



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

## 柏尾の里 夏祭り



〒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

7月21日（日）に行われた夏祭り。多くのお客様にお越しいただき、大盛況のうちに終えることができました。  
ご参加、ご協力いただいた皆様に心より御礼申し上げます。



## 食品の管理に注意! 柏尾の里ホームヘルパーです☆

今年の夏も例年並の暑さになりそうとのこと。食べ物にも注意が必要です。私達ヘルパーがいつも気を付けていることをお伝えしたいと思います。

<3つの基本>

付けない！

- ・手洗いを徹底
- ・調理器具、タオルを清潔に保つ
- ・野菜から調理する
- ・他の食材に菌を付けないようにする

増やさない！

- ・冷蔵庫等で、食品に応じて適切な温度管理する
- ・早く冷えるように、小分けにして冷蔵庫に入れる
- ・少しでも傷んでいるかな？と思ったら思い切って処分する

やっつける！

- ・野菜はていねいに洗い、食材にはしっかり火を通す

暑い夏を乗り切るため、こんなことにも気を付けるといいそうです。

- ・ビフィズス菌の含まれる食品を摂って、免疫力をアップする。
- ・良く食べ、良く眠る。
- ・軽い運動や趣味などで気分転換をし、ストレス解消を。

こまめな水分補給を心掛け、元気に夏を乗り切りましょう！

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。

## 柏尾は無人販売がたくさんある地区です！

夏。多種多様なお野菜が出回る季節ですね。アレもコレも欲しいけど、お財布が…なんてことも。そんな時は柏尾地区に来てみてください。道路の脇にたくさん無人販売があります。そこで今回は、柏尾の里をスタート地点として制限時間10分！バイクで何カ所無人販売見つけられるか？！やってみました。



結果！14カ所でした。本当に多いですね。これだけあれば、お目当てのお野菜が見つかるかも？なお、お昼頃調査したのですが、売り切れのところも多かったので、早い時間のほうがオススメです。



2019年7月26日発行 vol.38



## 居宅介護事業所 柏尾の里



### 暑い夏こそカレーが食べたくないなりませんか？

私は夏の暑い日、たまにとてもカレーを食べたくなります。カレーを食べると運動をしたわけでもないのに汗が出てきます。辛味の代表といえば唐辛子ですが、辛味の正体はカプサイシンという成分です。カプサイシンには様々な薬理作用があり、カプサイシンを含む食物を食べると身体を動かした時のように、一度身体が熱くなり汗をかき、その後体温が下がります。無性に食べたくなるのは「カレーを食べると体温が下がる」ことを身体が知っているのでしょうかね。ご家庭で食べられているカレー、ジャガイモや人じん、玉ねぎ、お肉が入った「家の母ちゃんのカレー」が一番美味しいですね。具が多いカレーライスは、栄養のバランスも良く夏バテ予防に最適な食べ物。辛さで発汗しながら、栄養もしっかり摂れるカレーは、夏の暑さに疲れた身体が求める食べ物なのかもしれません。

美味しいカレーを食べて汗をかき、今年の夏も元気に乗り切りましょう！  
ケアマネも夏の暑い日差しに負けないように、カレーを食べて元気に皆さんのお宅に訪問します！

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。

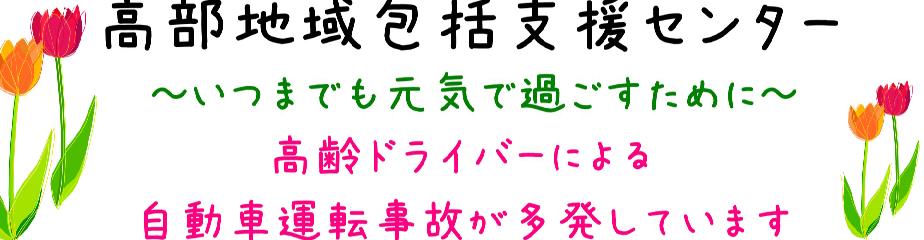


## 高部地域包括支援センター

～いつまでも元気で過ごすために～

高齢ドライバーによる

自動車運転事故が多発しています



今年の4月に東京・池袋で起こった自動車事故では、幼い女の子とその母親が犠牲になり、連日ニュースで取り上げられたことは記憶に新しいところです。

「事故を起こしてからでは遅いから」と免許を自主返納する方がいる一方で、昨年度実施した高部地区地域福祉アンケートでは「免許を返納したいと思っても自分と妻の通院・買い物など困るので、返納できずにいる」などという意見も寄せられました。

高齢者になつたら運転をしないという簡単な話ではないようで、車のない生活をどのように支援していくかをみんなで考えなければならないと思います。  
皆さんのご意見をお寄せ下さい。

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。



## デイサービスセンター柏尾の里

デイサービスでは、季節を感じて頂くよう外出レクを取り入れております。外出し歩行練習も兼ねながら、心身共にリフレッシュして頂けるよう計画を立てております。

また、万が一の災害が起きた時に落ち着いて行動できるよう、毎月1度避難訓練を実施しております。

その他にも、いろいろ皆様に楽しく過ごして頂けるよう活動を考えております。是非、柏尾の里デイサービスに遊びに来てください。



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。

### 【職員募集のお知らせ】

### 柏尾の里で一緒に働きませんか



#### ＜入所部門＞

職種：介護員（正社員）

※介護福祉士所持者、初任者研修修了者

業務形態：週休2日制 交代勤務

（休日及び就業時間は勤務表による）

給与：	基本給	170,000円～（前歴換算有）
	特殊業務	20,000円
	夜勤手当	6,000円/回
	資格手当	3,000円（介護福祉士）
賞与		年2回
交通費実費支給		（上限有）