

「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。

## デイフロア Part①

皆さま新年明けましておめでとうございます(\*^^\*)

今年も一年よろしくお願いいたします。

コロナはまだまだ終息が見えませんが、今年も一年元気に皆様と過ごせていけたらなと思います。さて、今月のデイケアの様子ですが12月に行ったクリスマス会の様子をお届けいたします(^\_^)

今年職員による『キツネダンス』の披露、男性職員による余興で楽しいひと時でした♪♪毎年恒例の『ビンゴ大会』も大盛り上がりでした(\*^^)v



# デイフロア Part②



## No.②④ M・G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今までの人生、直感で生きてきて半世紀…  
翔仁会を選ばせていただいたのも直感です。
- ②毎日元気に働かせていただける職場がある。それだけで日々感謝です。
- ③小樽から恵庭に引っ越し、新たな地で新たな職場で不安だらけでしたが職場の皆様がたくさんフォローしてもらい、働いていることに日々感謝しています。これからもよろしくお願いします(^o^)

## No.②⑤ M・T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前職も介護業界にいました。介護福祉士を今年取得しスキルアップのため新しい施設を探していると、知人からエスポワール北広島に来てみない？とお話をいただき求人を見たのがきっかけでした。コロナ禍という事もあり、施設内の見学は出来ませんでした。説明を受ける際にとっても丁寧に働いてみたいと思い決断させて頂きました。
- ②人見知りな私にユニットの方々が優しく声をかけてくれて、すぐに打ち解けられたことです。
- ③介護歴4年目とまだ日は浅いですが、色々なことを吸収しスキルアップをしていけるように頑張ります！



# 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

 011-370-3922

## 全職員より新年のご挨拶を申し上げます

佐藤信一郎(管理者)

昨年はつながった方からお誘いをいただき、一緒に活動することが多い1年でした。つながりからまたつながりが広がり、つながりが強くなったと実感します。今年も一人の方との出会いに感謝し、つながりを大切にしていきたいです。

高橋正人(生活支援コーディネーター)

全国に向けてにし支援センターの活動を発信し、昨年以上のネットワークをつくっていかれたらと思います。自分の直感を信じて行動していきます。

田中利香(介護支援専門員)

今の自分が大事にしている言葉は『自分を大切に』です。自分を大切にすることで気持ちに余裕が生まれ、それにより相手や物事などに対して思いやる気持ちが湧いてくると思うからです。皆様も『自分を大切に』お過ごし下さいね。



鈴木りつ子(介護支援専門員)

今年うさぎ年ですね。うさぎのようにジャンプして、ではなく、かめさんのように着実に歩んでいきたいと思っています。心身ともに元気で、楽しく仕事が出来たらいいな、皆さんのお話をたくさん伺えたらいいなと思っています。

岡田美奈(保健師)

地域の皆さまのお宅を訪ねたり、集まりの場にお邪魔できる機会が増える年になるとありがたいなと念じております。皆さま、支援センターにもいつでもお立ち寄りいただき、身近な情報をお聞かせくださいね！



工藤健一(社会福祉士)

2023年は挑戦の年にしたいと思います！業務やプライベート問わず、失敗を恐れず新しいことに果敢にチャレンジしていきます！その第一歩が左のチラシにある「ミニ体操教室ふいっと」です。1月から3月末の第2・4火曜日の10時から11時まで、にし支援センターで開催します。お気軽にご参加ください。体操だけでなくお話も楽しみましょう。

### 冬の運動不足解消！！

### 「ミニ体操教室ふいっと」

冬のこの季節、外出する機会が減ってはいませんか？  
運動不足になりがちなのこの時期、皆さんと一緒に  
体操をして、元気に冬を乗り切りませんか？



体操ってなにをするの？

TV画面を見ながらいきいき百歳体操やキタヒロ元気体操などを行います。

きたひろ健康ポイントも付きます！！

申込み不要！  
気軽にお立ち寄りください

対象：運動をしたい方ならどなたでも参加可能！

日にち：1月10日・24日、2月14日・28日、3月14日・28日

時間：10時～11時

場所：北広島市にし高齢者支援センター（大曲南ヶ丘1-1-5）

参加費：無料

必要なもの：動きやすい服装、タオル、飲み物、

（お持ちの方）きたひろ健康ポイント手帳

たくさんのご参加お待ちしております！

お問い合わせは

北広島市にし高齢者支援センター  
TEL011-370-3922

## 座布団一枚!



『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/](https://korekara-pj.net/design/design_33/)

※漫画の解説です※

忘れてしまったことも、相手に失礼の無いように、様々な返答をして取り繕います。豊富な経験から繰り出される、バラエティ豊かな返答をぜひ楽しんでみてください。

## 『ちょっこし役立つ豆知識②②』



「特別養護老人ホームの入居枠が当たった」または「会員権を譲って欲しい」といった電話で多額のお金を騙し取る詐欺事件を目にします。「老人ホームへの入居が当選した」「入居に際しての会員権」といったことは絶対にありません! 施設への入所待機者が多いという一般的イメージを逆手に取った詐欺であり、老後に不安をもつ高齢者の心理に付け込んだ巧みな詐欺といえます。私は断じてこうした詐欺を許しません。不審な電話があれば、いつでもにし高齢者支援センター工藤にご相談ください。☎370-3922

## 地域の名店を紹介します ⑤ ジビエ工房ウツディークラブさん

今回ご紹介するのはエゾ鹿肉専門店「ジビエ工房ウツディークラブ」さんです。『ジビエをもっと身近に食べてもらいたい!』という店主さんの思いから、自ら捕獲、解体、加工全てをワンストップで提供されています。精肉はもちろん、自家製タレのジングスカン、コラーゲンたっぷりのスネ肉を調理しやすく水煮にしたものなど、魅力的な商品が多く揃っております。住所は北広島市大曲末広7-5-13 金土日みの営業です。営業時間は11:00~16:00【冬季】・11:00~17:00【夏期】お問い合わせは☎080-5547-4129まで。



Instagramやホームページの情報はこちらから



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

# 訪問看護リエゾン通信

皆様明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。  
今回は乾燥しやすい時期に気をつけなければならない水分不足についてご案内いたします。

## 冬の水分不足について

意外かもしれませんが、冬も水分不足に注意しなければならない季節です。汗をかく機会が少なくなり、のどの渇きを感じにくくなるため、水分摂取量が減ってしまうことが関係しています。冬は空気が乾燥し暖房も影響し、知らず知らずのうちに肌表面や呼気から、体の水分が失われていることが少なくありません。次のような症状があったら、体が水分不足になっている証拠です。

- のどが渇く
- 口の中がねばねばする
- 指先の皮膚が乾燥している
- 手足が冷える
- 倦怠感がある
- くらつきがある
- 尿の色がいつもより濃い

## 冬の水分不足・脱水症状の予防方法

- こまめに水分補給をする
- 加湿器などで湿度を50～60%に保つ
- 保湿クリームで肌を保湿する
- 肌の露出が少ない衣服を着る
- 起床時、入浴後、就寝前に水分を摂る

人が1日に必要な水分量は2.5ℓと言われ、そのうち1.0ℓは食事から、1.2ℓは飲み物から摂り、残りの0.3ℓは体内で作られています。つまり、こまめな水分補給はもちろん、食事を通して水分を摂取することも大事ということです。

医療法人社団 翔仁会

訪問看護ステーション リエゾン

北広島市輪厚704番地16

(エスポワール北広島内)

TEL 011-376-0505

FAX 011-376-0521

## 編集後記

「部活動地域移行」という言葉をご存知でしょうか？ 部活動を単に廃止しようという動きではなく、公立中学校の運動系の部活を主に、民間企業や地域のスポーツクラブに徐々に移行していくものです。動きとしてまず休日の部活動指導から、民間企業や地域のスポーツクラブへ委託を進め、2025年度末までの実現をスポーツ庁は目指しています。

身近でも野球、サッカー、バスケの「クラブチーム」化が進んでいる印象を受けます。

「クラブチーム」に能力の高い選手が集まる傾向があり、一概には言えませんが従来の部活動より「クラブチーム」の方がレベルは高いように思います。将来「クラブチーム」が当たり前の時代になったとき、チームの運営を支えるスポンサーの役割は重要となるでしょう。

地域に馴染みのある企業や法人がスポンサーとなり、皆が一丸となって「クラブチーム」を盛り上げるおらが町…。こんなストーリーが私の2023年の初夢です。公の場で言葉にすれば夢や目標は叶うと信じ、本年も行動を起こしていきたいと思えます。(たかはし)

