

げんき馬木では、利用者が住み慣れた地域で生活していきけるよう、通所から入所までのサービスが揃っています。行事をはじめ日常生活でも事業所間の交流があります。また地域住民の方々に避難訓練へ参加いただいたり、年に一度のお祭り「きてみん祭」にも参加して頂いています。

こういった取り組みを通じて願望の関係を作っていくことで、サービスを始めて、変更する事があっても、同一敷地内のなじみの職員によるサービスを受け事ができています。

# ふくふく通信

第167号

社会福祉法人  
**広島常光福祉会**  
 発行人 理事長 柿木 勇  
 〒732-0029  
 広島市南区塩田5丁目1165-3  
 TEL (082)899-5088  
 広島常光福祉会 検索



日時  
 平成27年 **11月1日** (日)  
 11:00~14:30 (小雨決行)

場所  
**ふくだの里**



社会福祉法人 広島常光福祉会  
 TEL: (082)899-6318

## げんき馬木のいきいき生活サポート!

**介護の匠**

利用者様の希望されるサービス内容や時間に応じて、「通い」・「訪問」・「泊まり」のサービスを組み合わせ提供致します。要支援〜要介護の方がご利用出来ます。

利用者の希望されるサービス内容や時間に、通い・泊り・訪問の組み合わせで提供致します。要支援〜要介護の方がご利用出来ます。

小規模多機能型居宅介護 **総合ケア げんき**

相談窓口 電話 082-883-0338 (担当: 上杉)

ご自宅や事業所で、日常生活に必要な活動のお手伝いを致します。

**少人数制の手厚いケアワーク**

認知症の影響により日常生活に支障が生じている方々に、少人数で個別援助を提供するデイサービスです。

認知症の進行予防にも努め、ご自宅の生活が続けられるようにお手伝い致します。

デイサービスセンター **げんき**

相談窓口 電話 082-883-0228 (担当: 清水)

**ゆったりと、その人ごとの入居生活**

認知症があっても家庭的な環境の中18人の少人数で、職員のサポートを受けたり他利用者と助け合い、日常生活を送っています。居室は個室で、自分のペースで時間を過ごす事ができます。広い園庭もあり、外での活動も活発です。

グループホーム **げんき馬木**

相談窓口 電話 082-883-0238 (担当: 山崎)

暮らしに役立つ情報はもちろん、介護に関する豆知識を紹介しています。どなたでも参加できます。おしゃべりも交えて、楽しい午後ひと時を過ごせる、憩いの場となっています。

是非、お気軽にご参加ください

福祉用具体験 居宅講習会 調理実習

毎月第3金曜日 (13:30~14:30)

いつでも見字や無料体験を受け付けています。

## 寺子屋 げんき

今年「福田出身の演歌歌手」  
**福原由乃さん**  
 のステージをお楽しみください。

13:30 開演

2015 ふくふく祭り 開催!

**ステージ バフォーマンス**

- 瀬戸内高校和太鼓
- アロハフラワーズ
- 清心吟詠会
- 馬木支部
- フレッシュハーモニート
- 民謡馬木会
- 子供ジャズダンス

**大抽選会**

特賞  
 ダイソン  
 電気ファンヒーター (温・冷)

その他  
 液晶テレビ等

毎年恒例! 空くじなし!  
 総額20万円相当

**屋台・ゲームコーナー**

- 海鮮焼きそば
- 炊き込みむすび
- フランクフルト
- 肉まん
- フライドポテト
- うどん
- いなり
- 駄菓子
- ドリンク
- 輪投げ
- ゴルフ
- 射的

## 福木女性会

グループホームげんき福田には毎月第2水曜日に、福木女性会の方々にボランティアとしてお越し頂き、利用者様と一緒に裁縫や衣類の補修、習字や歌を唄い、楽しい有意義な触れ合いの時間を作つて頂いております。上田様、中川様にお話を伺いました。

○ その他にはどのような活動をされておられますか？

○ 「福木女性会」に入って良かった事を教えてください。

○ 「福木女性会」に入って良かった事を教えてください。

○ 「福木女性会」に入って良かった事を教えてください。

これからも益々のご活躍をお祈りし、げんき福田へのお越しもお待ちしております。



グループホームげんき福田 管理者 大駐

## 足のむくみについて

皆さんは足がむくむ事はありませんか？むくみとは体の中の細胞と細胞の間に水分等がたまった状態を言います。原因は色々ありますが、体をあまり動かさない事や、何らかの病気によるもの等が挙げられます。いずれにしても、体の中の循環が悪くなる事が大きく影響しています。むくみが長く続くと体の疲れが取れなかったり、免疫力が少しづつ低下してくる事もあります。そこで、むくみを防止・改善するにはどうすればいいか、チェックしたポイントを紹介します。

- 身体を動かす事
  - 座った状態や寝た状態で特に足を動かしましょう。膝や足首の曲げ伸ばし、足首のひねりを行ってみてください。足先から足の付け根に向けてなるようなマッサージも有効です。
  - むくんでいる所を高くする事
- 足の場合は、寝る姿勢で足首や膝の下に座布団やクッションを挟んで少し高くしてみてください。
- 病気が原因の時はそれを治す事が先決ですが、そつでなければ、これらにより少しはむくみが引いてくるようになります。試してみてください。

老人保健施設 スカイバード 作業療法士 吉田

## ふくふく message

### ～ 段原地域包括支援センター ～

広島常光福祉会に入社して早14年、ふくたの里の介護職、在宅介護支援センターを経て、現在は段原地域包括支援センターで勤務しています。地域包括支援センターの仕事といえば、高齢者の方の総合相談窓口です。介護保険の申請や認知症に関することなど様々な相談に応じています。また、「介護予防」についての出前講座を開催し、高齢者の方々と一緒に転倒予防体操やウォーキングなどに取り組んでいます。私は普段から運動習慣が全くなく、高齢者の方々と一緒に運動する度に筋肉痛になってしまつた日々を送っています。また

30代を過ぎた頃から、膝の痛みや肩こりがひどくなり、自分自身が健康じゃなくなると、この仕事は出来ないかと実感して今更の頭です・・・

これからも、自分自身の健康のためにも、高齢者の方々と一緒に介護予防に取り組んで、地域全体が元気になれるよう、頑張っていきたいと思えます！！



管理者 倉本 住恵美



## ヘルシー！豆腐ソースのかぼちゃグラタン

(1人分245kcal)

### 材料(4人分)

かぼちゃ	1/2個(400g)	ウインナー	2本	マヨネーズ	大さじ1
玉ねぎ	1個	絹ごし豆腐	1丁	ピザ用チーズ	適量
しめじ	1パック	醤油	大さじ1	塩こしょう	少々



### 一口メモ

ホワイトソースの代わりに豆腐ソースを使用することでヘルシーかつ簡単にグラタンが作れます。かぼちゃをじゃがいもやさつまいもなどに変更してアレンジ可能です。

スカイバード 管理栄養士 高口

### 作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、ウインナーは輪切り、かぼちゃは一口大に切る。しめじは石づきを取ってほぐす。
- 2 ①を耐熱容器に入れ、塩こしょうをふりかけて電子レンジ600Wで5分加熱する。
- 3 ボウルに絹ごし豆腐・醤油・マヨネーズを入れよく混ぜる。
- 4 グラタン皿に②を入れ、上から③をかける。ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで5分焼いて完成。

## 便秘予防の食事

食べてすっきり 便秘とサヨナラする食生活とは！

平成27年度 広島市委託家族介護者教室事業

### 開催日時・場所

日時 10月9日(金)  
11:00~13:00

場所 福田公民館 実習室

勉強会と調理実習  
・エプロン、三角巾等を持参ください。  
・調理実習後は試食をして解散となります。

### 参加費

無料(事前申込)

### 申し込みについて

9/30までに  
☎082-899-7398

にお電話ください。

(担当: 特別養護老人ホーム ふくたの里 栗栖)

便秘でお困りの方はいらっしゃいますか？便秘といえは女性に多いイメージですが、年を重ねると男性にも増えてきます。そこで、便秘を予防・解消するにはどうすればいいか、主に食べ物からの観点から勉強会を行います。ご家庭にも実践できる便秘予防の軌立ちをご用意しております。是非一緒に参加してください。お待ちしております。

講師: 老人保健施設 スカイバード 管理栄養士 高口 奈美