



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

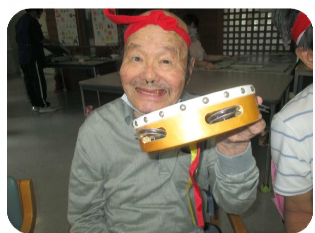


デイサービスセンター柏尾の里

10月に入り、秋の風が頬に冷たく感じられる季節になってきました。デイサービスでは、秋晴れの良き日に「柏尾の里 大運動会」が行われ、熱い戦いが繰り広げられました。

紅白に分かれたご利用者様は、顔に「気合十分」といった面持ちでハチマキを結び、選手宣誓の大きく元気な声がフロア内に響きました。研修に参加していた学生の方々も、ご利用者様の若々しい姿に圧倒されながらも「物送り競争」「パン食い競走」「借り物競走」に参加し、大声援の中奮闘されていました。普段は静かに過ごされている方も応援係を買って出て下さったり、いつも以上に元気な皆様の声援と、笑顔にあふれた時間を過ごすことができました。

今後も皆様と楽しく心地良い時間を過ごしたく、カラオケ大会、外出等を計画中です。楽しいお仲間作り、たくさん笑って過ごされたい方、大募集中です。どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。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。



＜ホームページのご案内＞

この度施設内の紹介動画をご覧頂けるページを作成しました。ぜひご覧ください。

高部地域包括支援センター

ごぞんじですか？高部お助け隊



平成30年度に高部地区全世帯を対象に行なわれた、地域福祉に関するアンケート調査をもとに検討が重ねられてきた「高部お助け隊」10月5日からスタート

しています。全戸配布でチラシが回りましたので、ごぞんじの方も多いいことでしょう。前述のアンケートでは、45%が「困った方を支援してもいい」と回答されています。高部地区は、支援してもいいと思うやさしい人の多い地区だなぁ、と改めて思います。

「お互いさま」とか「助け合い」という言葉には、助けられたり、助けたりという関係性があると思います。そんな地域づくりのため、新しくできた「高部お助け隊」。

これまで以上にやさしい地域になるといいですね。

高部お助け隊
令和2年10月5日(月) 受付開始します！
☎070-1650-0515
あなたのちょっとした「困りごと」をお手伝いします

ご利用対象者：高部地区に在住し、日常生活において困りごとの発生が想定される高齢者（要支援者）と見られる方
ご利用時間：毎週月曜日（祝日を除く）午後9時～12時
ご利用料：無料
ご利用の場所：高部地区の各公民館・高齢者センター等
※ご利用の際は、事前に電話予約をお願いします
※ご利用の際は、必ずマスクの着用をお願いします

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。

居宅介護事業所 柏尾の里



先日健康診断を受けました。現在結果待ちです。毎年ドキドキします。検査後結果発表まではどこか落ち着かない気持ちが毎年あります。日々食生活に気を付けて生活すればいいのですが、なかなかそうもできない私です。継続的な運動・スポーツができればもちろん健康維持に良いのですが…できません。ほんのちょっとだけウォーキングをしています。

1日の総歩数が多いほど予防できる病気が増えるそうです。ただし、ダラダラ歩きでは効果は薄いそうです。目安は「1日7000歩/15分の速歩き」。動脈硬化・がん予防に効果的だそうです。

認知症や心疾患の他、骨粗しょう症・乳がん等女性に多い病気を予防するために健康に良い歩き方を身に付けて歩き、来年に備えたいです。

健康効果を高める歩き方 3つのポイント！

- ①背筋を伸ばし ②膝が伸びるくらいの大股
- ③何とか会話のできるくらいの速さ



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～

今年は様々な行事が例年とは異なった内容となっておりますが、皆様には施設の中に居ても、季節を感じて頂いたり、楽しく過ごして頂けるよう行事計画を行っております。9月に行った敬老会では、ご家族様や来賓を招く事はできませんでしたが、職員で精一杯お祝いさせて頂き、美味しい食事も召し上がり、喜んで頂けたかと思えます。11月には焼芋を行う予定です。これからも笑顔あふれる施設となりますよう、まごころこめた対応を心がけたいと思えます。

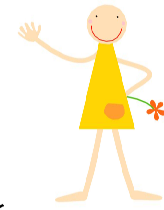


祝敬老の日
おめでどう
おめでとうございます
これから
元気な
長生き
を
目指そう



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。

ヘルパーステーション柏尾の里



朝晩涼しくなり、風が心地よく感じます。あるご利用者様から秋の七草がある事を教えてもらいました。春の七草は無病息災を祈るのに対して秋の七草は、その美しさを鑑賞して楽しむものだそうです。秋は紅葉のイメージが強いですが、たくさんの草花を楽しむ事の出来る時期で、夏の疲れを癒してくれることでしょう。このように、ご利用者様から色々な事を教えて頂くことも多く、そんな出会いを楽しみにしています。柏尾の里ヘルパーは、今日も笑顔と元気をお届けします。

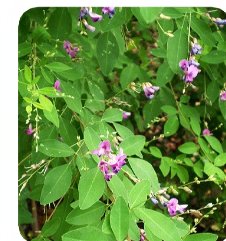
訪問介護：自宅で生活を営むのに支障のある高齢者のお宅を訪ね、身体の介護や家事サービスを提供いたします。

秋の七草ってなあに？

秋の七草とは、奈良時代の歌人、山上憶良（やまのうえのおくら）が万葉集のなかで詠んだ歌の中に登場します。

秋の野に 咲きたる花を 指折り かき数うれば 七種の花
萩の花 尾花 葛花 なでしこの花 女郎花 また藤袴 朝顔の花

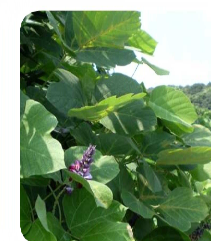
お花に疎い自分にはさっぱりわかりません。そんな中、有名なお花が混じってますね。朝顔！ただコレ、私達が良く知っている朝顔のことではなく、桔梗の花のことを朝顔と詠んだのではというのが有力な説だそうです。もうひとつ、誰でも知っているようなものが混じっています。それが「尾花」。これはススキのことです。



萩の花 ヤマハギ



尾花 ススキ



葛花 クズ



なでしこの花
カワラナデシコ



女郎花 オミナエシ



藤袴 フジバカマ



朝顔 キキョウ

