

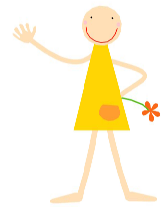


社会福祉法人 清水福祉会  
特別養護老人ホーム 柏尾の里

〒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



## 足浴・手浴ノススメ

### ヘルパーステーション 柏尾の里

足浴（そくよく）・手浴（しゅよく）という言葉をご存じですか？どちらもお湯の中に体の一部を入れる部分浴の1つです。清潔を保つ為に行うことが目的の1つなのですが、それによって得られる効果は・血行促進・痛みの緩和・入眠促進・リラックス効果などたくさんあります。

私たちヘルパーも全身入浴よりも体への負担が少ないので、入浴するのが難しい方や、毎日お風呂に入りたけれど入れない方などに行ったりします。簡単にできますので、足が冷えて眠れない時などにやってみてください。



- ＜準備＞
- ・大きめの洗面器やバケツ（使用するお湯は40℃前後）
  - ・床が濡れない為のシート（レジャーシートやゴミ袋）
  - ・かけ湯に使うボトル（ペットボトルなど）
  - ・タオル2、3枚 ・保湿クリームや、足を洗うなら石鹸



- ① 床が濡れない様にシートを敷き、お湯を入れたバケツを置く。
- ② お湯の温度を確認しながら足を入れ、15分程温める。
- ③ かけ湯をしてタオルで拭き、保湿する。

※足を洗いたい場合には、②と③の間で石鹸などで洗ってください。



足浴後はツメが柔らかくなっているので爪切りにもオススメです。また、足浴の準備が大変な時は、温めたタオルで片足ずつくるんで温めるだけでも気持ちがいいですよ！

是非お試しください♪

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。



### 職員募集のお知らせ

柏尾の里と一緒に働きませんか  
http://www.shimizufukushikai.com

柏尾の里では、我々と共に働いてくださる職員を募集しております。お気軽に柏尾の里事務局までお問い合わせください。看護師急募です。



## まるけあ高部（高部地域包括支援センター）

### 覚えのない荷物が届いたよ？

これから歳末が近づくとつれ、見知らぬ業者などから電話があり「お正月にご家族でおいしいカニはいかがですか？」等と連絡があり、断ったつもりなのにカニ

が届いた…という相談や、注文していない商品が自分宛に届いた…という相談を受けることがあります。

そのような商品は、これまでも一定期間経過後に処分可能でしたが、「特定商取引法」という法律が改正され、令和3年7月6日以降は、一方的に送り付けられた商品は直ちに処分することが可能になりました。

また、送り付けられた業者から金銭を請求されても支払いは不要で、これは仮に商品を開封したり処分しても金銭の支払いは不要です。

もしも業者から金銭の支払いを要求されたり、誤って支払ってしまったら、すぐに相談しましょう。対応に困ったら、消費者庁が設置する「消費者ホットライン188」へ相談しましょう。



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

### 笑う門には福きたる?!

11月になり、今年もあとわずかになりました。これから寒さも段々と厳しくなっていきます。なんとなく周囲も慌ただしくなってくる時期でもあり、風邪やインフルエンザなどが流行ってくる時期でもあります。

さて、皆さんは最近心から笑うことがどれ位ありますか？体調を崩さないように、自己免疫力を上げることが病気への予防となりますが、その免疫力を上げるといわれるものの中に「笑うこと」があります。笑うと副交感神経が優位になって、体がリラックスしストレス解消にも役立つといわれています。

日々時間に追われ、ゆとりがなく過ごしていると、知らず知らずのうちに疲れも溜まってしまいます。気持ちが重いときや、体調が悪いときは心から笑うことは難しいですよね。しかし、口角を上げて笑顔を作るだけでも効果があると言われています。

残り少ない年を体調良く終えるためにも、笑顔でいたいと思います。



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。



# 入所施設 ～長期入所・ショートステイ～

9月19日敬老会を開催いたしました。柏尾の里の最高年齢は99歳（白寿）で2名いらっしゃいます。御二方には謝辞も読んでいただきました。昼食は入所者のご家族様よりマグロを提供いただき、昼食で振舞わせていただきました。10月にはシャトレゼにケーキを買いに行きました。自分で選んで購入したケーキを施設に持ち帰り、おいしく頂きました。天気の良い日には屋上に上がり日光浴を楽しみました。柏尾の里は山に囲まれ空気もよく最高の景色です。焼き芋も計画しておりますので、季節を感じていただければと思います。ご利用者の皆様が、安心して穏やかに生活が送れますようスタッフ一同支援させていただきますので、今後ともよろしくお願いたします。

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。



# デイサービスセンター柏尾の里



秋も深まり、風が冷たく感じられる季節になりました。デイサービスのご利用者様は変わらず元気いっぱい活動されています。ゲームでは季節感を味わっていただけるよう秋の味覚の稲刈りやリンゴ狩り、芋ほりゲームを行いました。参加された皆様は手慣れた様子で取り組み、十人十色ですが真摯に向き合う姿に周囲からは応援の声があがり、チームワークの良さが感じられています。また、月に1度行っている防災訓練は、アナウンスが流れると防災頭巾を被り誘導に従ってスムーズに避難完了しています。その後の消火器訓練もご利用者様方より「以前参加した地区の訓練を思い出して懐かしかった」「消火器を持ったことがなかったから触らせてもらってよかった」との声をいただきました。今月は紅葉ドライブを計画しております。今後も皆様と笑顔あふれる時間を一緒にできること、大変楽しみにしております。

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。

