

Green Days

May.2023
Vol.119



社会福祉法人一誠会 広報誌『グリーン・デイズ』

特集

1年間の食事サービスを1冊にまとめた”写真集”を発行！

～「美味しい食事の提供」は一誠会の介護理念の大切な一つです～



一誠会で働く
スタッフ
募集

求める
職種
・介護職員
・訪問介護(登録ヘルパー)
・看護職員(訪問看護)

未経験者から有資格者まで、
年齢層も幅広く働いています。
有資格者優遇、
各種資格取得支援制度もあり。

詳細は、ホームページをご覧頂くか
下記にお問い合わせください！

☎ 042-691-2830

Event イベントスケジュール (6月・7月の一誠会からのお知らせ)

◆行事の開催予定

6月/紫陽花ドライブ(グループホーム・看多機)/お買い物イベント(グループホーム・特養)

6月/プール開き(企業主導型保育所 かいらくえん)

7月/七夕(企業主導型保育所 かいらくえん他)/6日(木)・7日(金)流しそうめん(初音の杜)/12日(水)慰靈祭(特養他)

※各事業所から、別途、詳細をご案内いたします。

◆地域交流会(万講座)の開催◆

日時	令和5年6月10日(土)	令和5年7月1日(土)
内容	リエイブルメント	戦国時代の八王子
講師	社会福祉法人一誠会 偕楽園ホーム 理学療法士 佐々木 要	八王子市文化財課(郷土資料館)
場所	偕楽園ホーム	偕楽園ホーム
時間	14時00分～15時30分	14時00分～15時30分

本会主催の行事や講座については、新型コロナウィルスの影響拡大に鑑み、開催を延期や中止させていただくことがあります。また、お申込みいただいた皆様には、延期後日程が決定次第、別途ご案内させていただきます。なお、感染症予防対策としてご来訪の皆様には検温などご協力いただくこともご了承ください。

◆地域福祉研修の開催◆

日時	令和5年6月13日(火)
内容	外国人介護職員の向き合い方と 送り出し機関の思いを知る
講師	学校法人アリス国際学園 アリス日本語学校横浜校 校長 八尾 勝 氏
場所	偕楽園ホーム
時間	16時00分～17時30分

地域福祉に心があるすべての従事者が、地域へのアプローチに向けた知識やスキルを学ぶ研修です。本会主催の行事や講座においては、オンラインでの開催を予定しています。開催を中止や延期させていただくことがあります。また、お申込みいただいた皆様には、延期後日程が決定次第、別途ご案内させていただきます。なお、感染症予防対策としてご来訪の皆様には検温などご協力いただきご了承ください。

一誠会からのお知らせ

一誠会では、ホームヘルパーさんを募集しています。

また、未経験の方でも「初任者研修」の講座を受講する資格取得支援を行っています。

お問い合わせは上記にご連絡ください。

職員紹介～注目の人～

ここでは、一誠会の中で注目すべき職員を紹介していきます。今回は、令和5年4月に新入職した職員を紹介します。

八王子市高齢者あんしんセンター大和田
生活支援コーディネーター

第二偕楽園ホーム
企業主導型保育所 保育士

岡部 奈々美

社会福祉士として特養や老健の相談員を務めてきました。祖父母が長く偕楽園ホームの地域活動に参加していて、地域の方を大切にすることに魅力を感じ入職しました。今後はケアマネジャー資格を取得してご利用者に喜んでもらえるようなソーシャルワークを実施していきたいです。



社会福祉法人 一誠会

<http://www.kairakuenhome.or.jp/>

ISO9001認証取得



No.4655-ISO9001



一誠会では、次のSNSでも情報を知ることができます。

◎ Facebook(フェイスブック)

◎ Twitter(ツイッター)

◎ Instagram(インスタグラム)

◎ Amebaブログ(アメブロ)

ホームページからリンクもしていますのでご覧ください。



特集

1年間の食事サービスを1冊にまとめた“写真集”を発行！

「美味しい食事の提供」は一誠会の介護理念の大切な一つです

この度、一誠会のご利用者のご家族や、これからサービス利用をご検討されている地域の方々に向け、ご利用者にご提供している1年間の主なメニューをまとめ、"写真集"『食事の本「いっせーの」』として発行しました。



料理の彩りを目で楽しみ、使われている食材や献立で、季節を感じ、一品の料理が懐かしい思い出を呼び覚ましてくれる…そんな写真集になっています(写真は表紙)

食事は精神的な豊かさにつながる

ご利用者にとって美味しい食事は毎日の楽しみの一つです。

毎日の食事を美味しく楽しんで食べることは、健康維持にとって大切な要素で、バランスの良い食事で健健康な体を作るのはもちろん、日々の食事を楽しむことは精神的な豊かさにもつながります。

食事を楽しんでもらう様々な工夫

これまで一誠会では、季節の行事食だけでなく、誕生日には個々のご利用者のリクエストに応じた献立やケーキのプレゼント、全国各地の”郷土料理”や有名駅弁を模した”駅弁”的他、”ブリの解体シヨー”や目の前で白と杵で搗いた搗き立ての”お餅”など、目でも楽しめる食のイベントも行い、毎日の食事を楽しめる沢山の工夫を行っています。

笑顔で食事を楽しめる施設として

この写真集では、盛り付



食生活の満足度は生活の満足度に大きく影響します。素材や献立、食べる際の環境まで「食べるのが楽しみ！」となる食事をを目指します

けや器など、細かい部分にも注目いただけですが、咀嚼力や嚥下力が衰えた方向けの介護食や、糖尿病や腎臓病などのご病気で、糖分や塩分摂取に制限のある方向けの治療食なども掲載しています。

一誠会は、今後もメニューのバリエーションを積極的に増やし、「美味しい食事の提供」を介護理念の大切な一つとして、ご利用者が笑顔で食事を楽しめる施設であります。

グランプリイベントで
”優秀賞”を獲得！

東京都社会福祉協議会の東京都高齢者福祉施設協議会が主催し、高齢者福祉施設における多様な場面にスポットをあて、介護の仕事の魅力を広くPRする年に一度のグランプリイベント「東京の介護ってすばらしいグランプリ 2022」レシピ部門において、森管理栄養士が準優勝にあたる”優秀賞”を獲得しました。

作品は「笑顔になれるみぞれ鍋」。下記QRコードからご覧なれます。



きりたんぽが煮えるとおかゆのような食感で高齢者も食べやすくなるところもポイント。ぜひレシピを参考に作ってみてください！



FM軽井沢は、長野県軽井沢町をサービスエリアとするコミュニティ放送局で、24時間放送を行っています



収録は第二偕楽園ホームで行われ、ラジオパーソナリティを務める木下晃伸氏からインタビューを受ける水野常務理事

この番組は、サステイ

ナブル(持続可能)をテ

マに各業界の第一線で活躍されているスペシャリストを招き、ライブ満載のインタビューをお届けするというトーク番組で、バックナンバーで現在もお聴きになります。

<https://www.karuizawaradio.university/blog.html>

社会福祉連携推進法人 共栄会通信

FM軽井沢「軽井沢ラジオ大学」で“共栄会”が紹介される！

への理解深めよう

去る3月7日(火)、「FM軽井沢」で毎週月曜・

金曜19:00～19:30放送さ

れている「軽井沢ラジオ大学」(パーソナリティ：木下晃伸)に水野常務理事

事が出演し、共栄会の設立の経緯や展望などを話

しました。

この番組は、サステイ



収録は第二偕楽園ホームで行われ、ラジオパーソナリティを務める木下晃伸氏からインタビューを受ける水野常務理事

認知症サポーターフォローアップ講座を開催しました

初めての認知症サポーターフォローアップ講座を令和5年3月31日(金)に大和田市民センターにて開催しました。

認知症フォローアップ講座は、認知症サポーター養成講座を受講した方を対象に実践の場で必要となる知識などをさらに深く学び、実際に地域活動に活かしていただくことを目指しています。

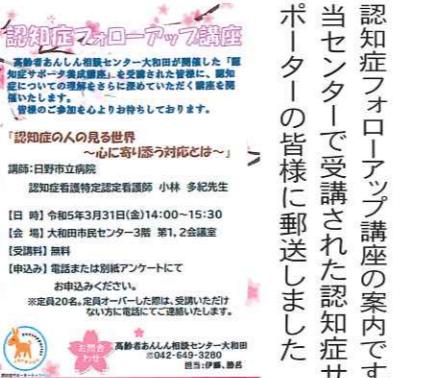
今回は、日野市立病院の認知症看護特定認定看護師をお務めの小林多紀先生を講師にお招きし、「認知症の人の見る世界～心に寄り添う対応とは～」をテーマに学びを深めました。

参加者からは「ご近所とのつながりや関係を大切にしたい」「遠くで見守り」も介護だという話に気持ちが救われました」などの意見がありました。

今後も、認知症サポーターの皆様と協力し、認知症の方々とご家族がご自宅で安心して暮らし続ける地域づくりを目指したいと思います。



今回は25名の方々が参加され、小林先生の事例を通じた対応を熱心に聴講されました



Column 1

法人内実践研究発表大会



地域の方々も参加され、評価の高かった上位三部署に表彰状と賞金を授与しました

去

る、3月11日(土)に「法人内実践研究発表大会を開催し、各事業から8題の口演発表を行いました。

審査には、他施設の施設長など外部からお招きし、さらにはリモートで社会福祉連携推進法人共栄会の岐阜県の五常会と北海道の戸井福祉会にも聴講いただきました。

Column 2

つつじ祭りを開催



去

る5月6日(土)に、初音の杜においてつつじ祭りを地域の方々をお招きし、運営を宮下町会婦人部の皆様のご協力の下開催しました。

デイサービスセンターは、運営にあたり地域の拠点になるよう地域住民と協力し活動するなど交流ができる体制を求められています。

トップリレー



「なりたい仕事」として 目指してもらうために



社会福祉法人一誠会
偕楽園ホーム
施設長

鷹野賢一

LINEリサーチ調べによると2022年高校生のなりたい仕事ランキングで第1位は国家公務員でした。残念ながら介護士は、圏外で100位以内にも入っていませんでした。一方、将来性のある仕事ランクングでは第7位に挙げられており、これから先の高齢者人口の増加を考えると、介護士の仕事は必要とされることが言えます。

現在、多くの介護現場で、介護口いざとなつたとき、非常災害時に協力できるなじみの関係であることが必要です。ボットやAIが搭載された機器を活用されていますが、ご利用者の心身の痛みなどを察知することは、介護の痛みなどを察知することは、介護ロボットやAIにはできません。そうしたホスピタリティや臨機応変な対応は、人が持つ強力な能力、いわゆるソーシャルスキルこそが必要とされ、職員は身につけていくことが求められます。

それにより、いつか介護の仕事も、なりたい仕事の上位に名を連ねることができるよう今後も介護の魅力を発信していきたいと思います。

Green Days

社会福祉法人一誠会 広報誌
『グリーン・デイズ』2023.5 Vol.119

Contents

02 特集

1年間の食事サービスを1冊にまとめた“写真集”を発行!
～「美味しい食事の提供」は一誠会の介護理念の大切な一つです～

03 速報 グランプリイベントで“優秀賞”を獲得!
社会福祉連携推進法人 共栄会通信

04 トップリレー

社会福祉法人一誠会
偕楽園ホーム 施設長
鷹野賢一

05 from 高齢者あんしん相談センター大和田

05 Column ①・②

偕楽園ホーム

06 from 特別養護老人ホーム
07 from 居宅介護支援事業所

初音の杜

08 from デイサービス
09 from グループホーム

第二偕楽園ホーム

10 from 地域密着型特別養護老人ホーム
短期入所生活介護事業所

11 from サービス付き高齢者向け住宅

12 from 企業主導型保育所かいらくえん

13 地域公益活動／苦情の窓／口コの部屋

14 ご寄付・ボランティアの紹介
私のボランティア活動
理学療法士の健康豆知識

15 介護の相談箱
編集後記

16 職員紹介～注目の人の～
イベントスケジュール
一誠会からのお知らせ

発行／社会福祉法人一誠会
〒192-0005 東京都八王子市宮下町983番地

TEL：(偕楽園ホーム) 042-691-2830

(初音の杜) 042-691-8289

(第二偕楽園ホーム) 042-691-0913

(高齢者あんしん相談センター大和田) 042-649-3280

from

偕楽園ホーム 居宅介護支援事業所



事業所は京王線北野駅北口駅前にあり訪問
介護事業も併設しています(中央棟、2階)

より地域ニーズに応えられる法人であるために
偕楽園ホーム

居宅介護支援事業所北野

一誠会では、平成19年4月より地域で生活を送られている方の介護サービスを支援するため、法人拠点である宮下町にて居宅介護支援事業所を運営してきました。

また、昨年7月より八王子中部ならびに南部において、開設より間もなく1年が経過します。新天地での事業所運営においては、近隣の地域包括支援センターならびに居宅介護事業所などの関係性を築くことからはじめましたが、時間をか

ても同様に支援を承ること

ができるよう、北野町に偕楽園ホーム居宅介護支援事業所北野を開設しています。

所属している介護支援専門員(ケアマネジャー)は、偕楽園ホーム居宅介護支援事業所にて従事していた職員で、主任介護支援専門員の資格を有しており、経験豊かで、より専門性高くございます。

支援に携われる体制となっています。



北野を担当する吉村ケアマネジャーは介護支援専門員として長く経験を積んだベテランです

事業所は京王線北野駅北口駅前にあり訪問
介護事業も併設しています(中央棟、2階)

ご利用者に寄り添うコボリ・マルシア介護職員。日系三世ブラジル出身の定住者で滞在歴も長く外国人職員のまとめ役です



ご利用者に寄り添うコボリ・マルシア介護職員。日系三世ブラジル出身の定住者で滞在歴も長く外国人職員のまとめ役です

偕楽園ホームで働く外国人職員は、採用されてから着実に介護力を伸ばしており、誰もが欠く事の出来ない力を身に付けています

外国人職員が活躍しています

少子高齢化と生産年齢人口減少に伴う介護の現場の働き手、担い手の不足は深刻な問題です。その解決策として多くの介護施設で外国人職員の採用が進んでいます。



偕楽園ホームでも積極的に外国人職員の採用を進めており、現在「在留資格介護」「特定技能」「定住者」などの在留資格でフィリピン、ベトナム、

優秀賞を獲得したビアンカ介護職員。パソコンでの記録もしっかりとこなします

外国人職員の採用を進めており、現在「在留資格介護」「特定技能」「定住者」などの在留資格でフィリピン、ベトナム、

学生が、介護福祉士国家試験に合格し、新年度からは常勤勤務となりました。

この3月には、専門学校で介護の勉強をしながら偕楽園ホームで働いていた二人の留学生が、介護福祉士国家試験に合格し、新年度からは常勤勤務となりました。

また、昨年度から常勤職員として働いているガルド・ビアンカ・プラデラ介護職員が、介護に対する思いを綴ったコラムが今年の「東京の介護つてすばらしいグランプリ」で高い評価を受け優秀賞を獲得しています。

偕楽園ホームではこれからも日本人、外国人を問わず力を合わせてご利用者の支援に取り組んでいきます。

【偕楽園ホーム定期巡回・ 随時対応型訪問介護看護】利用者募集中!

1ヶ月あたり定額で利用できるサービスです。介護職や看護師などによる定期的な訪問と随時の訪問を組み合わせ、24時間在宅で生活できることを支援するために必要なサービスを提供します。

◎訪問範囲：包括地域の左入、石川、大和田、川口、中野まで伺います

◎対象となる方：要介護1以上

社会福祉法人 一誠会 偕楽園ホーム

〒192-0005 八王子市宮下町983番地

TEL 042-659-3366 FAX 042-691-8288 担当：安部、遠藤

ご利用料金(1ヶ月単位の定額制です)

定期巡回・訪問介護費(1割負担の場合)

要介護度	介護保険費用	利用者負担
要介護1	62,952円	6,295円
要介護2	112,357円	11,236円
要介護3	186,558円	18,656円
要介護4	235,995円	23,600円
要介護5	285,411円	28,541円

*自己負担割合は、所得に応じて1~3割と異なります。

ブラジル出身の6名が介護職として働いており、笑顔で言葉や習慣の壁を乗り越えて頑張っています。

「むかし若者ふれあい作品展」展示作品制作

一誠会では、様々な認知症ケアの取り組みを行っています。

ここでは、初音の杜のグループホーム（以下GH）が行っている取り組みをご紹介します。



帽子が完成したので記念撮影させていただきました



自分で作りたいと考えた色や柄を帽子やマフラー等に自分で編み進め形として完成させていきます



作品を作る過程では、ご利用者同士相談したり作品を見せ合ったりと、会話も弾み生き生きとされています

意欲を引き出すことにつながる作品展

去る令和4年11月、「むかし若者ふれあい作品展」が、いよいよホールにて開催され、グループホームでも作品展へ出展し見学にも出かけました。

その後、ご利用者より「私も作りたいわ」と話しがあり、年末から作品づくりを開始しました。

編み物好きなご利用者から

編み物は認知症予防

は「昔、母に習っていたので編み物はできそう。忘れちゃつてるし上手じゃないけど」と謙遜をされながらも、編んでいるうちに少しずつ思い出されています。現在はユニットにてあるピアノのカバーや巾着の制作にも取り組んでいます。

像しながら長い時間をかけ完成させることから大きな達成感を味わうことができ、脳の活性化を促し認知症ケアになるといわれています。

作品作りを開始してからご利用者の笑顔も増え日々にぎやかになりました。

次回の作品展へ展示に向けてご利用者に作品作りのお声がけを行い、生活に彩りのあるように支援をしていきたいと考えています。

在宅生活を継続するための機能訓練



ご利用者から好評の機能訓練指導員による集団体操はテレビモニターを活用しながら進めます

デイサービスでは、ご利用者がご自宅で自立した生活を安心して継続していただくために、様々な介護サービスを提供しています。その一つに機能訓練があります。

機能訓練とは身体機能の改善や減退予防を目的とした運動プログラムのことを指し、具体的には、全体で行う集団体操、脳トレーニング、個々の身体状況や目的に合わせて行う歩行訓練、関節可動域訓練などがあります。

デイサービスでは、ご利用者がご自宅で自立した生

活を安心して継続していただくために、様々な介護サービスを

提供しています。その一つに機能訓練があります。

「訓練プログラム」がパワーアップいたしました！



ブレイントレーニングの様子です。左右の数字を比較し大小を判断していただきます



メモリートレーニングの様子です。画面に映った物を時間をおいて思い出し記憶力向上を図ります

デイサービスセンターでは、午前中と帰宅前に機能訓練指導員による集団体操プログラムを実施しています。

上半身を中心としたストレッチ運動から下肢筋力を強化するトレーニングも取り入れています。

まず、ブレイントレーニング（写真左）やメモリートレーニング（写真右）のほか、脳の情報処理能力を向上させることを目的としたビジョントレーニングの中からご利用者の状態に応じ日替りで選定しています。

このように運動と認知機能の両面から働きかけることによつて日常生活動作が向上する効果が期待できるといわれており、ご利用からは「ゲーム要素もあり楽しい」と好評をいただいている

デイサービスセンターでは、午前中と帰宅前に機能訓練指導員による集団体操プログラムを実施しています。

上半身を中心としたストレッチ運動から下肢筋力を強化するトレーニングも取り入れています。

チ運動から下肢筋力を強化するトレーニングも取り入れています。

チ運動から下肢筋力を強化するトレーニングも取り入れています。

チ運動から下肢筋力を強化するトレーニングも取り入れています。

主任生活相談員 比原良一 サービス付き高齢者向け住宅



180cmを優に超えるスタイルからは想像できない腰の低さも魅力のひとつです



彼とのやり取りには、入居者も自然と笑顔になります



優しい人となりが伺い知れる一
コマです

サービス付き高齢者向け住宅（以下、サ高住）には日中、生活相談員の配置が義務づけられています。

そこで今号では、サ高住の屋台骨である、比原良一主任生活相談員をご紹介したいと思います。

一誠会の『生き字引』 的存在

比原主任生活相談員は平成2年5月1日、事務職職員として偕楽園ホームに入職、平成11年5月1日には

【訪問看護ステーション】利用者募集中！

看護師がご自宅に訪問し、定期的なバイタルチェックや医療的ケアの床ずれ予防、処置、在宅酸素の管理、ターミナルケアなどを行い、安心してご自宅で過ごしていただけるよう支援するサービスです。

問 社会福祉法人一誠会 第二偕楽園ホーム 訪問看護ステーション
〒192-0004 八王子市加住町1丁目18番地
TEL 042-691-1866 FAX 042-691-1870 担当：山口



医療行為研修と虐待防止研修



看護師による医療行為研修の様子で、この日
は在宅酸素の取り扱いについて学びました

調会では年間計画を立て、法定研修をはじめ様々な研修を行っています。第二偕楽園ホームで大事にしている研修の一つに医療行為研修があります。現場の看護師が講師となり、実践を学ぶ機会を設けています。

近年、医療依存度の高い利用者の方も増えており、介護職員がきちんと知識を持つて適切な介護を提供することができるようになります。もう一つは虐待防止研修で



虐待防止研修の様子です。グループワークで事例検討を行いました

虐待の芽を摘む組織風土を作りため、虐待のグレーゾーンの具体例を取り上げ、検証しています。

職員が良かれと思つて行つてゐる自らの行為を振り返る機会としてグループワークを行ひながら、虐待を防止するために必要な気づきを得るために研修機会を設けています。ご利用者の笑顔を曇らせていいないか、気づいた職員が速やかにご利用者のフォローに回り、虐待の芽を断つ組織風土に取り組んでいます。

短期入所
生活介護事業所

**ショートステイは
あくまで在宅生活の継続**

毎 日お散歩を日課としているショートステイのNさんは、「散歩ができないからショートステイは嫌だよ」と何度も予定していたショートステイをキャンセルすることもありましたが、今では、お散歩前に携帯電話で施設と連絡を取る練習をしてから、一人でお散歩を楽しんでいます。

ショートステイは、できる限り自立した在宅生活の継続であり、日常在宅生活の延長であることから散歩はもちろん、ご本人の生活を大切にしたケアを実践しています。



ショートステイ中もそれぞれ嗜好に応じ自由に過ごせます

介護の相談箱

介護予防・日常生活支援総合事業



総合事業って何ですか？

A 介護保険法では、「介護予防・日常生活支援総合事業」(以下総合事業)として定められています。市町村が中心となって、地域の実情に応じて、住民等の多様な主体が参画し、多様なサービスを充実することで、地域の支え合い体制づくりを推進し、要支援者等の方に対する効果的かつ効率的な支援等を可能とすることを目指すものです。

一誠会では、これまで八王子市で提供される予防訪問介護相当サービス、予防通所介護相当サービスを行ってきましたが、これに加えこのたびハッピーチャレンジプログラム（通所短期集中予防サービス）を開始しました。詳しくは、担当のケアマネジャーならびに高齢者あんしん相談センターにお問い合わせください。

※ 広報委員会では、皆様から事業所や記事に関するご意見、ご質問をFAXかメールで募集しています。FAX: 042-691-8288 メール: info@kairakuenhome.or.jp

【サービス付き高齢者向け住宅 第二偕楽園ホーム】



月額費用：11万7,540円/月 敷金、礼金は不要です。
(家賃6万円、共益費3万0,540円、支援費2万7,000円) 別途食費5万2,950円
部屋数室：12室 (全室個室 各18.63m²)
居室設備：洗面、トイレ、収納、エアコン、ナースコール、スプリンクラー^ー
入居要件：60歳以上の高齢者、要介護認定を受けた60歳未満の方
※介護サービスを受けられる場合には別途料金が発生します。

入居者募集中

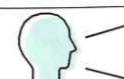
サービス付き高齢者向け住宅は、高齢者が安心して暮らせるよう配慮された住環境と安否確認・生活相談といったサービスが付いたバリアフリー構造の高齢者住宅です。

詳細は、ホームページをご覧いただくか、下記お問い合わせまでご連絡ください。
【お問い合わせ】
社会福祉法人一誠会 第二偕楽園ホーム
〒192-0004 八王子市加住町1丁目18番地
TEL: 042-691-1866 FAX: 042-691-1870
担当: 高橋

Green Days

グリーンデイズ Vol.119

発行:社会福祉法人一誠会
発行日:2023年5月15日
発行人:鈴木康之
編集人:鷹野賢一
住所:東京都八王子市宮下町983番地



編集後記

5月8日から新型コロナウイルス感染症の感染症法上の扱いが5類になり、厚生労働省は各医療機関、高齢者施設に対し、面会の機会を可能な範囲で確保するよう検討を依頼しました。

一誠会では、ご家族との面会を制限することによるご利用者の身体的・心理的・社会的な衰えをもたらすリスクが大きいことから、感染拡大当初から原則面会制限を行ってきました。

したがって、5類移行後も面会を継続しますが、高齢者施設は重症化リスクの高い方が集まる場所ですので、ご家族の皆様方には感染拡大のリスクを減らしていくため、引き続き面会時のマスク着用や手洗いなどの徹底をお願いします。

なお、食事を伴う会食行事はすでに再開していますので、多くのご家族の方々のご参加をお待ちしています。



社会福祉法人一誠会 常務理事 水野敬生

詳細は、ホームページをご覧いただくか、下記お問い合わせまでご連絡ください。
【お問い合わせ】
社会福祉法人一誠会 第二偕楽園ホーム
〒192-0004 八王子市加住町1丁目18番地
TEL: 042-691-1866 FAX: 042-691-1870
担当: 高橋

御礼

(2月1日～3月31日)

ボランティアの紹介

雨宮千代野 長田百々代 柏木伸子 加住町町会 小室
節子 佐藤君枝 佐藤鷹志 高木章子 塚谷眞奈美 東
海林喜久子 橋本正子 濱口昌子 平野勝 宮下町町会
MIYASHITA-MACHI SUPPORT TEAM 茂木恵美子 矢野
明好 敬称は省略させていただきます。

ご寄付のご紹介

後藤智子 後藤政治 佐々木努 新谷義克 辻秀雄
三澤正美 萩畠時子 敬称は省略させていただきます。

Volunteer

私のボランティア活動

5月25日(木)ボランティア懇親会を開催します

来たる令和5年5月25日

に3年ぶりとなるボランティア懇親会を開催します。

介護の現場においてボランティアの皆様による活動は重要な役割を果たしてもらっています。ご利用者の社会交流や生活の中の楽し

みにつながり、介護の質を確保するために必要です。

近年ボランティアの皆様の受入れを縮小せざるを得ませんでしたが、今後は積極的に受け入れを進めていきますので、是非ご参加ください。



平成30年のボランティア懇親会の様子です。日頃から活動をしていただいているボランティアの皆様をお招きしています

Volunteer

私のボランティア活動

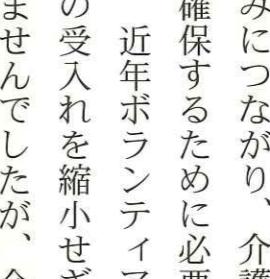
5月25日(木)ボランティア懇親会を開催します

に3年ぶりとなるボランティア懇親会を開催します。

介護の現場においてボランティアの皆様による活動は重要な役割を果たしてもらっています。ご利用者の社会交流や生活の中の楽し

みにつながり、介護の質を確保するために必要です。

近年ボランティアの皆様の受入れを縮小せざるを得ませんでしたが、今後は積極的に受け入れを進めていきますので、是非ご参加ください。



平成30年のボランティア懇親会の様子です。日頃から活動をしていただいているボランティアの皆様をお招きしています

介護予防シリーズ4

理学療法士の健康豆知識

が目標です。

前回までは、主に足腰の筋力を養うためのレジスタンス(抵抗運動)運動を中心にお紹介しました。シリーズの最後に是非取り入れたいのが、フレイル予防になるウォーキング(散歩)です。ウォーキングは脚力の維持・強化だけではなく、閉じこもり、うつ予防、昨今では認知症の予防効果も期待されています。

効果的な歩き方は、「姿勢良く」と「ときどき、早く歩き」がキーワードです。ゆっくり歩くのと、速く歩くのを3分ずつ交互に歩いてみましょう。

最初は合計15分から始めて、30分(5000歩)のウォーキングを週3回

