつけた賀佐さんの避難袋を見せていただきました。

### 私の避難袋見せちゃいます

災害の現場を目の当たりにされた看護師として、どのようなモノが必要かを体験していただいたので、その一部をご紹介します。飲料水、給水袋、レトルト食品、缶詰、栄養補助食品等々何と8種類もありました。食品は、消費期限のことがあるので、ローリングストックといって、常に一定量をストックしておくという方法です。使って補充するというサイクルで、いつも最新のものを備蓄していくことを勧めますということでした。実際に、その避難袋の中にあつたアルファ米にお湯を注ぐだけで作って試食してみました。それが結構美味しいのです。



北斗病院 看護師  
賀佐 洋子

緊急避難的に食べるのであまり期待はしていませんでしたが、その種類もたくさんあって、ぜんざいなどデザートもあるほどです。いざと言うときに備えてお店にいるいろと調べてみてはいかがでしょうか。

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・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

**第42回 2/20(木)**

「肩こりを予防するには」

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

**第43回 3/5(木)**

「ダイエットの極意」

講師/北斗福祉村 老人保健施設かけはし 理学療法士 石黒 弘道

**第44回 3/19(木)**

「骨そしょう症」

講師/北斗病院 看護師 浦島つよみ

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

**3月13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!!