

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

すべての利用者に
医療・福祉を介して夢を実現する

飽きてしまうのはどちらに原因？

オンラインに飽きた…との記事を見ました。
ただ話すだけでなく、身振り手振りを加える
など、工夫次第で楽しい時間になります。今
や主流となったオンライン面会も何かしらの
工夫が必要になってくるかもしれません。

探しています



入所フロア

2階フロアでは2月28日にちょっぴり早いひな祭りを行ないました。ひなあられや職員
手作りの甘酒を皆様に振る舞いました。皆様、忖度なしに「美味しい」と言って下さり
ました。また、ひな人形とのお写真を撮り記念のカードも作成しお配りし、楽しい時間
を過ごせました。



デイフロア



皆さまこんにちは♪北海道にもとうとう春の訪れがやってきましたね♪
道路の雪も溶け、ふきのとうなどもよく目につくようになりました。

北海道の長い冬も終わり、これから過ごしやすい季節となりますので、散歩など
されるかたは、感染対策をし、つまずきなどに気を付けて散歩して下さい(^ ^)
さて、今月のデイケアは予防フロアでのひな祭りの様子と、じゃんけん大会の様子を
ご覧ください。じゃんけん大会では職員に勝った方には景品をプレゼントしました。

ひな祭り



続いては、デイケアで日々働いてくれている職員の紹介をしたいと思います。
2人ともデイケアでは長く働いてくれており、皆様の笑顔のために日々頑張っ
てくれています♪

氏名～今莊塔子

出身～南幌町

趣味～温泉に入ること

一言～去年は外出行事に行けませんでした、コロナが落ち着
いたら、一緒に行けることを願って一緒に頑張りましょう！



氏名～柴崎美紀

出身～夕張市

趣味～娘と岩盤浴

一言～H23年にパートでエスポワールへ。時を経てデイケアで
は古い職員になりました。現状維持、身体向上へ努力し、
一生懸命リハビリに励む利用者様の姿、笑顔に勇気と元
気をいただいております。感謝の気持ちを込めて、日々
精進していきます。



にしタイムス

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

卯月号



求む！これからの『助けあえーる・大曲西部』

聞いてみたいこと、やりたいこと



コロナ状況下で今我々ができることは何だろう？というテーマで議論したい。（それぞれの立場で期待されること、他の団体からの意見をもらおうと参考や刺激になることがありそう）

話題はどんなことでも良いので、他の人の考えやどんなことをしているか知りたい

コロナウィルスについて情報提供の場としてほしい

簡単な糖尿病食や減塩食を作って試食会をしたい

施設紹介でも、具体的な内容（何人待ちなのか？断られる人はどのような人？）を知りたい

施設の生活について聞いてみたい

大曲の歴史を知る会などが出来たら嬉しい

私にお任せください！



ケアマネジャーのことや在宅介護のことを伝えたい

障害福祉サービスのイロハについて話ができます

歯科衛生士なので、講話はできます

開催へのヒント

話だけで終わらず、レクリエーションなどで盛り上げれば、更に繋がりが強くなると思う

第一線を退いた人にピンポイントに声掛けしてみてもいい？

たくさんの人へメールなどでお知らせするとよいのではないかな？

2021年の助けあえーるの形

ソーシャル ディスタンス

今までの形を継続して行ってほしい

やはりface to faceがいい

大きな円卓で4人間隔を空けて座るとか、1回の人数を少なくして年4～5回行うとかしてはどうかな？

大曲地区を2～3つに分けるなどして、小さい単位で行うのはどうかな？

「見守り」など話しやすいテーマを設けるのはどうか？「見守り」であれば、年齢層に関係なく話ができるし、災害にも通じるので、話が盛り上がると思う。

参加者は地域別とか、民生委員などの役職を持った方などに分類してみてもいい？

広いスペースで少人数でならどうだろう？

助けあえーるが向かうところ

地域の人々の困りごとがスムーズに解決していくことを目指したい！

参加すれば、問題が解決できる！ような場所になることが理想！



先月号に引き続き『助けあえーる大曲・西部』を特集致しました。新年度の開催日程は裏面に記載しております。詳細が決まり次第ご案内致します。

犯人扱いは 心を許した人?!



『介護・福祉の輪 応援団なんもだよ』

3 コ マ 漫 画

参考引用文献: 在宅介護者を応援する3コマ漫画づくり
https://korekara-pj.net/design/design_33/

各所で好評の言葉を頂戴しております「3コマ漫画」。
認知症の症状がわかりやすく描かれており、多くの人に
病気の特徴を知ってもらえればと思います。

(以下漫画の解説です)

身近な人、世話になっている人に対して、「物が盗まれた!」と
訴えることが良く見られます。

言われる方は辛いものですが、信頼の裏返しでもあるとわかると、
少しだけ気持ちが軽くなるかもしれません。

にしタイムス来月のご案内



私たちが出会った人の中で、次世代に語り継いでいきたい、
大曲西部地区にお住まいの方達をご紹介します。タイト
ルは『大曲西部人物図鑑(仮)』です。

おいらせ

● 助けあえーる・大曲西部 ●
5月28日(金) 13:30から15:00
会場は夢プラザです

くどう社会福祉士による『ちょっこし役立つ豆知識⑤』

トイレ詰まりなど、水回り修理に関するトラブルに注意です。日常的に使用するトイレが詰まってしまえば慌てることも無理ありません。チラシやインターネットで見つけた業者の「格安で工事を承ります」という言葉を信用して相談したものの、結果的にはトイレだけではなく、床下工事などを次々に勧められ、最終的に高額な料金を請求されてしまう…といったトラブルが起きております。広告だけを鵜呑みにせず、事前の書類確認が必要です。また、ひとつの業者だけでなく、複数の業者に相談することも有効といえます。何か困ったことがあれば、直ぐに私までご相談ください。

詐欺、悪徳商法
を退治します!

くどう



春は生活の乱れに要注意！

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。皆さんは、春になるとなんとなく体調が悪いといった経験はないでしょうか？このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされる場合があります。そこで今回は、自律神経についてお伝えします。

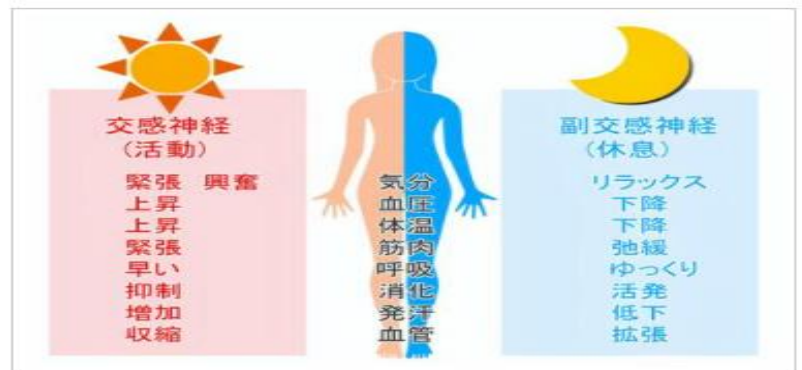


自律神経とは

2つの神経（交感神経と副交感神経）がバランスをとりながら、私たちの身体の働きを調節してくれています。主に日中、活動している時や緊張している時、ストレスを感じている時に働きます。心身を活発にする神経です。主に夜、眠っている時やリラックスしている時に働きます。心身を休め回復させる、体のメンテナンスを担う神経です。

なぜ春に不調を感じるの？

春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、身体は交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続きやすくなります。この状態では、疲れがたまりやすい、免疫力が下がる、胃腸の働きが落ちる、肩や腰が痛くなる、身体が冷える、寝つきが悪くなるなどの症状があらわれやすくなります。



自律神経を整えるには

自律神経を整えるのに、生活習慣の見直しは大切です。食事、休養、睡眠、労働や活動、運動習慣など1日の生活のリズムがある程度規則正しく行われていれば、自律神経の乱れも生じにくいです。

食事：一定の時間に食事を摂る。バランス良く食事をする必要はありますが、成分に着目した食事も試してみる。

例：眠りを促す成分が含まれている乳製品を摂ってみる。

ささいなことで興奮しやすくなっている場合はカルシウムを含む小魚などを摂ってみる。

休養睡眠：適度な昼寝は午後からの活動しやすい状況を作ることありますが、寝過ぎは夜間の就寝の妨げとなる場合もあります。

活動運動：適度な運動はストレス解消にも繋がります。普段運動や体を動かしての活動がない場合は軽めのストレッチや散歩。普段の生活で寝ていることが多い人は特定の時間を設けて起きている時間を作るなど生活を工夫してみましょう。

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

H・Tさん



①当時専門学校に通っていた時期に、アルバイトとして最初は働かせて頂きました。活があり、利用者様が笑顔で過ごしている雰囲気印象に強くあり、エスポワールの先輩職員に教わりたいと思い、現在社員として働かせて頂いております。

②利用者様の笑顔を見ている時です。

③利用者様の身体機能向上と在宅復帰に向けた取り組みを今まで以上に力を入れていきたいと思っています。

④コロナ禍で不安な日々が続いておりますが、笑顔を絶やすことなく、少しでも不安を取り除けるケアをしたいと思っています。

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



暖かい季節になり、雪解けも進み春を感じるようになってきました。気温の変動により体調は崩していませんか？

去年はコロナの影響もあり、甲子園も中止になってしまいましたが今年は人数制限はあるものの甲子園は行っており、高校球児も元気良く、楽しく野球に取り組んでいました。まだまだコロナ終息の目途はないですが終息すると信じ、継続して手洗い・うがいを行っていきましょう。

行事案内

理美容室（入所）

3月中に出張美容室を開催させていただきましたが、次の予定は改めてご連絡いたします。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