

ふくふく通信

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

新年あけまして おめでとうございます



田年中はいろいろとお世話になり、誠に有難うございました。

平成24年は、年明け早々の2月に、夜間対応型訪問介護事業所「げんき24」を、そして4月には、介護老人福祉施設「サンヒルズ広島」を開設し、より多くの方々の生活をサポートできるよう取組みを充実させてまいりました。

現在、国をあげて“地域包括ケアシステム”の構築に力を注いでいます。これは、住み慣れたご自宅で安心して生活できるよう、地域ぐるみでサポートする体制の確立を目指すものです。当法人といたしましても、在宅サービスと施設サービスの連携をより一層密にし、地域の皆様が安心して生活できますよう、職員一同邁進していく所存です。本年も何卒ご愛顧戴きますようお願い申し上げます。今年一年が皆様にとりまして幸福な年になりますようお祈り申し上げます。

平成二十五年一月一日

社会福祉法人 広島常光福祉会
理事長 柿木田 勇

介護事業

介護老人福祉施設 ふくだの里	中村 ひとみ	居宅介護支援事業所 ふくだの里	栗橋 富士子
介護老人福祉施設 サンヒルズ広島	柿木田 洋子	デイサービスセンター YOU HOUSE	中村 ひとみ
介護老人保健施設 スカイバード	大崎 洲	認知症対応型デイサービスセンター げんき	山川 美樹
広島原爆養護ホーム 矢野おりづる園	柿木田 勇	ふくだの里 ヘルパーステーション	谷口 夕美
ケアハウス ラポーレひろしま	亀井 奈美	介護タクシー げんき	柿木田 勇
グループホーム げんき福田	小松 直樹	広島市段原包括支援センター	倉本 佳恵美
グループホーム げんき馬木	山川 美樹	夜間対応型訪問介護事業所 げんき24	松島 康隆
グループホーム げんき中山	亀井 秀之	サンヒルズ広島デイサービスセンター	柿木田 洋子
小規模多機能型居宅介護 総合ケアげんき	山川 美樹		
小規模多機能型居宅介護 げんき高陽	金井 さおり		

年賀状に代わり、紙面にて新年のご挨拶とさせていただきます。

地域密着型サービス げんき馬木

馬木ICのすぐそばに、グループホームげんき馬木、小規模多機能型居宅介護総合ケアげんき、認知症対応型デイサービスげんきの3つの事業所を併設しています。これにより「その人らしさ」を大切に、通所から入所まで高齢者の生活を一体的にサポートすることが出来ます。サービスを変更しても同敷地内ならば、慣れ親しんだ人達と馴染みの環境のもとで、利用者様は心身の負担も少なく、安心して生活を継続して頂けます。

また、いざという時に備え、地域住民の方々にもご参加いただき、合同避難訓練を行っています。年末には、餅つきをメインとした恒例行事「きてみん祭」を盛大に開催するなど、地域とのつながりを大切にした運営を心がけています。

随時、無料体験や見学を受け付けていますので、皆様お気軽にお越し下さい。

グループホーム げんき馬木

特技や趣味等を活かした作業活動を提供しています。

合同イベント

地域に開放した事業所を目指しています。

デイサービスセンター げんき

ゆったりした環境の中で、専門家によるマッサージや、個別ケアを行っています。

総合ケア げんき

近所への散歩や、イベントへの参加等、地域に積極的に出掛けています。

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3198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	広島原爆養護ホーム 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1165-1	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 広島市安芸北区落合1丁目7-20
---	---	--	--	---	--	--	--	---	--

ボランティアさん募集!!

サンヒルズ広島では、入居者様の生活が充実したものになるよう、色々なクラブ活動を行っています。現在、書道クラブ、絵手紙クラブ、おしゃれクラブがあり、ボランティアさんに来ていただいております。今後、入居者様の要望で、手芸クラブ、カラオケクラブ等活動したいと考えています。

手芸や歌が得意な方がいらっしゃいましたら、ご協力をよろしくお願い致します。その他の、歌や踊りの慰問、掃除や衣服修繕など、生活に密着したボランティアさんも募集しています。まずは、お気軽に、サンヒルズ広島までご連絡下さい。

電話 082-289-8688 担当 中尾



医 あけましておめでとうございます

あけましておめでとうございます。

ふくだクリニックはおかげさまで今年10周年を迎えます。地域の皆様にご理解いただき、ここまで診療してこれたことを感謝いたします。今年は政治 行政 経済などで様々な変化が起きそうな予感があります。医療分野でも様々な変化が起きそうです。医療費自己負担の増額や保険料の引き上げも政府は検討しているようで、あまり明るい話題は見当たりません。

それでもふくだクリニックはこれからも患者さんの要望にできるだけ応える医療を行いたいと思います。小さな医院ですので入院も手術もできず、夜間の救急にも対応はできませんが、公的病院との連携を密にし、また地域の介護施設とも密に関係を持ちながら診療をしていきます。

またCTなど、病院では予約が必要なためにすぐには出来ない検査も、ふくだクリニックでは受診された当日速やかに検査ができるように準備しております。特に脳外科の専門医ですので脳の検査をご希望の方はお気軽にご相談ください。

今年も、またこれからもふくだクリニックをどうぞよろしくお願いいたします。

医療法人ふくだクリニック 理事長 上手 康嗣



ふくだクリニックの携帯サイト



これを携帯で読み取って下さい。

訓 転倒を防ぐための環境の工夫

転倒を防ぐ為には、転倒しにくい体を作るだけではなく、自宅内の生活環境を改善することも大切です。具体的にどんな所に注意すればよいかをご紹介します。

- ・畳の縁や敷居などの段差 ・電気器具のコンセントやコード
- ・カーペットの端のめくれ ・滑りやすい床(フローリングなど)
- ・スリッパやサンダルなどの踵が低い履物 ・照明が十分に当たらない廊下などの暗がり

一番転倒しやすいのは1~2cmくらいの室内段差です。普段あまり「段差」だと意識していないため、つまづきやすくなります。電気コードは壁沿いに留めたり、カーペットの端のめくれがしまっている部分を両面テープで留めてみるなどの工夫で転倒の危険は減少します。また工夫したことで「転倒しやすい危険な場所」という意識を高めることに繋がり、自分自身へ転倒への注意を促すことができます。

自宅で転倒しやすい環境や障害物などが無いかをチェックし、できる範囲で工夫してみましょう。

スカイバード 作業療法士 一山



豆 冬にトイレが近いのはどうして?(冬のトイレ対策)

寒いと体の表面と内部の血流量が変わり、利尿作用が起こりやすくなります。下半身を温める事により、血流量が調整され尿意もコントロール出来ます。

又、体温低下を防ぐ為、冬はあまり汗をかかなくなり、その分体内に余った水分は尿となりトイレが近くなります。冬場は乾燥により体内の水分が奪われがち。その為尿は通常よりも濃くなり、膀胱が刺激を受けて尿意を感じやすくなります。出来るだけ水分を摂り、尿を薄めて頻尿を予防しましょう。トイレ対策をしっかりし、冬をさわやかに乗り切りましょう!



矢野おりづる園 西園



餅のすき焼き煮

- ・油 4g
- ・牛モモ肉 100g
- ・水 140ml
- ・砂糖 8g
- ・醤油 10g
- ・酒 6g
- ・みりん 6g
- ・白菜 80g
- ・人参 60g
- ・餅 2つ
- ・木綿豆腐 1/8丁
- ・玉子 1個
- ・みつば 少々

- 〈作り方〉
- ① 鍋に油をしき、牛肉を炒める。
 - ② 牛肉の赤色がまだ残っている間に、水・砂糖・醤油・酒・みりんを入れ、食べやすい大きさに切った野菜を加える。
 - ③ 蓋をして中火で約20分加熱する。
 - ④ 3cm角に切った餅を焼き、餅らんだら餅と豆腐を鍋に加える。
 - ⑤ 溶き玉子、みつばを加え、1分ほど煮たら完成。

〈一ロメモ〉 すき焼き煮にすることで餅に含まれる熱量、豆腐や肉に含まれるたんぱく質、野菜に含まれる食物繊維やビタミンを一度に摂取することができ、バランスのとれた食事をすることができます。また、土鍋で作ることで熱が冷めにくく、温かいまま食べることができます。体を暖め、寒い冬を乗り切りましょう。

ふくだの里 管理栄養士 藤井

介護タクシー プリウス導入!

介護タクシーげんきに新たな車両を導入しました。環境に優しいエコカーを導入し、音も静かで今まで以上に快適にご利用頂けます。ぜひ、一度ご乗車してみてください。



フットスパ贈呈式

10月26日、山陰合同銀行「ごろうん一粒の麦の会」様よりスチームフットスパを3台寄贈して頂き早速使わせて頂きました。利用者様からは「温かくてさっぱりした」「疲れが取れた」等大好評です。大切に使用して頂きます。ありがとうございました。



デイサービスセンター YOU HOUSE TEL (082)899-5662 〒732-0029 広島市東区福徳5丁目1165-3	デイサービスセンター サンヒルズ広島 TEL (082)289-8898 〒732-0027 広島市東区中山1丁目24番1号	認知症対応型デイサービスセンター げんき TEL (082)883-0228 〒732-0031 広島市東区東木4丁目21番2-1	在宅サービス スカイバードテイクア TEL (082)899-7771 〒732-0036 広島市東区福徳319番地	スカイバード 訪問りはびり TEL (082)899-7778 〒732-0036 広島市東区福徳319番地	ふくだの里 ヘルパーステーション TEL (082)899-6300 〒732-0029 広島市東区福徳4丁目3999-1-102	夜間対応型訪問介護事業所 げんき24 TEL (082)841-0758 〒739-1731 広島市安佐北区湯合1-7-20	ふくだの里 居宅介護支援事業所 TEL (082)899-7398 〒732-0029 広島市東区福徳5丁目1165-3	その他サービス 広島市東区地域包括支援センター TEL (082)261-8588 〒732-0814 広島市東区政務所2丁目27 2F.4F.5F.6F.2F	その他サービス げんき介護タクシー TEL (0120)89-7398 〒732-0029 広島市東区福徳5丁目1165-3	相談専用通話無料電話 介護相談 ホットライン TEL (0120)17-9988 月~土 8:30~17:30
--	---	--	---	---	--	---	---	--	---	---