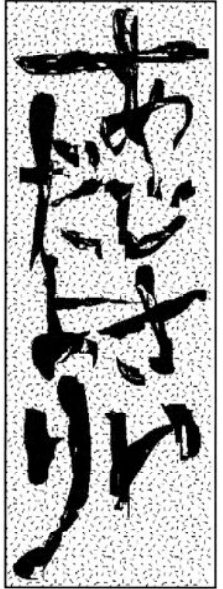


壁画づくり (デイサービスセンターあじさい)

デイサービスセンターあじさいではご利用者の皆様と一緒に壁画づくりをしています。4月は春にちなんで、「桜」「入学式」「花」をテーマに作成しました。桜の木は、御華紙を団子状にしたり、先をねじって貼りつけ、立体的にしあげました。毎回、とても丁寧で細かい作業で作成していきます。はさみで切って調整されている方もいらっしゃいました。ご利用者様は「これが毎回楽しみなんじゃ。」「仕上がって壁に貼り出されるのが楽しみじゃ。」「自分の仕事と思っている。」などと言われて頑張られています。現在は6月にむけてあじさいの花を作成中です。



5月号 (179号)

発行日：2013.5.10

発行



社会福祉法人
誠和

特別養護老人ホーム
あじさいのおか牛窓
渉外委員会
発行責任者：三石哲也

〒701-4301
岡山県瀬戸内市
牛窓町長浜1745-1
Tel 0869-34-6366
Fax 0869-34-6370
seiwa@ajisai-s.or.jp
http://www.ajisai-s.or.jp/

介護のポイント 《腰痛予防について》

介護を行っている大半の方が腰痛に悩まされています。腰痛の主な原因は、無理な姿勢での介護や介護者の筋力不足などがあります。腰痛があると介護を行うのも苦しく感じてしまいますよね…。ではどうやって予防すればいいか！

簡単な予防方法としては筋力トレーニングで腹筋や背筋を鍛えたり、ストレッチをしてしっかり腰の疲れをとること。休ませることも大切な予防策の一つです。あとは正しい介護の方法

を知ること。例えば要介護者を抱えるとき、中腰で力任せの介護を行うのではなく、膝を曲げて腰を落とし、体を近づけて抱えれば楽に抱えることができます。また、その時に要介護者にも足に力を入れてもらえれば更に楽です。その他にも福祉用具やコルセットを使用することも良いですね。



頭の体操

デイサービスセンターあじさいでは体の体操だけではなく、頭の体操にも取り組んでいます。取り組みの一部を紹介しますので皆様も挑戦してみてください。

Q、次の漢字の読みは何でしょう？

【魚偏の漢字】

① 鮎 ② 鯖 ③ 鰯

ㄨㄉㄞˋ ㄆㄨˋ ㄇㄨˋ

介護を行う側も、受ける側も、負担のない介護が行えると良いですね。

◆◆ 寄付・寄贈御礼 (4月) ◆◆

柴田 みすえ様

野口 道彦様

ありがとうございました。

利用者コーナー

グループホームでは、毎月フラワーアレンジメントを楽しんでいます。「その花は、何いう花?」「そのピンクの花がええわあ」と口々に好きなお花をカゴの中のオアシス(水を含ませたスポンジ)に差していきます。完成したものはリビングのテーブルや玄関等に飾ります。生活の中で、アレンジした花が目に入ると「きれいじゃなあ!」と話されています。お花は気持ちを優しくし、そして笑顔にしてくれる効果があると思います。

これからも、ご利用様が笑顔で楽しめる時間を増やしていきたいと思います。



事業所紹介 《在宅介護支援センター AJISAI》

在宅介護支援センターAJISAIは、高齢者に関する保健、福祉サービスに関する身近な総合相談窓口として牛窓地区を中心に活動をしています。

平成25年4月1日より、地域包括支援センターの運営が市から社会福祉協議会へ移りましたが、これまでと同様に地域包括支援センターの協力機関として皆様のご相談をお受けしております。お気軽にご相談下さい。

- 電話、来所、訪問にて相談をお受けいたします。
- 利用料は無料です。
- 個人のプライバシーは固く守られますので、安心してご相談下さい。

相談窓口 TEL 34-6368



スタッフのつぶやき

私は2匹の猫を飼っています。性格は私に似て内弁慶で、外では借りてきた猫?毎晩布団で寝ていると足の上を踏み踏みする。一度火が付くと寝るまで続く。先日テレビでマッサージをする猫として同じ行動をする猫を見た。乳離れできていない猫が同居した人間を親とみなし甘えてくれるらしい。可愛さ倍増だ。

野口 さちこ

桜の季節も終わりそろそろ暖かくなるのかと思えば、気温の変化に体がついて行かない今日この頃です。

自分の誕生日の夜中に体調を崩し、2日間仕事を休んでユニットの方に迷惑をかけてしまいました。双子の孫が「バァーバ大丈夫」と言ってくれ、元気を出さないと、と思いつつ無理がきかない年齢になったなと少し悲しい思いもあります。

宮谷 けいこ

僕は、先日故郷の広島県へ行きました。電車を降りると、以前住んでいた時とは違った風景が見えました。コンビニや新しい建物など建っていて驚きました。年が経つにつれ街並みや風景など変わっていくものですね。保育園からの友人にも会いました。大学へ行っていたり、働いたりともんな若いのに頑張っていました。僕もみんなに負けずに、「一生勉強」これを胸に頑張っ

て行くと思います!

國岡 だいき

一年前、趣味でパッチワークを始めました。最初はパッチワークに興味がなかったのですが、友達に誘われたことですが、きっかけで挑戦してみました。どんなものが出来るのかと、今では私の楽しみの一つとなつていきます。新しいことを始めるのは大変ですが、いろんなことに挑戦してみるのはいいいことだと感じるようになりました。

中島 かずえ