

ふくふく通信

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

25周年

ふくふく祭り

日時 平成25年11月3日(日) 10:10~受付開始

場所 ふくだの里 (小雨決行)



聴かせます 泣かせます

森進伍 AM10:30~
on ステージ



五木ひろし、八代亜紀などのスターを生み出した「全日本歌謡選手権」初代10周勝ち抜きチャンピオン
確かな歌唱力と、その歌声があまりにも森進一に似ているため、「森進一のそっくりさん」として現在の「森進伍」が誕生しました。

ふくぎの福米たる

空くじなし!

大抽選会
開催

特賞 **WiiU**



布団用掃除機
デジタルカメラ など
豪華景品を多数ご用意!



P(駐車場)

広島銀行駐車場、広島銀行・金谷医院との間の空き地
※駐車場に限りがありますので、公共の交通機関をご利用ください。

ステージコーナー

ふくだ子供ジャズダンス

- 屋台 (うどん・おにぎりからあげ・ビールソフトドリンク)
- ゲームコーナー
- その他

スカイバード 通所リハビリテーション デイケア

デイケアとは・・・リハビリを目的とした通いのサービスです。リハビリのほか、入浴・食事・レクリエーション・趣味活動等を行っています。

新しくリハビリ器具が入りました!

ソリッドパック



機械で温めた特殊なパックを痛みのあるところにあてます。丁度良い温度で関節等を温めて、血行を良くして痛みを軽減してくれます。

想像以上に気持ち良かったよ。

痛みが和らいで、肩が軽くなったよ。

バイオステップ2



関節への負担を軽減するよう設計されておりペダルを踏み込むだけで簡単に運動をすることが出来ます。また、手と足の動きが運動している為、手を補助として使う事で足の動きが不自由な場合にも効率的な全身運動が可能になります。

脳梗塞をした片手、片足でもリハビリがしっかりとできるよ。

関節への負担が軽いから、無理をせずにリハビリできるよ。



リハビリ器具、スタッフ共にそろっていますので、充実したリハビリが提供できます。

お問い合わせ ☎082-899-7771

スカイバード 通所リハビリテーション 担当：渡部・二野下

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 広島市東区福田町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1168-1	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 広島市安佐北区落合1丁目7-20
--	---	---	---	--	---	---	---	--	---

シリーズ「介護保険」



その②「ケアマネ選びのコツ」

自分に合ったケアマネを見つけることは、在宅介護を行う上ではとても重要なポイントです。どのようにケアマネを選べば良いのか2回に分けて解説します。

1. 事業所探し

認定結果と一緒に同封されてくる「居宅介護支援事業者一覧表」や市区町村の介護保険係、地域包括支援センターからリストをもらいます。

2. 依頼する事業所をある程度絞り込む

パソコンが使える方は、「介護サービス情報公表システム」から、事業所の概要、ケアマネの人数や基礎資格、経験年数、運営状況などがわかりますので、事業所を比較検討することができます。また、ご近所のかかりつけ医や、介護保険サービスを利用しての人に評判を聞いてみるのも1つの方法です。また、選択肢の1つに「近い」というのがあります。どんなに素晴らしいケアマネでも「遠い」とどうしても、月1回の訪問が精一杯ということになりかねません。

3. 電話してみる

電話で「介護保険の認定が下りた」ことを伝え、今後どのようにしたら良いか電話に出たケアマネに説明を求めてください。わかりやすく、丁寧に対応してくれば、困っていることや現在の生活状況など差し支えない範囲で相談し、自宅訪問を依頼します。事業所では、相談内容によって担当者を決めてくれます。

4. ケアマネとの面談

これからパートナーとなるケアマネ。まずは、「自分を知ってもらう」こと。自宅に来てもらい、現在どのように生活しているかを見てもらいます。ケアマネには守秘義務があるので、安心して病気のこと、介護のこと、費用のことなど何でも相談してください。しかし、ケアマネは万能ではありません。専門外のことや経験のないことなどは、事業所に持ち帰り、主任ケアマネに相談したり、関係機関に問い合わせたりして、対応してくれます。そして、本人、家族と一緒に専門職としての助言や提案を加えながら、「自分らしい、自分のためのケアプラン」を作っていきます。

お問い合わせは...

居宅介護支援事業所ふくだの里 栗栖まで TEL 082-899-7398



お酢でサッパリ!秋刀魚のしょうが煮

<材料 2人分>

・秋刀魚...1尾 ・人参...40g ・おろししょうが...15g
 ・大根おろし...30g ・穀物酢...大さじ1/2 ・酒...大さじ1/2
 ・しょうゆ...大さじ1 ・水...220ml ・大葉...4枚

〈一口メモ〉秋刀魚には貧血予防に効果があるビタミンB12 や、カルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれているといわれています。今回のレシピは酢やしょうがを加え、すっきりとした風味で秋刀魚を味わうことができます。

総合ケアげんき 管理栄養士 藤井

<作り方>

- 秋刀魚の頭と尾を取り、4等分の薄切りにし、よく洗って水気をきります。人参は皮をむき、輪切りにします。
- 秋刀魚と人参を鍋に入れ、水と酒を加えて中火で煮ます。煮立ったらアクをとり、おろししょうがと酢、しょうゆを加え、弱火で煮詰めます。
- 煮汁が半分程度に減ってきたら、器に盛り、大根おろしをのせたら完成です。

医 予防が重要です

消費税増税などあまり嬉しいない政策が実行されそうです。しかしこれらは増大する医療費の補充にも使われるようで、とても重要な財源と考えられます。政府は医療費を減らすため、生活習慣病の予防に力を入れるようです。成人の4人にひとりが糖尿病がその予備軍と言われており、腎症などの合併症を起こせば、人口透析などで高額な医療費がかかります。このため、医療費を減らすにはこういった、合併症を起こさないように早めに血糖の正常化が必要です。健康診断を定期的に受け、生活習慣病を予防しましょう。

自覚症状が出てからでは手遅れになることもあります。健康診断を受けられたら、まず結果を医療機関に持参しましょう。ふくだクリニックでも相談に乗っております。お気軽にお越しください。また予防といえは、これからインフルエンザの流行期に入ります。手洗いうがいや日々の予防はもちろんですが、やはり流行を防ぐ目的でも予防接種が必要です。11月中の接種が有効ですのでお早めに予約をお願いいたします。またご高齢の方はインフルエンザにかかるその後肺炎を合併することが多いようです。肺炎球菌ワクチンと一緒に受けられるとより有効と言われていますので、合わせてご検討ください。どちらのワクチンもふくだクリニックでは接種可能です。まずはご連絡をお待ちしています。

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



↑これを携帯で
読み取って下さい。

正しい車椅子を選びましょう

家族や、身の回りの方が何らかの理由で車椅子を使用する事になった時、その人に合った車椅子を選ぶ事がとても重要です。車椅子と身体が合っていないと、

- ①座っておく事がしんどくなり、姿勢が崩れやすくなる
- ②おしりに褥瘡(床ずれ)や、身体に変形・拘縮が出現してしまう
- ③車椅子が大きすぎたり小さすぎる事で、手が動かしにくく、車椅子の操作や作業活動が行いにくくなる等の問題が出てきます。

私たちは、利用者様に合った車椅子を提供する為に、その人の身体能力・知的能力・環境などを総合的に評価し、その人の生活に即した車椅子調整を行っています。

一例として、太ももの裏がしっかり座面(車椅子の座る所)についているのが確認し、おしりの一部に過剰な負担が掛かっていないか判断します。太ももの裏が座面についていなければ、クッションを挿入したり、フットサポート(足を乗せる部分)の高さを調整する事で、おしりの負担を少なくし、褥瘡の発生を防ぐ事や姿勢の崩れやすさをなくすように促します。

車椅子の調整は、専門家が行わなければ、事故や怪我が起こりやすくなってしまいます。調整をする際は、福祉用員の専門家やリハビリスタッフへ相談して下さい。

スカイバード 作業療法士 土居



職員募集!

- ふくだの里 保育士 企業内託児所
- デイサービスセンター YOU HOUSE ホームヘルパー げんき高階
- スカイバード 介護職 介護職 介護職 介護職
- スカイバードデイケア ステーション
- 矢野おりづる園 介護職 サンヒルズ広島

まずはお気軽にお電話ください
電話 082-899-6318 法人本部 三崎

家族介護教室のお知らせ

日時 平成25年11月14日(木)
 13:30~15:30
 場所 ケアハウス ラポーレひろしま
 内容 福祉サービスについて
 ~サービスを上手に活用しよう~
 講師 居宅介護支援事業所 ふくだの里
 主任介護支援専門員 栗栖富士子
福祉サービスに関する疑問を解決しませんか?
 サービスを理解し上手に利用しましょう!

〈お申込み・問い合わせ〉
 ケアハウス ラポーレひろしま
電話 082-899-0888 担当 梶浦

デイサービスセンター YOU HOUSE TEL (082)899-5662 <small>〒732-0029 広島市東区福田4丁目1165-3</small>	デイサービスセンター サンヒルズ広島 TEL (082)289-8898 <small>〒732-0027 広島市東区中山上1丁目24番1号</small>	認知症対応型デイサービスセンター げんき TEL (082)883-0228 <small>〒732-0031 広島市東区高木4丁目21-2</small>	在宅サービス スカイバードデイケア TEL (082)899-7771 <small>〒732-0036 広島市東区福田3198番地</small>	スカイバード 訪問りはびり TEL (082)899-7778 <small>〒732-0036 広島市東区福田3198番地</small>	ふくだの里 ヘルパーステーション TEL (082)899-6300 <small>〒732-0029 広島市東区福田4丁目3959-1</small>	定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービス 夜間対応型訪問介護事業所 げんき24 TEL (082)841-0758 <small>〒739-1731 広島市安芸北区湯合1-7-20</small>	ふくだの里 居宅介護支援事業所 TEL (082)899-7398 <small>〒732-0029 広島市東区福田4丁目3959-1</small>	その他サービス 広島市島野地域包括支援センター TEL (082)261-8588 <small>〒732-0814 広島市東区島野2丁目12-27 ハルアビル2F</small>	その他サービス げんき介護タクシー TEL (0120)89-7398 <small>〒732-0029 広島市東区福田5丁目1165-3</small>	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
---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--