

ふくふく通信

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

居宅介護支援事業所ふくだの里

6月1日より、福田公民館隣に移転し、ヘルパーステーションと同じ事務所で営業開始しました。地域の皆様には、より身近な介護の相談機関としてお役に立てると幸いです

【居宅介護支援事業所とは】

居宅(自宅)で生活されている介護認定を受けた方に依頼を受けて、居宅サービス計画(ケアプラン)を作成する事業所です。

ご利用者が住み慣れた地域で、自分らしくいきいきとした生活をしていただけるよう、ご利用者様、ご家族様と一緒にケアプランを作成していきます。

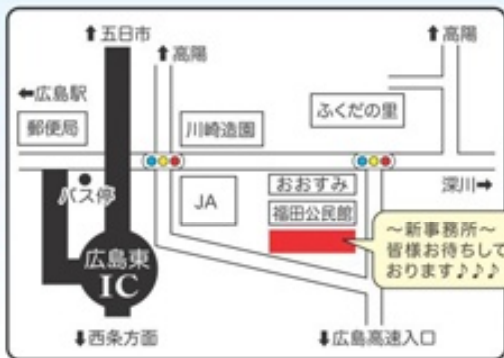


来所相談、ご自宅への訪問相談、随時受け付けています。

新 広島市東区福田 4 丁目 3959-1
住 電話 082-899-7398
所 FAX 082-899-5218

介護相談専用の無料通話電話
介護相談ホットライン 0120-17-9988
月～土曜日 8:30～17:30 好評受付中です!

メンバーを一新しました!!
お気軽に何でもご相談下さい。
よろしくお願いします。



デイサービスセンター YOU HOUSE 『リニューアルオープン』しました!



皆様に快適に過ごして頂けるよう、お風呂の床や、施設の一部を
改修し6月1日よりリニューアルオープン致しました。
フロア内も広くなりましたので、新規の利用者様に多数ご利用して
頂きたいと思っております。

YOU HOUSEでは

- ①介護保険の認定がある人はもちろん、認定が無くてもご利用できます。
- ②大きなお風呂なので、温泉気分ですっきり入浴できます。
- ③3時間～9時間まで利用時間が選択できます。
(夕方の延長利用も可能)
- ④運動やゲーム、レクリエーションなども行いますので、頭と体の
活性化につながります。
- ⑤車での送迎がありますので、一人での外出に不安がある方はお勧めです。

※無料体験、施設見学はいつでも受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。
デイサービスセンター YOU HOUSE 担当: 藤井

電話 (082) 899-5662

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	広島原爆看護ホーム 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 広島市安芸北區落合1丁目7-20
---	---	--	--	---	--	--	--	---	--

ボランティア紹介

サンヒルズ広島では、月に1度のおしゃれクラブで木本美登利様、酒井雅代様によるハンドマッサージ・フェイスマッサージを実施しています。木本様は過去に祖母が県内の養護ホームにお世話になったので、その恩返しをしたいという思いからボランティアを始められました。緑あって今回、サンヒルズ広島でも酒井様と一緒に来ていただいています。皆様からはフェイスマッサージの人气が高く、マッサージ後は顔色や肌のツヤの良さにビックリされたり、涙を流して喜ばれる方もあり、その姿にもらい泣きすることもあるそうです。「今後も、利用者様にいつまでも元気で美しく過ごして頂けるよう意欲的に活動していきます。」とのうれしいお言葉がありました。

サンヒルズ広島 介護士 信宗



医 ニンニク注射

今年も暑い夏がやってきました。毎年この季節は冷房で逆に冷え症になったり、肩こり、腰痛が出たり、体が弱って来ます。水分と栄養やビタミンをしっかり取ることが必要ですが、ビタミン類はなかなか食事では必要量が取れません。そこで注射でビタミンを取り込む治療も行われております。

ニンニク注射という言葉が聞かれたことがあるかもしれません。ニンニク注射とはビタミンB1の静脈注射のことで、含まれる成分からニンニク臭を感じるためこう呼ばれています。ビタミンB1は体内の糖質からエネルギーを作り、筋肉の疲労物質である乳酸を取り除く作用があり、疲れや肩こりの回復に有効です。また水溶性ですので過剰に取り込んでも尿と一緒に捨てられ、副作用もないと言われております(栄養ドリンクを飲んだあとに黄色く匂いの強い尿が出た経験のある方もおられると思います)。注射の匂いはすぐ消えますし、息がニンニク臭くなることはありません。注射自体は3分程度で終了します。その他、ビタミンCは皮膚のメラニン産生を抑制し、シミやシワの予防になります。

これらのビタミン類を夏はしっかり取ることが重要です。ただしニンニク注射は医療保険の使えない治療ですのでよく確認の上、判断してください。ふくだクリニックでもご質問にお答えしています。まずはご相談ください。

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。



簡単サッパリ!!夏野菜そうめん

めんつゆ1食 約200kcal そうめん1束 約200kcal

<材料 2人分>

- ・そうめん 好みの量
- ・豚肉 100g
- ・トマト1個
- ・茄子1/2本
- ・砂糖小さじ2
- ・めんつゆ(2倍濃縮)200cc
- ・水100cc
- ・しょうが 少々

- ①そうめんは普通の硬さにゆでる。
- ②豚肉、トマト、茄子は、大きめの一口大に切る。
- ③鍋に 油をしき、しょうがと豚肉を加え炒める。
- ④豚肉の色が変わり始めたら砂糖、トマト、茄子を加え炒める。
※砂糖は焦げやすいので注意。砂糖を炒める事でコクが増す。
- ⑤茄子がしんなりしてきたら、水、めんつゆを加えてひと煮立ちさせたら完成
※冷やしてもおいしいが、冷やす場合は脂の少ない肉を使用するとよい。

<作り方>

<一口メモ>夏と言えばそうめんですね。食べやすいですが、栄養が偏りがちなのが難点です。めんつゆに具を入れ、一緒に食べることで栄養の偏りを簡単に改善できます。また、材料の旨みが汁に溶け出すため、味わい深い汁になります。

サンヒルズ広島 デイサービスセンター 管理栄養士 大久保

豆 床ずれ防止に!!「低反発クッション」

車椅子は移動手手段の道具ですが、一日の大半を車椅子上で過ごす方も多くおられると思います。車椅子に長時間座っていると褥瘡(床ずれ)や疲労による身体の傾きなどが起きやすくなります。車椅子に座る動作を楽にする様々な介護用品があります。その中で、代表的な物として「低反発クッション」があります。これは褥瘡予防となるだけでなく、身体にかかる疲労を軽減する効果があります。

サンヒルズ広島 作業療法士 長澤



作業によるリハビリ効果

リハビリでは作業を多く利用します。では、作業とは一体どんな事なのでしょう?そして作業をする事で本当にリハビリになるのでしょうか?

ここでいう作業とは、作業療法で用いる活動を意味します。この活動は①日常生活活動②手工芸等の活動③身体運動活動④仕事・学習活動⑤生活圏拡大活動の5つに分類されます。

今回は手工芸の「ちぎり絵」を通して見てみます。身体面では、ちぎる動作や貼る動作による手指の筋力や細かい動作等を引き出せます。認知面では、色や素材による安心感、単純な工程が多い事による、達成感等も得やすくなります。

このように、ちぎり絵1つとっても、作業によって様々な効果を得る事ができます。それらをうまく利用する事で、身体面や精神面に変化を生じさせ、「難しかった動作が楽に出来るようになる事が作業療法」であり、リハビリの1つの方法なのです。普段何気なく行っている作業に対して、多少意識を向けると、リハビリに繋がる要素を見つけられるかもしれませんね。

スカイバード作業療法士 渡瀬

職員募集!

休み希望等あれば相談に応じます。お気軽にお電話ください(担当:三崎)

電話 082-899-6318

「ふくだの里ヘルパーステーション」

<利用者様のご自宅において生活を支援>

東区福田4丁目3959-1

3時間~(応相談)

週1日~(応相談)

ヘルパー2級以上・普通自動車

一種免許(AT限定可)

時給1,100~1,300円

勤務地

勤務時間

勤務日数

必要資格

給与

「げんき高陽」(小規模多機能型居宅介護)

<訪問・通所・宿泊等の生活を支援>

安佐北区落合1丁目7-20

8:30~17:30

週3~4日(応相談)

ヘルパー2級以上・普通自動車

一種免許(AT限定可)

時給820円

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
広島市東区高本4丁目21-2

在宅サービス
スカイバードデイケア
TEL (082)899-7771
〒732-0036
広島市東区福田町3196番地

スカイバード
訪問りはびり
TEL (082)899-7778
〒732-0036
広島市東区福田町3196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4丁目3959-1

夜間対応型訪問介護事業所
げんき24
TEL (082)841-0758
〒732-1731
広島市安佐北区落合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4丁目3959-1

その他サービス
広島市東区地域福祉センター
TEL (082)261-8588
〒732-0814
広島市東区段原南2丁目12-27
パルシアビル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