

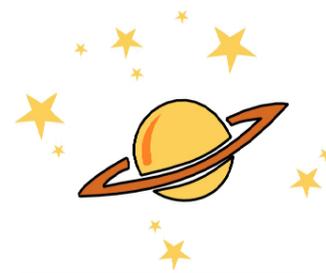


社会福祉法人 清水福祉会
特別養護老人ホーム 柏尾の里

〒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

せせらぎ

～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



デイサービスセンター 柏尾の里

● 新年 明けましておめでとうございます



本年も宜しくお祝い申し上げます。

新春にふさわしい明るくあたたかい歌をご紹介させていただきたいと思っております。
当法人の訪問介護をご利用の方のご家族様の作品です。

- ・春風に 音の触れ合う 恋の絵馬
- ・送る顔 送られる顔 春の顔
- ・眠る子の 手にお年玉 握りしめ

<T様>



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～

「自立した生活」を続けるために



健康な人でも身体を動かさないでいると、しだいに衰えてしまい、筋力が低下してしまふことがあります。

最近、筋力アップの体操と買い物支援を合体させたデイサービスが高部地区の近隣で始まりました。これは、単に買い物に連れて行ってもらうのではなく、スーパーマーケットに併設されたスペースで筋力アップ体操を行うのがメインで、その後、スーパー内をスタッフの方と歩行訓練をしながら買い物を行うというものです。

誰かに買ってもらうのではなく、これからは自分で店内を歩き、選ぶ楽しさを感じながら買い物がしたい。買い物も調理も自分でやり続けたいという方にはピッタリだと思います。

皆さんも介護予防について一緒に考えてみませんか。

地域包括支援センター：地域住民の保健・福祉・医療の向上の為に支援や、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行います。



令和2年の幕開けは、ご利用者様のはつらつとした笑顔、元気な声でスタートしました。どなたもお休みすることなく足取り軽く来所され、和やかな時間を過ごされています。

毎年恒例の初詣に2日間にわたり静岡浅間神社に出かけました。天候にも恵まれ、1月とは思えぬ暖かな昼下がりに、気の合うもの同士車に乗り込み、会話を弾ませながらのドライブを楽しまれました。

参道を職員とゆっくり歩き、各々にお参りをし、今年初の運試しのおみくじに「大吉！」と満面の笑みあり「なァんだ、小吉」と苦笑いあり…巨大絵馬の前でポーズを決め記念撮影を行いました。

今後もその日その時にしか起こらない出来事を共有し、皆様と大いに泣き笑いできますことを楽しみに、外出や機能訓練など、盛りだくさんの企画を用意しております。

「柏尾のデイサービスってどんなところ？」ご興味のある方、どうぞお気軽にお立ち寄り下さい。お待ちしております。

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。(認知型休止中)





安心安全のお手伝い 柏尾の里ホームヘルパーです☆



寒さも本格的になり、身体も強張る季節になりました。年頭に、今年も健康でいられますように…と願われた方も多かったと思います。

ご利用様が毎日元気に過ごすために、歩行や体操、脳トレなどにコツコツと取り組む姿勢に頭が下がります。お一人暮らしの方も多いため、住み慣れた環境で楽しく安心していつまでも自分らしく生活できるよう、私達ヘルパーもそのお手伝いできればと考えています。また、介護されているご家族様のご苦勞を少しでも軽減できれば幸いです。

本年も身体にチュ〜意🐭して頑張っていきましょう！

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。



居宅介護事業所 柏尾の里

居宅介護事業所は現在、女性3名、男性2名のケアマネジャーが在籍しており、お家で暮らしているご利用者様の介護保険利用のお手伝いをさせていただいております。毎月それぞれのご利用者様のお宅を訪問し、

体調のこと、困ったこと、日々の生活のこと等を伺い、より良い支援に繋がるようにしています。

最近、訪問した際に皆さんから「この冬はあったかいね」「あったかいから体を動かすのが楽だよ」とよく耳にします。確かにこの冬は暖冬と言われており、日中は暖かく過ごしやすい日が続いています。しかし、例年ほどではなくても朝晩は冷え込み、ちょっと油断すると体調を崩したり、風邪を引いたりしてしまいがちです。

そこで簡単にできる風邪予防として、お腹を温めることを意識して行ってみませんか。お腹はお中と記述するように、体の中心です。腸には喉以上の免疫組織があります。免疫組織は体を温めて体温を上げ、しっかり休養をとることで活性化します。そこで、大根などの温かい料理やネギ・ニンニク・ショウガなどお腹から体を温めるものをお勧めで、風邪の予防にも効果的です。最近では冬でもアイスなど食べますが、冷たいものを摂ったら温かいものを飲むなど、体を冷やさず温める工夫をしましょう。

暖冬の影響で野菜の値段も安くなっています。鍋料理など温かいものを食べてこの冬を元気に乗り切りましょう。

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。



入所施設 ～長期入所・ショートステイ～

皆さんこんにちは。毎年この冬の時期は、インフルエンザなどの感染症が流行するということもあり中々外出がし辛い季節ですが、冬の季節を感じながら楽しんで参りたいと思います。

年末には一年の節目で、もちつきを行ないました。ご利用者様の多くは、昔は家で餅をついたとおっしゃられる方もおり、もちつきを楽しんでいただきました。職員がついた餅をその場で調理していただきました。

外出がし辛い季節であっても、施設の中で年末・正月気分を味わっていただけるように、年越しそばやおせち料理等をご用意しました。また、初詣の雰囲気を感じていただけるよう、施設内に職員が手作りで「かしお神社」を用意しご利用者様にお参りをさせていただきました。多くのご利用者様に楽しんでいただけたかと思っております。



長期入所：要介護の認定を受けている方で、自宅で介護を受けて生活するのが困難な方に入所していただき、生活をしていただく施設です。
ショートステイ：短期間(数日～1週間程度)入所していただき入浴、食事、排泄等の介護や、レクリエーション等を行う施設です。

柏尾地区無人販売でも大人気!冬にこたつと言えば「みかん」

日本を代表する果物の一つともいえる「みかん」。冬の果物の定番でもあります。みかんには様々な効果があるのは皆さんご存じの通りかと思えます。ビタミンCによる免疫力アップ、動脈硬化予防、美肌効果、ストレス緩和。クエン酸による疲労回復効果、エネルギー生産効果。カリウムによる高血圧予防と風邪を引きやすいこの時期にぴったりの果物です。

ところで、みかんを食べるとき白い筋や薄皮ってどうしてますか?

一緒に食べちゃうのが

白い筋に含まれているポリフェノールには、高血圧の予防、中性脂肪の分解を助ける効果がペクチン(食物繊維)には、便秘の改善やコレステロールの吸収をおさえる効果があります。

オススメです!

私は苦手でキレイに剥いてしまいますが...