

# エスポだより

2024

8

第312号

## 目次

P2	入所フロア
P4	通所フロア
P6	相談室だより
P8	リハビリ・栄養課通信
P9	各部署よりお知らせ
P10	にしタイムス



# 入所フロア

# 2F



色々な味をご用意しました！

7月21日

アイスレク

暑さをしのぐため、皆さんにアイスをご用意いたしました。バニラ・イチゴ・チョコと選べるアイスに、様々なチョコやソースをトッピングし、それぞれの彩に仕上げて召し上がっていただきました！



## 集団体操の様子

入所フロアでは、個別リハビリの他に集団体操を行っております。自由参加なのですが、アナウンスを聞いてほぼ全員の方が参加して下さいます！



# 入所フロア 3F

## 七夕のお願いごと



こんにちは！  
今月3階フロアでは、七夕ということで短冊にお願いごとを書いてもらいました！フロアに飾っておりますので、ご面会の際にぜひご覧ください☆彡



## 退職のお知らせ

この度、3階に勤務しておりました奥野看護師がご退職となりました。  
平成15年に三愛病院からエスポワールへ異動となって以降、大きな笑い声と歌声で利用者様を楽しませていただきました♪  
とても寂しくなりますが、これからも健康でお元気にお過ごしください！

32年間  
ありがとうございました！



利用者さんから  
花束贈呈





# 通所リハビリ

介護  
フロア

介護フロアでは7月17日～19日の3日間バーベキュー行事を行い、ジンギスカンや焼き鳥・焼きうどん等を炭火で調理しました！ジュースやノンアルコールビールなど飲まれながら皆さん美味しいと笑顔で召し上がられていました♪



8月は夏らしくアイスを使った冷たいおやつ作りを予定しています(^^)

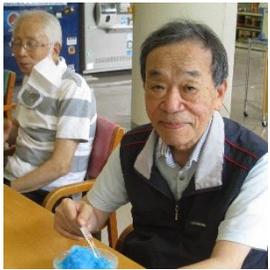


# 通所リハビリ

## 予防 フロア



7月に入り、30度越えの猛暑や蒸し暑い日が続いております。  
熱中症や夏風邪にならないよう色々と対策や声掛けを行っております。予防フロアでは、暑さに負けないよう今月はかき氷づくりを行いました！



### 7月 お誕生日の みなさま



### お誕生日おめでとうございます♪





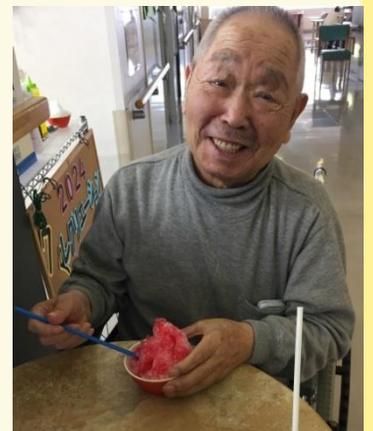
# 相談室だより



## かき氷づくり



7月はとても暑かったので、入所の相談室でもかき氷づくりを行いました♪  
 「子どもの時以来に食べた!」「懐かしい味!」と皆さんに喜んで頂きました!  
 ちなみに、皆さんは“かき氷シロップは全て同じ味”なのはご存じですか?  
 違うのは、色と匂いだけだそうです・・・!



ミネラルビール  
で乾杯!

# わたしたちの 作品展

今回ご紹介させて頂く作品は、全て2F入所相談室前に展示しておりますので、機会がございましたら是非ご覧ください😊

## 野菜畑 (作:看護実習生さん)



畑の土はタオル、野菜は毛糸でできていて、実際に野菜を抜けるようになっています！利用者さんもおつい本物と見間違えるほど、完成度の高い作品です☆

## 毛糸を使った作品 (作:2階 看護師)



キーケース

アマビエ

財布

とても沢山の作品を展示してくださっており、「形がわかれば何でも作れる！」とのこと！利用者さんからも「作り方教えて～」と問合せが絶えません♪

## 〇〇のすすめ

人にすすめたい「もの」「こと」「ひと」について紹介するコーナーを始めてみます！“紹介したいことがある！”という方、ぜひ広報委員までお声掛けください😊

みなさん、こんにちは！エスポワール登山部(非公式)部長のYです。部長、副部長、書記の3名で活動し、登山を始めとしたアウトドアを楽しんでいます。記念すべき第1回目ということで、今回私が皆さんにすすめたいのは、もちろん登山です！元々階段を使うのも嫌だった私が登山にはまったきっかけは、黒岳のロープウェイに乗った時のことでした。添乗員さんの「自分の足で登ったらもっと気持ちいいですよ」の一言で、登ってみたい！と感じ、アウトドアに詳しい副部長のすすめもあり、今ではすっかり山の虜です。最終目標の富士山登頂に向けて、道内の山を制覇するため日々訓練しています！登山がお好きな方！ぜひ山トークで盛り上がりましょう♪



山頂のおにぎり  
と  
コーヒーは格別！



次回は…  
相談員 佐藤課長

パンづくりや、フラワーアレンジメントなど、多彩の趣味をお持ちの課長ですが、何を紹介して下さるのかお楽しみに！

## リハビリ科 「食事量の低下とリハビリ」

皆さまこんにちは。

7月になり暑い季節になりましたね。暑くなると食欲が落ちている人も多いかと思えます。

そこで今月は食事量の低下が体に及ぼす影響について話していきたいと思えます。食事量が低下すると身体に必要なエネルギーが低下するので筋力低下や体力低下がみられてきます。予防しようとしてリハビリを頑張ろうとしても食事量が低下している状況ではリハビリをしてもあまり効果がありません。その為、食事量が落ちてきたなと感じた場合は早めに医師に相談することや栄養補助食品を試すといいでしょう。



様々な種類の栄養補助食品もございますので  
ご活用下さい！



## 栄養課 「土用丑の日 行事食」



### 今月の行事食

- ・うなぎ散らし
- ・肉じゃが
- ・フルーツポンチ
- ・牛乳

うなぎを食べて夏バテ防止！

8月は七夕そうめんを  
予定しております。  
お楽しみに♪



# ～各部署よりお知らせ～

## 事務所

### ★保険証のご提示をお願いします！

下記の保険証の期限が7月31日で切れております。新しい保険証が届き次第、ご提示をお願い致します。

#### ●入所・ショートステイをご利用の方

・介護保険負担割合証、介護保険負担限度額認定証(対象の方のみ・8月中に申請が必要です)

→窓口・FAX・LINEのいずれかでご提示をお願い致します。

・各医療保険者証(入所の方のみ)

→施設で原本をお預かり致しますので、窓口へ提出をお願い致します。

#### ●通所サービスご利用の方

・介護保険負担割合証

→担当ケアマネージャーもしくは、サービス利用時にご持参をお願い致します。

8月以降の請求に関わる重要書類となりますので、ご協力お願い申し上げます。

## 入所

### ★8月の理美容

8月14日(水)/8月28日(水)

※予約制のため、ご希望の方は職員までお申しつけください。

## 通所 8月行事

### ★介護フロア

・パフェづくり

・パンの販売

毎週金曜日 ※祝日はお休みです

### ★予防フロア

・リハビリ主催の脳トレ

### ★ Free Wi-Fi 利用できます



★詳細は館内に掲示しております。ご不明点がございましたら、職員までお申しつけください。

### ★館内での撮影について

利用者様と職員のプライバシー及び個人情報保護の観点から、施設内での無許可による撮影、また、SNSへの投稿は禁止しております。撮影をご希望の方は、職員へお声掛け頂きますようお願い申し上げます。



# 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

## 地域の健康増進に「にし散歩」～散歩のメリットを活かして～



「にし散歩」を6月に初めて開催しました。天候に恵まれて絶好の散歩日和となり、約20名の方と約2kmを歩きました。当日は理学療法士の方が同行してくださり、散歩前に歩く姿勢のポイントを指導していただきました。また、散歩中にも参加者に痛みや違和感がないかを直接確認していただいたため、参加者は貴重なアドバイスを受けることができました。スタッフも参加者の皆さんとゆっくりお喋りしながら散歩を楽しみ、普段はなかなか聞けない生活の様子や趣味、ご家族とのエピソードなどについて話すことができました。「にし散歩」は、運動しながら会話を楽しむという散歩のメリットを最大限に活用したイベントです。今回参加された方からは「楽しかった」「毎月やりましょう」「正直物足りなかった」など、さまざまな感想をいただきました。これらの感想を参加者の前向きな思いと受け止め、次の事業に繋げていきたいと思えます。

## あなたの「自分史」作りをサポートします

にし支援センターの担当圏域には「自分史」を製作している方、実際に製作した方が多数いらっしゃいます。私たちセンターとしても「自分史」を製作している方を、可能な限りサポートしたいと考えています。「自分史」は、人生の経験や思い出を振り返り、家族や次世代に伝える貴重な機会です。ご自身の過去を見つめ直すことで新たな発見を得るだけでなく、地域の歴史や文化を後世に伝える大切な役割を果たすと考えます。私たちにできるサポートは限られていますが、同じように自分史を製作した方と情報交換や意見交換を行う場を設けたり、パソコンやタブレットを使用した自分史のデジタル化についてのサポートを行います。自分史の製作に興味をお持ちの方や、既に取り組まれている方は、ぜひセンターまでお問い合わせください。皆様の「自分史」作りをサポートいたします。



## 四次元ポケット のような胃袋



## 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※

食べた直後に「ごはん、まだ？」と何度も聞かれると、「さっき食べたでしょ?!」と、つい言ってしまいます。否定せず、「今作ってるところだから」と言ってお茶でも飲んで待ってもらいましょう。

## 『信ちゃんの悪徳商法トラブル回避ガイド⑩』

新紙幣の発行に伴い、詐欺に注意していきましょう。詐欺の手口は「自宅で古いお札を交換する」と偽る電話や、「国が新紙幣の発行枚数を調査しているので、旧紙幣を預けてください」と騙すものです。このような詐欺を防ぐためには、いくつかの予防策が重要です。まず、金融機関や政府の職員が自宅に訪問して旧紙幣を交換することはないため、そのような連絡があればすぐに切り、公式な機関に確認を取るべきです。また、電話やメールで個人情報や銀行口座情報を求められても応じず、公式な手続きは直接金融機関で行うことが大切です。さらに、疑わしい連絡を受けた場合は、取引のある金融機関に直接確認することが重要です。新紙幣の発行時には詐欺に対する警戒を高めていきましょう。

## 【住まいる情報室】 「⑨ 遺言書を作っておくことの必要性について」

遺言書というと、「うちはそんなに大きな財産はないし…」とか「うちの子どもたちは揉めたりしないから…」という声が聞こえて来て、まだまだ特別なものといった感じがします。しかし最近は親子で財産のことや自分が亡くなった後のことを話し合う機会が少なくなっているようです。遺言書は家族一人ひとりに対する思いを確実に伝えることができる方法の一つです。本音が伝わりにくい時代だからこそ、自分の思いをかたちにしておくことがとても大事なのではないのでしょうか？（高齢者の住まいの悩みをサポート NPO法人 北の星）



SNSも宜しく  
お願いします



YouTubeチャンネル



Instagram



X (旧Twitter)

## アクセス



●お車でお越しの場合  
輪厚インター（ETC専用）より1分/札幌南インターより10分

●バスでお越しの場合  
《中央バス》  
地下鉄福住駅より輪厚ゴルフ場経由、北広島駅行にて40分  
北広島駅より輪厚ゴルフ場経由、地下鉄福住駅行にて15分  
《無料シャトルバス》  
北広島駅から月曜～土曜まで運行中！  
※祝日、12/30～1/3、8/15は運休

時刻表はこちら 



## 面会・外出の時間

### ●面会

- ・ 9時～17時（15分程度でお願いします。）
- ・ 人数や年齢制限はありません。
- ・ 受付にて面会カードのご記入をお願いします。

※コロナ感染症発生時等、ご面会禁止の際はホームページにて最新情報を掲載しておりますので、ご確認下さいませ。

### ●外出

- ・ 9時～18時

※事前に医師の許可が必要です。

※基本的にはご家族様送迎となりますが、車いすの方等のご相談ください。

## 医療法人社団 翔仁会

●輪厚三愛病院	TEL(011)377-3911	FAX(011)376-3526
●介護老人保健施設エスパワー北広島	TEL(011)376-3911	FAX(011)377-5621
●訪問看護ステーションリエゾン	TEL(011)376-0505	FAX(011)376-0521
●居宅支援相談センターきぼう	TEL(011)376-3911	FAX(011)377-5621
●北広島にし高齢者支援センター	TEL(011)370-3922	FAX(011)370-3933
●グループホーム雪ぼうし	TEL(011)377-3914	FAX(011)377-3934
●介護付有料老人ホーム悠々	TEL(011)377-1101	FAX(011)377-1501

▼翔仁会のHPはこちら▼

