

エスポだより

翔仁会グループ
経営（診療）理念

「夢」

「夢」とは心が
満たされることである

すべての利用者様に
医療・福祉を介して夢を実現する

ソーシャルキャピタルを意識して

人との繋がりや信頼関係をつくることが、個人の健康に影響を及ぼすようです。私たちの介護保険サービスも、画一的な支援を提供するのではなく、互いに感謝して助け合う…そんな気持ちで関わっていきたいです。

探しています



入所フロア

昨年に引き続き、エスポワール神社への初詣が、滞りなく終わりました。用意させて頂いた5円玉を賽銭箱へ投げ、お祈りをし、おみくじを引いて頂きました。当施設でも外出規制や面会規制で、如何ともしがたい状況が続いております。こんな状況ですが…いやこんな状況だからこそ、季節を感じ取れる行事や装飾品等、意識した生活空間を心掛けていきたいと思ひます。

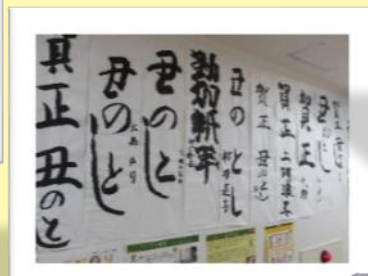


皆さまこんにちは♪早いものであっという間に1月も終わり、2月へと季節が変わってきました。年末のコロナ感染者数の増加や、成人式や雪まつりの中止など各イベントの中止が相次ぎ、楽しみにしていた方々は悔しい気持ちでいっぱいだと思います。外国ではワクチンの接種が行われており、日本でも早くても2月くらいからワクチン接種ができるのではないかとわれ、不安な気持ちとワクチン効果の期待で複雑な心境です。いち早くコロナがなくなることを祈っております。



さて今月のデイケアでは毎年恒例の書初めをおこないました。今年は皆さん「恥ずかしい」「下手だから」となかなか皆さん腰を上げていただけず、去年に比べると作品数は少なく少し寂しく感じました。来年は皆さん参加してくださいね♪

書き初め



また、デイケアの廊下には皆さんが作成した貼り絵や、個人で作成した作品も展示させていただいており、季節ごとの作品を楽しんでいただいています♪
これからもたくさんの作品が展示されるよう皆様と一緒に頑張っていきたいと思います



にしタイムズ

にし高齢者支援センター
北広島市大曲南ヶ丘
1丁目1-5 ☎ 370-3922

如月号



一人の思いが叶えられるよう応援します！

にし高齢者支援センターでは、住民の方の特技や能力が発揮できる機会を探していきます。「こんなことができる！」「〇〇が得意！」といった皆様の声を募集しております。そうした思いが叶えられることで、同じような特技を持った人が集まったり、興味を示してくれた人が仲間になったり、無限の繋がりが期待できます。

『小さなことからコツコツと』という言葉がありますが、『考えているだけ』ではなく、『まずは実際に行動してみよう！』というのが、にし高齢者支援センター全員の思いです。今後とも宜しくお願い致します。（にし高齢者支援センター 一同）

くどう社会福祉士による『ちょっこし役立つ豆知識③』

市内で詐欺多発!!

重要だよ

被害にあわないための合言葉

キャッシュカードを「渡さない」絶対ダメ!
暗証番号を「教えない」

80代女性 100万円被害

10月2日、市内の一般住宅に金融機関の職員を名乗る男から「退付金がある」との電話があり、来訪した金融機関の職員を名乗る男にキャッシュカードをだまし取られ、100万円を引き出された

80代女性 620万円被害

10月2日、市内の一般住宅において郵便局員を名乗る男から「年号が令和に変わったので、65歳以上の人はキャッシュカードを取り換えなくてはならない」と言われ、キャッシュカードをだまし取られ、620万円を引き出された

80代男性 100万円被害

10月29日、市内の一般住宅に「口座から不正に現金が引き出されている」「カードを新しくする必要がある」などの電話があり、警察官を名乗る男に、キャッシュカードをだまし取られ、100万円を引き出された



ひとりで悩まず相談を

警察相談電話 #9110
厚別警察署 011-896-0110
北広島市役所 011-372-3311

昨年秋から北広島市内にて、詐欺が多発しております。犯行手口はいずれも類似しており同一犯グループの可能性がありま

す。被害に遭わないための方法として、家族以外の人には絶対に『キャッシュカードを渡さない』『暗証番号を教えない』で

ください。
“私は大丈夫”という思い込みは禁物です。言葉巧みに懐に忍び寄ろうとしますので、くれぐれもご注意ください。



詐欺、悪徳商法
を退治します！

くどう

忘れていても...



認知症になると、ついさっきの出来事も忘れてしまいます。でも嬉しい感情などはちゃんと心に残っています

NEW 3コマ漫画始まります

『介護・福祉の輪 応援団 なんもだよ』の皆さまが作成している3コマ漫画を紹介します。『なんもだよ』の皆さまは、介護をしている人に介護の専門職からメッセージやアドバイスを届けることにより、少しでもホッとできたり、クスッと笑ったりして、介護の疲れを癒せるきっかけ作りを目的としています。

次月以降も掲載していきますので、お楽しみください。皆様の心が少しでもほっこりできればと思います。

こんな相談に応じてます

- 車椅子を借りたい。
- ベッドを使いたい。
- 家に手摺をつけたい。

生活する上で困ったことがあれば、お気軽にご相談ください。

☎：011-370-3922まで。

注目!



皆さんとお話しがしたい

先日、大曲西部地区のケアマネジャーの方達とお話をする機会を設けました。右の上写真が、ふれあい学習センターで集まっている場面、下写真がzoomを活用してオンラインで話をしている場面です。

今回はケアマネジャーの方達とのお話しとなりましたが、私たちは住民の方を含めて、いろいろな人とお話しがたいです。コロナウィルス状況下であっても工夫しながら、そうした機会を設けていければと思います。



会場での一コマ

Zoomも盛り上がっています!



ストレスとは？

心理学や医学の分野においてストレスとは「こころや体が外部から受ける刺激によって生じるさまざまな反応」のことを意味し、これをストレス反応と呼んでいます。毎日を快適に過ごすために、不快なストレスは解消しましょう。

ストレスの原因「ストレッサー」とは

私たちにのこころや体が外部から受ける刺激によって感じるストレスの原因となる「ストレッサー」は様々な物があります。

- ・物理的ストレッサー(暑さ、寒さなど)
- ・化学的ストレッサー(公害物質、薬害、アルコール飲酒過剰など)
- ・生物的ストレッサー(病原菌などによる病気によるもの)
- ・心理・社会的ストレッサー(仕事や人間関係における問題、家庭問題など)

ストレスからくる「病」とは

ストレスが原因となって起こる不調には、こころの不調と体の不調があります。

こころの不調から体の不調へ私たちは外部からの「ストレスへの対処能力を超えるような大きなストレス」を受けたり、そのストレスが長期間に渡って続いたりすることで、こころの健康を保つことが難しくなります。

こころの健康を保つことが難しくなると、活気の低下に始まり、やがてイライラや不安感を感じるようになります。この状態が解消されずにいると、さらには気分の落ち込み、「うつ」の状態を引き起こしてしまいます。

ストレスに気づくには

こころの健康を保つためには、体の不調と同じように早めの対処が大切です。例えば、イライラする、気持ちが落ち込む、疲れやすいなどは小さなサインではありますが、対応しないまましているとストレスが過度な状態となり、こころの病気など「治療の必要な病気」へと悪化してしまうこともあるからです。このような状況を避けるためには、早めに自分自身のストレスのサインに気づくことが重要なのです。

また、ストレスのサインとして、眠れない、食欲の低下などはイメージがしやすいですが、いつもどおり寝ているのに眠い、いつもより食欲が増えるなど、普段とは違う状態もストレス反応となる場合があるため注意が必要です。

ストレスに対処するには

ストレスへの気づきの次の段階として大切なのが、ストレス対処です。人が感じるストレスには様々な種類があり、積極的に解決した場合が良い場合や、逆に気にしないようにすること、気分転換に散歩や買い物をする、好きなことに時間を使う、知人に電話をかけて会話を楽しむなど。心も体も元気であるために、自分に合ったストレス解消法をしましょう。



質問：①翔仁会を選んだ理由。②仕事をしていて嬉しかったこと。③今後の目標。④ひとこと

介護福祉士

Y・Oさん



- ①自宅から近く通勤しやすいと思い決めました。
- ②「いつもありがとう」「すまないね」「迷惑かけてごめんね」など日々の利用者様からの感謝の言葉や、利用者様の笑顔が見れた時は、介護の仕事をしていてとても嬉しく思います。
- ③コロナ禍において面会が出来ない中、利用者様と御家族を繋ぐお手伝いが少しでも出来ればと思い、職員同士協力して連携していけるようにしていく事が目標です。
- ④平凡に歳をとってもこの仕事を続けていきたいと思っています。笑顔の職場ですので、ぜひ働きに来てください。

おらせ



オンライン面会で必要となるQRコードです。
事前に登録をお願いします。詳しくは支援相談員までご連絡ください。

編集後記

今月号も最後までお読みいただき、誠にありがとうございます！
前月号に比べ、2ページ少ない校正となっておりますが減ったとはいえ、より洗練された内容となったのではないかと考えております。今回初の試みで「3コマ漫画」コーナーがありました。まだまだ色々な表現方法、可能性があるなと考えております。より良いものを作ることがモットーに本年も突き進んでいきたいと考えております。次号もどうかご期待ください！

行事案内

理美容室（入所）

当面の間、中止させていただきます。
再開になりましたら、ご連絡いたしますので何卒ご理解ご協力をお願いいたします。



医療法人社団翔仁会
介護老人保健施設エスポワール北広島
〒061-1264 北広島市輪厚704番地16
TEL.011-376-3911 FAX.011-377-5621