

もえぎ便り 春号

発行/JA高岡もえぎの里
〒933-0816 高岡市二塚339-2
電話 0766-26-7470
平成30年4月発行



春到来！ひな祭り

例年にはない大雪に見舞われて寒さも厳しかった長い冬がようやく終わりを告げ、待ちに待った暖かい日差しの春がやってきました。

お雛様とお内裏様の優しい笑顔に包まれながら、新たな春の喜びを感じ、ご利用者様のいきいきとした表情がたくさん見られるようになっています。これからも健やかにお元気に過ごしていただけるよう、今年度も職員一丸となり努力してまいります。



**J.A 高岡
ホームヘルパー
ステーション**

- 訪問介護
(要介護 1 ~ 要介護 5 の方)
- 介護予防・日常生活支援総合事業
(要支援 1 ・ 要支援 2
事業対象者の方)



一緒に使う調理

ご利用者様が考えた献立をもとに一緒に野菜を刻みます。味付けはご利用者様が行い、煮炊きはヘルパーが支援しています。

ポータブルトイレの洗浄

中の汚物を片付け、便座の掃除をします。日中に一回、洗浄することで、ご家族が帰って来られるまで安心していられることがあります。

ホームヘルパーとして わたしが心がけていること

ご利用者様に意欲を持って日々過ごして いただけるよう、明るく 笑顔で接しています。 M.A

お会いできたご縁を大切に楽しく仲良く時間を過ごせたらと思っています。 A.H

ご利用者様とヘルパー間の明るい挨拶の中で…
① 自立維持の健康状態を知り、家事援助しています。
② いつもご利用者様の話に耳を傾けています。 K.K

サービスに入る前にその方の様子を思い浮かべます。そして笑顔でお話を聞くようにしています。 I.J

コミュニケーションは大切なことなので、会話では傾聴を心がけ、特に言葉遣いに気をつけています。 S.Y.

相手と接する際には、気持ちをしっかりと向け、聞いたり問い合わせしながら共感できるようにしています。 S.T

相手の立場になり、満足していただき、在宅生活を安心して続けられるサービスを心がけています。 A.A

訪問の時、まず声掛けをして、いつもと変わった様子はないかを確認しています。 T.Y

体調や環境など、小さなことでも、いつもと変化がないか、気をつけて観察るようにしています。 M.H

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために

わたしたちはご利用者様の心身の状態を把握し、お一人お一人の能力に応じて「その人らしい自立」に向けた生活を送ることができるよう支援を行っています。

機能訓練 がんばっている人紹介コーナー

私の目標

デイサービスご利用者

やまざき なつこ
山崎 夏子 様

(週 3 回利用)

座って仏壇を参りたい

床から一人で立ち上がりたい



機能訓練内容

- (個別で行う体操)
・床からの立ち上がり動作訓練
・体幹の回旋・伸展
・下肢筋力トレーニング
・歩行訓練
(集団で行う体操)
・坐位・立位体操

ご本人の言葉

体操のおかげで元気になりました。これも従業員の皆さんのおかげです。これからもがんばります。

機能訓練担当職員（新森作業療法士）より

在宅でも自主体操をされており、出来るようになったと話されると、私も嬉しく思います。身体の筋力が付き、足が以前より前に出るようになりました歩行が安定してきました。これからも嬉しい報告がいっぱい聞けるのを楽しみにしています。

日常の様子 ~日中の過ごされている様子~ 小規模



自分でお茶を入れて水分補給をしています



脳トレプリントの
答え合わせ中！



1枚ずつ、
しわを伸ばして…
真剣です！



あやとり
昔はよくやったもんだよ。



お星様に願いを！



しゃ～ぼん玉飛んだ！



着せ替えゲーム！
どっちがカワイイ！？

新入職員を紹介します

元気いっぱい笑顔の新しい仲間です。
信頼される介護士をめざしています。



心温まるサービスをめざしています。



4月から勤務している
フレッシュさんです。

一生懸命がんばります！よろしくお願いします。

行事食のご案内

月1回、季節を感じる行事食を提供していきます。食べることの喜びや、季節メニューの意義も一緒に味わって頂ければと思います。

～お品書き～

- ・4月10日(火)
春の山菜づくし『たけのこご飯』
- ・5月5日(土)
こどもの日 そんな時もあったね
『オムライス』
- ・6月27日(水)
『6月27日はちらし寿司の日』
ちらし寿司は、江戸時代に池田光政が
出した僕約令により考案されました。



理美容の日

4/26(木)
5/25(金)
6/25(月)

地産池消おやつ

4月 さくらあんパン/おはぎ
5月 いちごタルト/おぼろ昆布おはぎ
6月 カスピ海ヨーグルト/きなこおはぎ

もえぎの里からのお知らせ

健康・介護についてのご相談は、
いつでもお受けしています。
もえぎの里 TEL 26-7470

節分会



小規模多機能もえぎの里では2月2日・3日に節分会を行いました。ご利用者様皆さんで豆を撒いて、もえぎの里に福を呼びこみました。他にも、歌や恵方巻づくり、笑いヨガを楽しめました。

在宅介護のポイント

かかと刺激で 骨力UP！



健康な骨は中身がぎっしり詰まった状態。骨の素材であるコラーゲン(タンパク質)とカルシウムなどのミネラルがどれくらい詰まっているかが「骨密度」です。骨密度が高いほど骨は丈夫だといえます。

「かかと落とし運動」は骨密度を高める最も簡単かつ効果的な運動です。やり方は、まっすぐに立ち、かかとを上げ、力を抜いてストンと地面に落とします。このとき、体重によってかかとにほどよい刺激が加わることが重要。かかと落とし運動は1日60回行うのが良いそうです。

《ご協力いただいた方々》どうもありがとうございました。

二塚保育園様 和寿流 和寿の会(高岡支部)様
ネイルケアROSE SALON様・萌ぎの会(東五位支部)様
書道教室 大木千恵子様・詩吟・朗唱の会 太田倭文子様
JA高岡女性部各支部の皆様(太田・能町・東五位・伏木・中田・戸出)

《編集後記》初めて広報委員としてもえぎ便りの発行に携わり今回無事終えることができました。これも各部署より活動紹介等を寄稿していただいたおかげだと思います。今後とも「もえぎ便り」を通して地域の方々に「もえぎの里」の良いところを広めていけたらと思います。(K.O.)