



社会福祉法人 清水福祉会  
特別養護老人ホーム柏尾の里

# せせらぎ



## 高部地域包括支援センター

~いつまでも元気で過ごすために~

### 「閉じこもり」を防ぐためにも地域参加を

「閉じこもり」とは、一日のほとんどを家の中や家の周辺で過ごすような、生活の活動範囲が非常にせまくなっている状態をいいます。心身の衰弱を招き、介護にもつながる危険があります。

これまでの仕事などで得た知識や人生経験を生かせる場はたくさんあります。いちばん身近なのは、高部地区での活動です。地区のため、そして自分のために積極的に参加しましょう。

### 自治会活動やボランティア活動に参加しましょう！

自分が住んでいる自治会の活動に参加するのは、閉じこもり解消の近道です。各自治会の予定表を見ると、清掃や草刈り、防災訓練、お祭りなどさまざまな活動が載っています。そのような活動に参加をすることは、地域の一員として大切なことです。また、地域ではいろんな内容のボランティア活動が行われています。どのような活動があるのかな？どこに連絡したらよいのかな？などのご相談は、高部地域包括支援センターまで。

地域包括支援センター：地域住民の保健・福祉・医療の向上の為の支援や、要支援認定を受けた方の介護保険サービス利用のお手伝い等をします。

### もう少し詳しく知りたいっ！ 介護保険制度

平成12年4月からスタートした介護保険制度。18年以上が経過し、一般の皆様にもその制度が浸透してきたのを感じます。しかし、一体どういう制度なのか、まだよくわからない方も多いのではないでしょうか。そこで、ここでは静岡市介護保険課のホームページに書かれている内容を、要約してお伝えします。

### 第10回 介護や福祉のことで困ったら

10回に渡りお送りしてまいりました当企画。今回で最終回となります。少しは、介護保険制度のことを身近に感じていただけたでしょうか。

さて、いろいろわかったけど、結局のところ困ったら誰に、どこに相談したらいいの？あてもツテもないのだけれど…そんな時は以下にお電話ください。

介護・医療・福祉・健康等に関する相談事を総合的に受付します。

 清水区役所 高齢介護課 054-354-2110  
高部地域包括支援センター 054-347-5271

〒424-0009 静岡市清水区柏尾387番地の2  
Tel054-347-5261 / Fax054-347-5262  
<http://www.shimizufukushikai.com>  
～介護が必要な方を応援します～  
心と心のつながりを大切に

2018年10月25日発行 vol.35



## デイサービスセンター柏尾の里

こんにちは！デイサービス（一般型）です。

デイサービスでは、ご利用者様に一日楽しく過ごして頂けるよう、いろいろなレク活動を行っています。最近は下肢筋力の低下を防ぎながら、ゲーム感覚で身体を動かす機能訓練に力を入れています。

また、毎月ボランティアさんをお招きし、歌や踊り、マジックなどを披露して頂き、皆様から「楽しかった！」とお声を頂いております。  
見学、お試し体験、いつでも受付をしております。是非、ご利用ください。



デイサービス：日帰りでご利用頂くサービスです。ご自宅まで送迎いたします。入浴や食事、機能訓練などを行います。  
一般型では主にグループ活動を、認知症型では少人数での個別ケアを中心に行います。

**(ホームページのご案内)** 柏尾の里のホームページには、各事業のサービスの内容や料金、求人情報やPDF版せせらぎなど豊富なコンテンツで皆様をお待ちしております。（柏尾の里で検索！）  
また、ホームページからお問い合わせも可能となっておりますので、お気軽にお問い合わせください。



## 入所施設～長期入所・ショートステイ～

みなさん、こんにちは。夏から秋に移り変わり、涼しい陽気になってきましたね。今年の夏には夏の風物詩である流しそうめんを行いました。今年も職員が山から竹を切り出し、10mを超える長さの流しそうめんとなりました。暑さの中に涼しさを感じる流しそうめんの雰囲気に、ご利用者様も沢山のそうめんを食べておられました。



この涼しい陽気で外出もしやすい季節ということで、新東名高速のサービスエリアに出掛けてきました。様々な飲食店があり、各々食べたいものを選んでお食事していただきました。うどん、そばが好きな方が多いのかなと感じました。



9月には柏尾の里の一大行事である敬老会を開催しました。今年は大勢の祝い年の方がいらっしゃり、その中でも100歳を迎える方が2名おりました。式典では100歳の方に謝辞を読んで頂いたりと、まだまだお元気なお二人ですが、これからも末永くお元気に過ごしていただきたいです。



よく食べ、よく寝て元気に!  
柏尾の里ホームヘルパーです☆



朝晩涼しくなり、暑かった夏が遠い昔に感じられます。そして、今年も乾燥の季節がやってきました。乾燥により肌荒れ、風邪、脱水症状、火災などが起きてしまう可能性があります。簡単に乾燥を防ぐには、室内に洗濯物を干す、水を入れたコップを置く、植物を置く、マスクを着用する、加湿器に頼る、床の水拭きも有効だそうです。生活様式に合った加湿をして、乾燥を防ぎましょう。そして何より、よく食べ、よく寝て抵抗力をつけ、体調を整えて病気にからないように過ごしましょう。私達ヘルパーは、ご利用者様がご自宅で自分らしく生活できるように支援しています。

訪問介護：自宅で生活を営むのに支障のある高齢者のお宅を訪ね、身体の介護や家事サービスを提供いたします。



## 居宅介護事業所 柏尾の里



自分にできる健康法を!

暑かった夏も10月に入り秋めいてきました。秋といえば芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋といろいろ前置きがありますが、私はやっぱり「食欲の秋」健康診断も終わりやれやれと思いきや、年代と共に代謝は低下気味！生活習慣病も気になる！生活習慣病はサイレントキラーと呼ばれる病気も多く自覚症状がないこともあります怖い！！と、食欲の秋とは言え、思う存分に満喫とは言えないお年頃です。

いつまでも若々しく健康で、おいしく口から食事ができる…を目標に、「箸を置いたら動く」「買い物の際に車を遠くの駐車場所に停める」などをモットーに、日々コツコツと努力だけは継続していこうと思っています。

自分にできる健康法、みつけてみてはどうでしょう！？

居宅介護支援事業所：介護支援専門員(ケアマネジャー)が、在宅にお住まいの方の生活や介護に関する相談を請け負う所です。

【職員募集のお知らせ】柏尾の里で一緒に働きませんか



現在、柏尾の里では、入所及びデイサービスの介護員を募集しております。雇用条件等の詳細はホームページ、又は柏尾の里までお気軽にお問い合わせください。