

ふくふく通信

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

小規模多機能型居宅介護 **げんき高陽**

介護保険のサービスを利用していても、ショートステイがとりにくい、デイサービスの利用時間が希望に合わないなどの悩みをお持ちではありませんか。そういう悩みに臨機応変に対応できるのが、この小規模多機能型居宅介護です。「訪問」「通い」「宿泊」のサービスを利用して、住み慣れた町で自分の生活パターンに合ったサービスを受ける事ができます。

「げんき高陽」では、手芸・リハビリ体操等、毎日様々な活動をしています。四季折々の行事や、おやつ作り等を通して季節を感じてもらおうなど、毎日が楽しく健康に過ごせるよう支援しています。また、近隣で行われる行事にも参加するなど、地域とのつながりも大切にしています。*随時、無料体験や見学、相談も受け付けていますので、お気軽にご連絡下さい。

福田地区防犯パトロール隊 安心・安全な街づくりのために！

緑の帽子とチョッキを身に纏い、街中を巡回されている光景を目にされた方は多いと思います。通称「青パト」と呼ばれる「福田地区防犯パトロール隊」。

「青パト」は平成20年3月に、地域安全推進員が「犯罪のない明るい街づくり」を目指すことを目的として結成されました。隊員は約30名、3班に分け、青色パトロール車3台で活動されています。隊員の任期は2年で、班ごとにパトロールを実施しておられます。



副隊長兼事務局長
 百田 暁治さん

「仕事を抱えている方が多く、日程調整が大変ですが、福田地区の安全のため、



皆さん一生懸命頑張っておられます」と副隊長兼事務局長の百田暁治さん。百田さんご自身も広島東防犯組合連合会の理事をはじめ、多くの協議会や連合会の理事や顧問を引き受けておられ、多忙な日々を過ごされておられます。

5年間の活動の成果もあり、以前に比べてかなり落ち着いてきているようですが、「福田地区は意外と空き家が多く、パトロールも気が抜けません。もっと地域内のつながりを強化し、子ども達の居場所づくりにも力を入れていかなければと考えています。」とのこと。

一方、隊員の高齢化は深刻な課題で、ボランティア隊員の増加を切望されておられます。状況は厳しいですが「自分たちの街は自分たちで守る！」そう語る百田さんの姿に、熱い郷土愛を感じました。



みんなで体操!室内歩行など日課で、毎日体を動かします。



秋祭の風景
 地域の行事にも参加します。

おやつクラブ



「お好み焼き」を作りました。



住みなれた地域で生き生きと



季節の行事



「手作りパン」
 「家庭的な食事」が自慢です。

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
 広島市東区福田町3190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
 広島市安芸区美野東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
 〒736-1731
 広島市安芸北区落合1丁目7-20

ボランティア紹介

ラポーレひろしまでは、入居者の方が笑顔で楽しく生活して頂ける様に、様々な趣味活動を行っております。その中で今回はフラダンスを紹介いたします。

井手野下 八重子さん・平出 満子さん・吉村 繁子さん3名をボランティアとして、毎月第1・3火曜に練習をしています。皆さん、8年以上に渡り、地域公民館のサークルで技術を習得され、「アロハフラワーズ」として活動されています。

ラポーレには、縁あって5年前からボランティアとして来て下さる様になりました。又、餅つき大会など、施設の行事にも積極的に参加して下さっています。練習は、いつもわきあいあいと楽しく、陽気な音楽にあわせて体を動かし、心身共に良いリフレッシュの時となっています！

ラポーレひろしま 片山



認知症の予防

認知症は、日頃の生活の中で少し意識をする事で予防につながる事ができると言われています。いくつかご紹介をします。

- ①日記や家計簿、忘備録をつける…自分の1日の行動を思い起こす事で、**記憶力**を養う
 - ②料理や掃除の段取りを考える…順序や流れを効率よく組み立てようとする事で、**計画性**や**対処能力**を養う
 - ③身だしなみを整える…清潔感を保ち、他者の目を意識する事で、**自分を高めようとする気持ち**や**何かをしようという気持ち**を養う
 - ④どこかへ出かける…遠方に限らず近所でも、外の空気を吸い、景色を見て、人の流れを感じる事で**社会とのつながり**を意識する
 - ⑤人と会って話をする…自分の思いを伝え、相手の言う事を理解する事で、**コミュニケーション力**を養う
- そして、最も重要な事は、規則正しい生活を送る事です。朝日を浴び、日中は活動をして、夜しっかりと睡眠をとる事で体内リズムを整え、心身共に健康を保つ事を心がけていきましょう。

スカイバード 作業療法士 国貞



春キャベツと塩麴焼きそば

<材料 2人分>627kcal/1人分

- ・中華蒸しめん 2玉
- ・春キャベツ 大2枚
- ・もやし 1/2袋
- ・豚薄切り肉 100g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・おろしにんにく 少々
- ・塩麴 (お好みで)
- ・塩麴 大さじ3

- A・白ネギ 2/3本
- ・ごま油 大さじ2
- ・粗挽き黒こしょう 少々

(作り方)

- ①塩麴のネギだれを作る。白ネギはみじん切りにしAの材料を混ぜ合わせておく。
- ②キャベツは3センチ角のざく切りにし、豚肉は食べやすい大きさに切る。もやしはさっと水洗いして水気をきっておく。
- ③中華めんは電子レンジで軽く加熱し、ほくほくしておく。
- ④フライパンにサラダ油、おろしにんにくを入れ熱し豚肉を炒める。肉の色が変わったらキャベツ・もやしを加え、やきやきになりきったら③のめんを加え炒め、①の塩麴ネギだれを加え手早く炒め合わせる。
- ⑤汁気がなくなったら火を止め皿に盛り付け、粗挽き黒こしょうをかける。

(←ロメコ) 塩麴とは、麹と塩、水を混ぜて発酵・熟成させた、日本の伝統的な調味料。日本では古くから野菜や魚の漬物味として利用されています。麹に含まれる酵素は、食材に含まれるデンプンやタンパク質を分解して食材を柔らかくすると同時に、糖やアミノ酸やグルタミン酸などを作り出し、食材に甘味や旨味をもたらします。さらにビタミン類が豊富に含まれ、腸の代謝を上げる働きや疲労回復効果が得られると考えられています。

スカイバード 管理栄養士 藤元

花粉症の治療

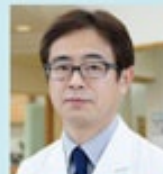
暖かくなり、花粉症の季節になりました。春は主に杉や檜の花粉が飛散し、これによってアレルギーが起きます。飛んできた花粉が目や鼻に入り込み、これを排除しようと体が過剰に反応した結果、目のかゆみや鼻水といった症状になるのです。

花粉症には抗アレルギー剤の内服が治療の基本です。今までは病院でしか処方されなかった抗アレルギー剤ですが、この度薬局で風邪薬のように買えるようになりました。忙しくて病院に行けない人には朗報でしょう。しかし薬だけではなかなか症状が改善しない人も多く、また強い眠気に悩まされる人もたくさんいらっしゃいます。

そこで注射による治療法をお勧めします。2週間に1回の筋肉注射で薬が全く不要になった患者さんもたくさんいらっしゃいます。特に著効の患者さんは1シーズンに1回の注射だけで治療している人もいます。実は私も注射による治療を始めてこの3年間全く薬を飲まずに過ごしています。

花粉症でお悩みの方、試してみる価値はあると思います。一度ご相談ください。

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

転ばないための靴選び

転倒予防を考える時、靴が自分に合っているかが、とても重要になります。足に合っていない靴を履くことで、転びやすくなるだけでなく、足や腰の筋力や骨に大きな負担がかかり、足に痛みが出たり、内臓など身体全体にまで悪影響をおよぼすこともあります。

靴選びのポイントは

- ①サイズは合っているか。
- ②足全体を包み込み、足がぶれない。
- ③重すぎない。
- ④脱ぐ、履くがしやすい。
- ⑤足の指が自由に動く。

自分に合った靴を選んで、転倒を予防しましょう。



スカイバード 介護福祉士 玉田

広大生によるサクソス演奏

サンヒルズ広島において、広島大学教育学部の大田沙希さんのサクソス演奏会が行われました。「夜霧よ今夜もありがとう」や「銀座の恋の物語」など、サクソスの響きを生かした懐かしい曲からスタンダードな曲まで演奏してくださいました。「久しぶりに生の音楽を聴いた」「やっぱり本物はちがう」「また聴きたい」等、入居者の皆様には大好評でした。

大田さんは、「皆さんに喜んでいただけるのはありがたいことです。機会があればまた演奏したい」と充実感に満ちた表情で語ってくださいました。



素敵な音色でした!

デイサービスセンター YOU HOUSE TEL (082) 899-5662 〒732-0029 広島市東区福田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 広島市東区中山上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 広島市東区馬木4丁目2122-1	在宅サービス スカイバードテイクア TEL (082) 899-7771 〒732-0036 広島市東区福田3198番地	スカイバード 訪問りはびり TEL (082) 899-7778 〒732-0036 広島市東区福田3198番地	ふくだの里 ヘルパーステーション TEL (082) 899-6300 〒732-0029 広島市東区福田5丁目3959-1-102	夜間対応型訪問介護事業所 げんき24 TEL (082) 841-0758 〒739-1731 広島市安佐北区湊合1-7-20	ふくだの里 居宅介護支援事業所 TEL (082) 899-7398 〒732-0029 広島市東区福田5丁目1165-3	その他サービス 広島市別府地域包括支援センター TEL (082) 261-8588 〒732-0814 広島市東区政原南2丁目12-27 1F/2F	その他サービス げんき介護タクシー TEL (0120) 89-7398 〒732-0029 広島市東区福田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
---	---	---	---	---	---	--	--	---	--	--