



「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。



入所夏祭り





皆様こんにちは。いつもエスポだよりのご拝読をありがとうございます。
9月に敬老の日のお祝いも兼ねて入所フロアで夏祭りを行い、今回は3階入所者様のご様子をお伝えいたします。お祭り中はノンアルコールビールで乾杯、久しぶりに味わうビールの味に感激した方もいらっしゃいました。ヨーヨー釣りや金魚釣りならぬヒヨコ釣り(笑)みんなで楽しみました。入所者様のたくさんの笑顔が見れて、職員一同とても嬉しく充実した一日でした。皆様本当にありがとうございました。コロナ禍で色々と制限され生きづらい世の中ですが、皆様の笑顔のためにできることは何かを常に考え行動していくことをこれからも続けていきます。次の行事に乞うご期待ください。

デイフロア



敬老会



今月デイケアでは敬老会と題してカラオケ大会を行いました！皆さんそれぞれ十八番の曲を歌われたりタンバリンなど使って応援されるなど楽しまれました♪

また、予防フロアでは初のバーベキュー行事を行っています。



バーベキュー



北海道胆振東部地震から4年

～震災を忘れない～



(上)(下)札幌市東区の地震発生直後の写真

平成30年に起きた北海道胆振東部地震から早いもので4年が経過しました。災害はいつ発生するか誰にもわかりませんが、時間の経過とともに、震災時の記憶が薄れてしまいます。先日、東京で開催された「いきがい助け合いサミットin東京」に参加し、「防災活動をどう助け合い活動に結び付けるか」というテーマの分科会を聴講しました。その中で「防災は取り組みやすいことから」「まずは自助努力」という言葉が印象に残りました。東日本大震災、淡路大震災で実際に被災された方の話も聞くことができ、災害時は男性より女性の方が即戦力として動いてくれること、どちらの震災も「顔見知りだから助けた」という悲しい現実があることを知りました。いざという時に助け合える日々の関係づくりが大事なこと、それが根幹にあって情報共有や連携があることを分科会から学びました。1年に1回では少ないかもしれませんが、毎年この時期には震災について考え直す時間が必要と感じます。

全国各地から集まりました



参加してくれた方の素敵な表情です

先日「オンライン交流会」を開催致しました。住民の方と介護保険事業所に勤務する専門職が気軽にお話できることが目的です。北広島市内に留まらず、大阪や京都、さいたま市からも専門職の方が参加してくれました。グループに分かれての話しでは、出身が関西だった住民の方が、まさか大阪の人と話ができるとは思ってもせず大変喜ばれていました。他にも年齢を重ねてもzoomを使いこなせる秘訣を聞かれるなど、時間があっという間に過ぎました。参加された皆さまの表情を見て、ほっこり幸せな気分になったひとときでした。

あふれだす感情



『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※

認知症になると感情をうまくコントロールできなくなることがあります。そんなときはそっと見守っていると、落ち着くこともあります。

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。

今後も認知症啓発を目的に3コマ漫画を掲載を続けていきます

check

地域の名店を紹介します



②Watts Avenue.さん

大きなシュークリームが名物。それ以外にお勧めなのがたまごサンド！主に国道36号線沿いの希望ヶ丘交差点、最近では北広島市役所の市民交流広場で移動販売しております。食べるとハッピーな気分になり自然に笑顔がこぼれます。営業のInstagramでご確認ください。アカウント→ @wattsavenue_



くどう社会福祉士による

『ちょっこし役立つ豆知識⑱』



最近、SNSやインターネット上で「1回目90%OFF」「初回実質0円(送料のみ)」など通常価格より低価格で購入できる広告を見ませんか？こうした広告、実は「定期購入が条件」となっていることが多く、全国の消費生活センターに相談が寄せられています。今までは、美容を目的とした化粧品や健康食品に関する相談が大半でしたが、最近では電子タバコの「定期購入」についての相談が増えています。対策としては、低価格を強調する広告の場合、注文する前に「最終確認画面」の表示を絶対に確認しましょう。「最終確認画面」で、定期購入が条件となっていないか、2回目以降の代金など販売条件をチェックすることが必要です。

また、「最終確認場面」については印刷またはスクリーンショットで撮影することも有効です。「最終確認場面」は字が小さくて読みにくい、表現が分かりにくいこともあると思いますが、細やかな確認が対策といえます。



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～

皆さまこんにちわ。季節も変わり肌寒い季節になりましたね。秋は一般的に「スポーツの秋」、「運動の秋」と呼ばれることがあります。

●運動の秋 ～その理由とは～

私たち人間の体には、体温を36度前後に保つ働きがあり、そのために消費されるエネルギーを基礎代謝といいます。体温が下がると、体は体温を下げまいと、自ら熱を生み出します。

気温が高く、体温を意識的に上げる必要のない夏と比べて、秋・冬の寒い時期には、代謝が上がります。つまり秋は、夏と比べて、体の代謝が活発になり、エネルギーが消費されやすいタイミングになるのです。また、気候的にも穏やかで活動しやすい気温のため、運動に最適な時期となるようです。

●運動をして代謝を上げよう

基礎代謝を上げる運動としておすすめなのが有酸素運動です。脂肪燃焼や生活習慣病などの病気の予防・改善効果・ストレスを発散する効果が期待できます。有酸素運動とは、ウォーキングや軽いジョギング、サイクリングやスイミングなど酸素を取り込みながら行える運動です。

●ウォーキングの効果

- ・体力や持久力、バランス機能の向上（転倒やケガの防止）
- ・ロコモティブシンドローム（筋肉などの衰えが原因で、立つ・歩くといった機能が低下している状態）の予防・改善
- ・サルコペニア（加齢や疾患に伴う筋力の減少）の予防・改善
- ・認知症予防

これから紅葉の時期になるため外に出かけて秋を見つけに行くのにも良い機会ですね。

理美容室 のお知らせ

9月に3日間実施することができました。
次回は11月下旬から12月中旬の間に3日間
実施予定となっております。

編集後記

最後までご拝読いただきありがとうございます。9月は各セッションで色々と行事を行うことができ、皆様に楽しんでもらえた月になったかと思います。準備などで動かれた方は大変お疲れさまでございました。さて、リハビリ通信でも運動はおススメですよと紹介されておりましたが、皆さま運動を習慣にしていますでしょうか？運動を習慣化すると身体だけでなく、なんと脳も鍛えられ記憶力・集中力・創造力が上がるそうです。これは習慣化にしない理由はないですよ。最近だとウォーキングなどの歩数によってお店のポイントが貰えたりするアプリなどがありますので、それを活用すれば楽しんで習慣化することができます。ぜひ、この10月からはご自身に合ったやり方で運動を習慣化する取り組みを始め、みんなで健康寿命を伸ばしていきましょう。（事務さとう）

