

「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

こんにちは！3階フロアです。3階フロアでは先日スイーツバイキングを行いました。普段のおやつでは食べられない種類のスイーツを見て興奮気味（笑）そんな皆さんの様子をご紹介します！

どれにしま
すか〜？



サイコー
だね



おいしい〜



デイフロア

デイケアでは20・21・22日にバーベキューを行いました！
焼うどんやジンギスカン、焼き鳥などを皆さん一緒に召し上がっています♪



【予防フロア】
～たなばた～



コロナウィルス感染対策の為、
自宅での検温や利用時の消毒・マスクの着用等、継続してご協力よろしくをお願いいたします。



『きたひろ人事典』～私たちの尊敬する人たち～

●伝えていきたい人…高井 康子さん

高井さんが一番大切にしている言葉は「感謝、一にも二にも感謝」。自分も誰かの役に立ちたい、誰かに喜んでもらいたいと常に思っている。素敵なお高井さんをもっと知りたいと思い、今回取材させて頂いた。

『戸惑いの日々』

子供の頃、愛知の岡崎に住んでいた。海軍であった父親は、舞鶴の軍港で仕事をしていた。戦争も激しくなる中、父親は家族がいっしょに生活した方がよいと判断し、高井さん家族は、昭和20年7月19日に汽車に乗り舞鶴に向かった。その汽車の中から、岡崎が燃えているのを見た。岡崎市内がほとんど焼けてしまった岡崎大空襲の日であった。

『守られている』

昭和20年9月、漁師をしている父の兄を頼って家族全員で猿払村に移り住んだ。漁師をしたこともない高井さん家族が、鰯、鯖、鰯、秋鮭、帆立等の魚をして加工した。

冬は綿羊の毛から毛糸を作って編み物をしたりして過ごしていた。いつまでもこんなことをしていられないと、昭和27年父親が稚内で布団屋を営むことを決めた。その翌年から魚が全く獲れなくなり、漁師は出稼ぎに出なくてはならない状況となった。



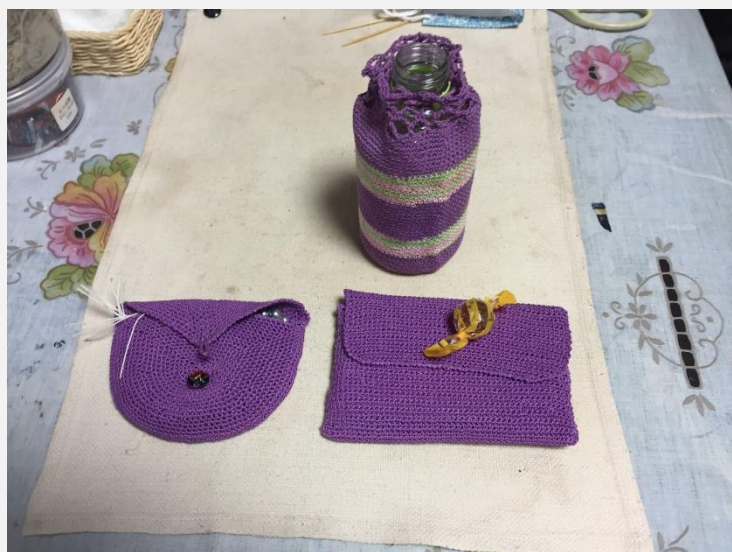
以前このコーナーで紹介した西澤サワ様とは旧知の間柄。サワ様から贈られた手紙とともに。

『平和を願う』

ウクライナで戦争が起きているのをニュースで見ると心が痛む。戦争を経験してきたからこそ、平和の大切さがわかる。平和な世の中になって欲しい。

(裏面につづく)





西澤サワ様に数珠を入れる袋を作って欲しいとお願いして作ってもらった手編みの数々。高井さんは特に丸い形がお気に入り。四角い袋はサワ様に頂いた手紙を入れています。お寺さんに出掛けるとき、この3つを必ず持ち歩いています。

『学びたい』

尋常小学校卒業後は、姉と共に高等女学校に行くつもりで勉強していたが、戦中戦後のどさくさで進学が出来なかった。70代後半で、札幌の夜間中学に週1回通い始めた。有朋高校に行くことを勧められ、すぐ手挙げした。尋常小学校しか行っていないので、3年間は中学に通わないと有朋高校には行けないと言われたが、特例で有朋高校校長の面接に受ければ、通えると言われた。面接の日は3月末であつたが猛吹雪。それでもバスを乗り継いで入学したい一心で面接に向かった。

その後は、週1回夜間中学、週2回有朋高校と通い、有朋高校では5年間学んだ。

(おわりに) 札幌へも1人でぶらりと出かけたり、地域の集まりに参加したり、毎日何かしら出かけるところがある中で、縫物などの手仕事や野菜作りなど、よく時間があるなと感心してしまう。考えることが大好き、動くことが好きなことが、元気の秘訣だと高井さんを見ていると感じる。(文責…鈴木りつ子)

くどう社会福祉士による『ちょっこし役立つ豆知識⑰』



コンビニエンスストア等で電子マネーを購入させる架空請求詐欺に注意してください。「有料サイトの利用料金に未払いがある。支払わない場合は裁判になる」「パソコンがウイルスに汚染されている。このままだと個人情報流出する可能性がある」などと不安を煽る内容の不審なメールや電話で、プリペイド型電子マネー(プリペイドカード等)の購入を指示してお金をだまし取る手口です。電子マネーの購入を指示された場合は、詐欺の可能性が高いです。たとえ知人や友だちの依頼であっても、なりすましの場合がありますので、プリペイドカード型の電子マネーを購入するときは、慎重に対処してください。また、他人から言われて、カードの番号を写真に撮り画像を送信したり、カードの番号を絶対に教えてはいけません。万が一、カード番号等を伝えてしまった場合には、至急、カードに記載されている発行会社に連絡しましょう。

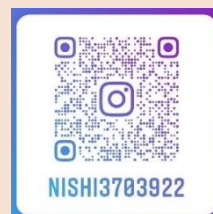


SNSも宜しく
お願いします

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～

皆さん、こんにちわ。連日暑い日が続きますね。今回は夏に要注意な「熱中症」についてお話ししたいと思います。

体全体に対する体液の割合は、小児で約70%、成人で約60%、高齢者では約50%といわれています。人間の体のなかでは、とくに筋肉組織に水分量が多いため、加齢による筋肉量の減少とともに体液も少なくなるとい傾向があります。

<高齢者の脱水の原因>

- ・腎機能の低下や利尿薬の服用
- ・喉の渇きや気温に対する感覚が弱くなる
- ・水分を蓄えている筋肉量が減る
- ・食事摂取量が少ない など



<脱水症のサインに注意しましょう>

- ・尿の回数や量が減ってきた
- ・便秘が続いている
- ・唾液が少なく口腔や唇が渇いている
- ・頭痛、足がつる、手足が冷たい
- ・尿の色が濃くなった
- ・なんとなく熱っぽい
- ・汗をかかない
- ・下痢や嘔吐があった など

<予防方法として>

① 水分はこまめに摂取

起床時、毎食時、10時、15時など時間を決め、定めた量の水分を摂取すると効果的です。その際はのどが渇いていなくても飲むことがポイントです。

② 水分の多い食べ物を摂取して水分補給

汁物で食事の水分量を増やしてみるのもよいでしょう。牛乳、ヨーグルト、果物などを間食のメニューにすると、水分も栄養も補給できます。

③ 塩分の補給

からだの機能を維持するために必要な体内の水分（体液）は水と塩分（ナトリウムやカリウムなどの電解質）からできていて、海水のような組成になっています。からだの水分不足（脱水）を防ぐためには、水分だけでなく塩分の補給も必要です

④ 暑さを避ける工夫

お出かけの際の日傘や帽子の活用、暑い時間帯の外出は極力控えましょう。また屋内では扇風機やクーラーなどを適切に利用しましょう。

No.②③ A・D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弁当を作ることに限界を感じて前職の弁当屋を離職をしました。次の就職先が中々見つからない時に友人からエスポワール北広島はどう？と声をかけられたのがきっかけです。コロナ禍ということもあり施設見学等はできませんでしたが、説明会や面接では温かい雰囲気を感じられ、この施設で働きたいと感じていたところに採用通知を頂きました。

②教えていただいたことすべてが忘れられない大事な知識です。

③介護未経験ということもあり、就業前は私に務まるのか不安がとてもありました。介護といえばブラックと言われることも多く、どんな労働環境が私を待っているのかも不安の種でありました。

しかし、いざ働いてみると言われている程ブラックということはなく、むしろ利用者様との交流で心温まれることもありました。私としては業務の一環でしていることに利用者様に「ありがとう」と言っていただけでも多くこんなに感謝されながら働くことが初めてだったので驚きました。

編集後記

今年も夏が到来し、去年ほどではありませんが厳しい暑さが続いております。皆様熱中症には十分注意し、こまめな水分補給をお願いいたします。

さて、話は変わりますが夏といえばアウトドアではないでしょうか。都市から離れ自然を感じ、澄んだ空気をめいっぱい吸うとそれだけで晴れやかな気持ちになってきます。強い日差しも木陰にいればなんのその。キャンプに海、バーベキューやサイクリングも良いですね。ちなみに私は家にこもってゲームばかりしております。ここ20年はアウトドアに触れておりません。この後記のアウトドアに関する記述はすべて憧れでできております。憧れを持つこと、それは時に人生を豊にする大切なことではないでしょうか。

