

ふくふく通信

ホームページ <http://www.h-joukufukusikal.jp> E-mail honbu@h-joukufukusikal.jp

7月2日 広島常光福祉会 相談専用通話無料電話 「介護相談ホットライン」を開設します!

お問い合わせは  **0120-17-9988**

当法人では、7月2日より「介護相談ホットライン」を設置します。
「介護保険の認定を受けたい」「どこの施設が母に合っているの?」「父が認知症かも?」
など、どこに聞いたら良いかわからないご相談はありませんか?
この度、窓口を一本化し、相談専用のフリーダイヤルを開設しました。
「親切、丁寧」をモットーにお客様にご満足いただけるよう努力して参ります。お気軽にお電話ください!



「介護相談ホットライン」の概要

1. 受付時間 月曜日から土曜日 8:30~17:30

2. 相談内容

- ①どこに聞いたら良いかわからない相談
⇒ 担当者が相談内容を確認 ⇒ 担当部署に連絡 ⇒ 適切に対応
- ②施設、在宅サービスの空き情報の提供等
- ③医療機関からの退院支援等のご相談



サンヒルズ広島 デイサービスセンター

6/1(金)
オープン
しました!

さまざまなレクリエーションやアクティビティを提供いたします。
みんなで懐かしい話をしたり、それぞれのお好きなスタイルでくつろげます。



~サービスのご案内~

曜日 月曜日~土曜日
時間 9:00~17:00
定員 15名

担当 田淵

1日の流れと週間スケジュール

	月	火	水	木	金	土
9:00~	お迎え					
	バイタル		介護予防ラジオ体操			
	グランドゴルフ	手芸・絵手紙	グランドゴルフ	料理・お菓子作り	書道	グランドゴルフ
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
	マーじゃん	カラオケ	マーじゃん	カラオケ	カラオケ	マーじゃん
	ゆったり入浴		コーヒータイム		リハビリ体操	
16:00~	お送り					

料金

目安として...
要介護1の方で、1日約1,200円でご利用いただけます。(詳しくはお問い合わせ下さい)
※要介護認定を受けていない方も、詳しくは生活相談員にご相談ください。

デイサービス ☎ **082-289-8898** お申し込み受付中! お気軽に
お問い合わせください。

介護老人福祉施設 ふくだの里 TEL (082) 899-5088 〒732-0029 広島市東区福田5丁目1165-3	介護老人保健施設 スカイバード TEL (082) 899-7778 〒732-0036 広島市東区福田3196番地	ケアハウス ラポーレひろしま TEL (082) 899-0888 〒732-0029 広島市東区福田1丁目753番地	広島原爆犠牲者ホーム 矢野おりづる園 TEL (082) 822-1228 〒736-0083 広島市安芸区矢野東2丁目4-25	介護老人福祉施設 サンヒルズ広島 TEL (082) 289-8688 〒732-0027 広島市東区中山上1丁目24番1号	グループホーム げんき福田 TEL (082) 899-7588 〒732-0029 広島市東区福田5丁目1166-1	グループホーム げんき馬木 TEL (082) 883-0238 〒732-0031 広島市東区馬木4丁目2122-1	グループホーム げんき中山 TEL (082) 508-4188 〒732-0021 広島市東区中山新町3丁目18-6	小規模多機能型居宅介護 総合ケア げんき TEL (082) 883-0338 〒732-0031 広島市東区馬木4丁目2122-1	小規模多機能型居宅介護 げんき高陽 TEL (082) 841-0188 〒739-1731 広島市安佐北区薄合1丁目7-20
---	---	--	---	---	--	--	--	---	--

ボランティア紹介

書道の熊野先生をご紹介します。

「書について」

縁あって、矢野おりづる園で書道を教えている。中国民放クラブの社会奉仕活動の一つとしてである。大阪時代、書家・炭山南北の高弟・河野鶴翠先生に師事した。七年目で「第二回読書書法展」の漢字の部に入選した。書家として中国へ行った経験から授業となったが、高度な技術や手本より、三文字の手本で一回一回完結する教室で二カ月に一回の指導を熊野隆史先生として現在まで続けている。入所者の中にはひとときわ立派に書かれる方がおられ、その方には、「書かれた書は額に入れて下さい」と言うと、こぼれるほどの笑みが返ってくる。満足され、喜びを表現されることにごちからも嬉しくなるのである。合掌。

くまのりゅうじ
中国民放クラブ奉仕の会 熊野隆史先生



矢野おりづる園 武田

訓 自助具の活用

自助具とは、日常生活の中で何らかの理由で難しくなった動作を、可能な限り自分自身で少しでも簡単にできるように補助し、日常生活をより快適に送るために、特別に工夫された道具のことです。



例えば左記の自助具は、体や頭を洗うための道具です。写真のように柄の部分を曲げたり長くしたりすることで、腕が上がらず、背中や頭に手が届かない状態になった時に動作が楽に行えます。



こちらの自助具は、ソックスエイドといえます。腰痛などで前傾姿勢をとることが難しい時や、足先まで手が届かない時などに楽に動作が行える道具です。

このように日常生活場面において、動作を補助する道具が様々あります。皆さんは無理な姿勢をしたり、痛みを我慢しながら行っている動作はありませんか？何かお困りの際は気軽にご相談ください。

スカイバード 作業療法士 渡瀬



夏野菜のバーニャカウダ

- ・オクラ 2本
 - ・トマト 1/3個
 - ・きゅうり 1/2本
 - ・ピーマン 1/2個
 - ・人参 1/3本
 - 【バーニャカウダソース】
 - ・アンチョビ 3枚
 - ・にんにく 1かけ
 - ・オリーブ油 大さじ1
 - ・黒こしょう 少々
 - ・生クリーム 50cc
- 1人あたり 150kcal

【作り方】①オクラは塩をまぶして板ずりし、縦半分に切る。トマトはくし形切りにする。きゅうりは縦4等分に切る。ピーマンは1cm幅に切る。人参は縦1/4に切り、下茹でする。
②バーニャカウダソースを作る。細かく刻んだアンチョビ、焼いてつぶしたんにんにく、オリーブ油、黒こしょうを鍋に入れ、弱火で3〜4分温め火を止める。最後に生クリームを入れて混ぜる。
③器に野菜を盛り付けソースも添える。

（←ロメモ）オクラのネバネバは、コレステロールや血圧の低下に働きます。また、ソースに使われているにんにくは、疲労回復に良いとされています。

サンヒルズ広島 中垣

医

5月頃から急激に夏のような暑い気候に変わり、体が気温に适应できず、様々な体調不良の方が来院されます。暑い季節の水分補給が重要であることは以前からお話しているとおりで、脱水症状でふらふらや嘔吐・頭痛などを来す患者さんもたくさんいらっしゃいます。体調不良の時はお早めに医療機関を受診して下さい。また普段からこまめに水分摂取して下さい。

ところで5月23日に厚生労働省が子宮頸がん予防ワクチン ヒブワクチン 小児用肺炎球菌ワクチンを2013年度から定期接種(無料)の対象とするように予防接種法の改正をする方針を固めたこと、報道されました。

しかし日本は諸外国に比べ予防接種の政策が遅れているとの指摘もあり、副作用ばかりが大きく取り上げられ、その効果についての報道などがあまりないように感じます。

ワクチンを実費で接種するとなかなか高倍で、特に子宮頸がんワクチンは合計で5万円程度の費用がかかります。この費用負担が大きいため、ワクチン普及が進まず、今年度は中学生女子を対象に無料接種となっています。対象年齢のお子さんがあるご家庭には学校などから案内が届いているようです。無料のうちに接種されることをお勧めします。対象年齢や効果・副反応などについては医療機関にお問い合わせください。ふくだクリニックでも子宮頸がんワクチンについては受け付けをしております。まずは電話にてお問い合わせください。

医療法人ふくだクリニック 理事長 上手 康剛



ふくだクリニックの携帯サイト



1.これを携帯で読み取って下さい。

豆 屋内での熱中症に注意!

熱中症は炎天下でスポーツをしているときによく起こると思われがちですが、実際には、室内で倒れるというケースが2〜3割にものぼります。特に65歳以上の高齢者においては、半数近くが室内で熱中症になっているそうです。

対策として、室内で過ごすときには窓を開け、扇風機を回し、風通しをよくする。日光が直接当たらないようにすだれを使用する。適度にエアコンを使用する等ちょっとした工夫で熱中症を予防することができます。

しかし、1番重要なのは水分補給である事をお忘れなく!そこで熱中症予防ドリンクのレシピを紹介します。

<熱中症予防ドリンクの材料>

- 500ml ペットボトル(水) 1本
- 塩 1.5g、ハチミツ大さじ1、レモン汁小さじ1
- ※レモンが苦手な方には、麦茶と梅干の組み合わせがおすすめです。麦茶 0.5〜1リットルと、梅干 1個を摂れば、理想の0.1〜0.2%程度の塩分量になりますよ。



グループホーム げんき福田 荒木由里

スプリンクラーを設置

小規模多機能型居宅介護

- ①総合ケアげんき
 - ②げんき高陽
 - ③グループホーム げんき中山
- は、消防法施行令に基づきスプリンクラーの設置工事を完了致しました。これからも入居様が安心して生活できるよう運営してまいります。

募集

- 職種 介護職、看護職
 - 給与・待遇 経験者優遇、新卒、未経験の方も歓迎
 - 給与・待遇 法人の規程による
- ※詳細は右記へお電話下さい。社会福祉法人 広島常光福祉会 本部

☎082-899-6318

法人には、新卒優遇も完備された就職先から預けることができ、働くスタッフを支えています!!



ふくだの里 スカイバード サンヒルズ広島 矢野おりづる園

<p>デイサービスセンター YOU HOUSE</p> <p>TEL (082)899-5662</p> <p>〒732-0029 広島市東区福田5丁目1165-3</p>	<p>デイサービスセンター サンヒルズ広島</p> <p>TEL (082)289-8898</p> <p>〒732-0027 広島市東区中山上1丁目24番1号</p>	<p>医師対応型デイサービスセンター げんき</p> <p>TEL (082)883-0228</p> <p>〒732-0031 広島市東区馬本4丁目2122-1</p>	<p>在宅サービス スカイバード</p> <p>TEL (082)899-7771</p> <p>〒732-0036 広島市東区福田町3196番地</p>	<p>スカイバード 訪問りはびり</p> <p>TEL (082)899-7778</p> <p>〒732-0036 広島市東区福田町3196番地</p>	<p>ふくだの里 ヘルパーステーション</p> <p>TEL (082)899-6300</p> <p>〒732-0029 広島市東区福田4丁目3959-1102</p>	<p>夜間対応型訪問介護事業所 げんき24</p> <p>TEL (082)841-0758</p> <p>〒739-1731 広島市安芸区基合1-7-20</p>	<p>ふくだの里 居宅介護支援事業所</p> <p>TEL (082)899-7398</p> <p>〒732-0029 広島市東区福田5丁目1165-3</p>	<p>その他サービス 広島市段原地域包括支援センター</p> <p>TEL (082)261-8588</p> <p>〒732-0814 広島市南区段原東2丁目1227 パルシアビル2F</p>	<p>その他サービス げんき介護タクシー</p> <p>TEL (0120)89-7398</p> <p>〒732-0029 広島市東区福田5丁目1165-3</p>
---	---	--	--	--	--	---	--	--	--