

「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。

入所フロア

桜舞い散る施設に、君の声が戻ってくる...
Cherry Blossoms あ頃のきみに逢えたら...

入所3階



THANK
YOU
MOTHER



デイフロア



デイケアでは5月より、毎年恒例の畑作業を始めました！様々な野菜を利用者様たちと一緒に育てていきたいと思っています。是非楽しみにしてください♪



畑作業



【トマト】【きゅうり】
【ピーマン】【ナス】
【スイカ】【サツマイモ】
【トウモロコシ】を皆さんと一緒に植え、水やりを行いました♪



ゲームレクリエーション



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

水無月号

新しい日常を見据えて対面での事業再開



きたひろ 健康測定会 開催

先日、千歳リハビリテーション大学とNPO法人ふまねっとの協力により開催致しました。①筋力測定、②体組成測定、③歩行速度、④認知テストの4項目を測定し、現在の「身体」と「脳」の状態を把握することができました。この測定会は年1回の頻度で今後も開催していく予定です。現在の状態が悪くならないように、どのように過ごすかが大事となります。個人の努力だけでなく、地域でも体力や認知機能の維持ができる集いの場がたくさんありますので、ご紹介や支援をしてきたいと思います。



大曲西部 第2層協議体 開催



久し振りの対面での開催となり、まずは「顔を見て話す」ことの喜びを実感しました。代表となり活動を展開している方、活動をボランティアとして支えている方が参加され、コロナ禍で活動する上で困ったこと、これから取り組みたいことについて、グループで意見交換を図り、大変有意義な時間となりました。「やっぱり会って話をするのは良いね」と参加者全員の感想です。感染予防対策を万全にして、協議体以外の事業も「対面」で再開していく予定です。



『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/

※漫画の解説です※

「帰ります」と外に出ていこうとする時、「ここが自分の家」という説明をして引き留めても逆効果になることがあります。「ご飯ができたところだから食べてって」「夜遅いから一晩泊ってって」などとお誘いするとすんなり戻ってくれることもあります。



『おおまがりせいぶ
 ・人事典』は今月
 お休みとなります。

来月以降は『きたひろしま・人事典』と名前を変更して、今迄以上に魅力ある人をご紹介します。ただいま編集委員が取材中です。



くどうCSWによる『ちょっこし役立つ豆知識⑮』

詐欺の働き掛けの多くは「電話」によるものです。不審な電話に出ないように対策する必要があります。改めてその対策を紹介します。当たり前のことを当たり前にすることが被害に遭わないための第一歩です。

①電話番号通知サービスを利用し「非通知」の電話に应答しない!

「非通知」で電話してくる相手に应答する必要はありません。電話帳機能がある電話機であれば、通知された電話番号が電話帳に登録されているか判別する機能が付いているので、この機能を利用することで知らない相手の電話に出る必要がなくなります。

②常時留守番電話に設定し、内容が確認できるまで应答しない!

本当に用件がある相手であれば、留守番電話にメッセージを録音するはずです。

留守番電話のメッセージを確認して折り返し電話することで、不審な電話への対応を防止できます。



SNSも宜しく
 お願いします

北広島市にし高齢者支援センター ☎370-3922



YouTube チャンネル



Instagram



Twitter

リハビリ通信 ～身体を紡ぎ心も紡ぐ～

6月に入り外に出かける機会がふえた方も多いのではないのでしょうか。
今回は運動前のストレッチについてお話ししたいと思います。

<ストレッチのメリット>

- ・ 萎縮して固くなっている筋肉の柔軟性を高めてくれる
- ・ 継続して行うことで筋肉の柔軟性を保ち、運動がスムーズにできるようになる
- ・ 心拍数や血流量を高める
- ・ 関節可動域を広げることで、ケガを予防できる

<注意点>

- ・ ゆっくり行い徐々に伸ばしていく → 急に行うと筋肉が痛む原因になります
- ・ 気持ちいいと思う程度にとどめる → 痛みを伴うほど筋肉を伸ばしてしまうと逆に筋肉は反射的に戻そうとしてしまい、痛みが出たり逆効果になってしまいます。
- ・ 呼吸は止めない → リラックスした状態で呼吸を続けてください。
呼吸を止めると緊張状態になり、筋肉が硬くなって十分な弛緩効果が得られなくなってしまいます。

<座ってできるストレッチ編>

気持ち良いというところで10秒止めていきましょう



＜バンザイ 1＞
手を組んだ状態で真上に伸ばしていきます

Let's Try



＜体をひねる 2＞
後ろを向くように体をひねりましょう。逆側も同様に実施します。



＜膝裏を伸ばす 3＞
片足を前に出し膝を伸ばした状態で体を前に倒していきます。痛みが出ないように軽く膝を曲げてもよいです。また、体は倒しすぎないように注意です！



＜片足抱え 4＞
お尻の筋肉を伸ばします。両手で膝を抱えお腹に近づけていきましょう。左右行います。

No.22 I・Sさん

質問：①翔仁会を選んだ理由。②同僚、上司などとの忘れられない出来事。③ひとこと。

① 国家資格取得後、就職先を検討していたところエスポワールの求人を見つけました。見学させていただいた際、利用者様とスタッフの良好な関係性やスタッフ同士の雰囲気が良いこと、在宅復帰に向けた支援を強化していることに魅力を感じ私もここで働き、貢献したいという思いが強くなり当施設を選びました。

② 入職当初は不安な事も多かったですが、定期的に先輩方が集まってくださり、業務をしていく上で悩んでいることやわからないことを細かく教えていただく機会を設けていただきました。基礎的なことから利用者様と関わらせていただく中で大切なことまで教わることができ、日々の業務へ繋げることができました。同期は居らずさみしい気持ちもありますが、とても心強い先輩がいてくださるのでこれからもよろしくお願いします。

③ 利用者様とお話しさせていただく中で笑顔で話している姿を見ると、私自身が元気をもらうことがたくさんあるなと感じました。自分も一人一人にしっかりと寄り添い元気を与えることができる存在になりたいと思いました。コミュニケーションをとることも大切ですが、まだまだ未熟なので知識や技術を磨くために日々勉強にも努めていきたいと思います。

コロナウイルスワクチン4回目接種について

コロナウイルスワクチン4回目接種が近日始まります。当施設に入所中の方（**ショートステイご利用の方は対象外です。**）の4回目の接種券がご自宅に届きましたら、大変お手数おかけしますがエスポワール受付までご持参いただくか、ご郵送ください。なお、**北広島市に住所がある方で、当施設から接種券を請求した方**は直接当施設に接種券が届きますので、ご了承ください。ご不明点等ございましたらご連絡ください。何卒、よろしくお願いいたします。

編集後記



得意なことは何ですか？と最近聞かれる場面があり、返答に困りました。うーん私の得意なことってなんだろう。皆さんは答えられますか？スポーツなどしている人だと答えやすいかもしれませんね。あとは逆に不得意なことだと答えやすかったり…。〇〇が得意ですと自信をもって言えないからと言ってダメなことでもないですが、意識することは自分の人生を生きやすくするためには必要なことではないかと考えます。得意とは別な言い方をするとその人の「強み」とも言えます。強みとはある日突然与えられるものでもなく試行錯誤しながら形となっていくものだと思います。行動すると上手くいかないこともあります、その時は役立たないことでも後々その経験が活かされることもあるわけで、そう考えると行動し続ける限り失敗なんてないと言えます。だから失敗を恐れる必要はないのです。では「得意」「強み」を見つけるために行動し続けるのかというわけではなく、自分がどういう人生を歩みたいのか、どうありたいのか、どうあるべきかを常に考えそれに向かっていくための一つの手段に過ぎないということです。えすぽだよりは写真を見て楽しんでもらうだけでなく、読者の方がなにか得られるものがあればという想いで毎号編集しております。次号からは年度が変わりメンバーも変わりますが、この変わらぬ想いで取り組んでまいりますので、乞うご期待ください！（事務さとう）

