

# エスポたより

Vol. 309

医療法人社団翔仁会  
のHPはこちらから！  
↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓



## 入所フロア

皆さんこんにちは。2階では4月28日にあずきロールを作りました。ホットケーキの生地にあんこやフルーツをトッピングして召し上がっていただきました。ご自身で生地を焼いた方もいらっしゃいました。皆さんの楽しそうな笑顔がたくさん見られました。





# デイフロア

かいご  
フロア



今月デイケアでは、おやつレクリエーションを行いました！  
クリーム入りどら焼きを作り、  
召し上がっていただきました♪

## おやつレクリエーション



～クリームどら焼きづくり～

五月人形を飾っています♪



# デイフロア

## よぼう フロア

予防フロアでは脳トレと体力測定大会を行いました。皆さん自分の点数を話し合いながら頑張られていました。

### 体力測定大会



今月の  
お誕生日







# 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

## 輪厚三愛病院との連携により、西部地区で体力測定会開催



3月下旬、輪厚にある介護付き有料老人ホーム「悠々」をお借りして、西部地区の方々を対象にした体力測定会を開催しました。約20名の方が参加してくださいました。西部地区での体力測定会は約1年ぶりの開催となり、前回参加された方々は前回の測定値と比較しながら、ご自身の現在の身体の状態を把握する機会となりました。

今回の体力測定会では輪厚三愛病院のリハビリスタッフの全面的な協力を得ることができ、測定後には意見交換をしながら適切なアドバイスを受けることもできました。また、同病院が作成した「輪厚三愛体操」も参加者から好評でした。

今回は介護付き有料老人ホーム「悠々」を会場として使用させていただいたことも初めての試みでした。施設と地域が連携を取りながら、地元で暮らしている住民の方々の健康促進に取り組むというスタイルを、今後は各地域で展開していけたらと思います。

## 公共交通の利便性向上！交通系ICカードアプリの魅力！



スマートフォンをカメラモードにして  
かざすと観れます

交通系ICカードアプリの利便性をご紹介します。アプリをスマートフォンに登録するだけで、電車やバスなどの公共交通機関を利用する際に現金を使わずに乗車できます。これにより、切符を買う手間や料金を計算する手間が省けます。交通系ICカードアプリは、スマートフォンの使い方が不慣れな方でも比較的簡単に操作できるように作られています。操作方法については、当センターに詳しい職員が複数いますのでお気軽にご相談ください。

実際どれだけ便利なのかを動画にまとめたので、左のQRコードから様子をご覧ください。



# 帰らせて頂きます



## 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※

「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」「夜遅いから一晩泊って行って」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よ。

## 『信ちゃんの悪徳商法トラブル回避ガイド⑦』

芸能人を語る投資詐欺から身を守るための予防策をお伝えします。まず、芸能人や有名人の名前を使った投資話の際は公式な情報源や信頼できるメディアから入手しましょう。また、過度に高いリターンを約束する投資は怪しい場合があります。そして、本物の投資会社は口座情報や個人情報などを事前に求めることはありません。怪しい投資話ではこれらの情報を求められる場合があるので、提供しないようにしましょう。どの詐欺にも通じますが、身近な人や専門家の意見を聞くことも重要です。投資に関する意見やアドバイスを求めて、十分に検討した上で判断しましょう。これらの予防策を実践することで、芸能人を語る投資詐欺から身を守ることができます。困ったことがあれば当センターに直ぐご相談ください。

## 【住まいる情報室】「⑥ この時期ならではの家の点検箇所について」

長かった冬も終わり、家の周りの雪もすっかりなくなりました。冬の間、雪や氷に覆われていた屋根や外壁、玄関前のタイル、基礎廻りなどは、何度も凍ったり解けたりを繰り返したことによって、いろいろと傷みが見られるのではないのでしょうか？そのような箇所は、この時期に点検することによって、雪が降る前の状態との違いに気付きやすいので、早めに対処することができます。状況によっては、火災保険の対象になる場合もありますので、できるだけ早い時期に確認しておきましょう。

(高齢者の住まいの悩みをサポート NPO法人 北の星)



**大曲ウォーキングスタンプラリーは3/31をもって終了しました。沢山のご参加有難うございました。**



YouTubeチャンネル



Instagram



X (旧Twitter)

SNSも宜しくお願いします





No③① : T・Sさん

2024.1月入職

## ①翔仁会を選んだ理由

今までは居宅介護支援事業所のケアマネジャーとして長年勤務していました。日々を過ごす中で「地域活動を行いたい」と思うようになり、支援センターのインスタグラムをよく見るようになりました。決め手としては、施設見学で支援センターに伺った時に、現在の上司と「やりたい事」を本音で話したことです。そこで、入職する事を決めました。

## ②同僚、上司などの忘れられない出来事

上司から「日々、アイデアを出し色々なことにチャレンジしている事がすごい」など言葉かけを受けると、とても嬉しいです。また、市内4高齢者支援センターの皆さんとお会いする中で、仕事に対する想いを聞いたり、仕事で使えるITを覚えようと思う気持ちに感動。北広島市に就職して良かったと思いました。

## ③ひとこと

私は、少しだけ「デジタル」に強い主任ケアマネジャーです。デジタル庁任命デジタル推進員や、ITの講師という顔も持っています。ケアマネジャーとITの知識を使い、地域貢献を行っていきたいと思っています。よろしくお願い致します。



## 事務所よりお知らせ

フリーWi-Fi使えます。

この度、フリーWi-Fiの増設作業を終えご利用が可能となります。Passコードは館内にて掲示しておりますのでご自由にご利用下さい。また、接続などに不安な方は受付にお越しください。「デジタル」には疎い私たちですが、懇切丁寧にお手伝いできればと思います。



ちなみに。。

館内にはAEDも常設しております。使用する事がないのが一番ですが、もしもの時に。

