



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



謹んで新春のお喜びを申し上げます

本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます



## まるけあ高部 (高部地域包括支援センター)

### みんなの居場所 ふらっと オープン!

昨年9月末の台風15号により被災された方も多くいることと思います。徐々に被災以前の生活に戻りつつある一方で、発災後の困り事や相談事を抱えている方も

もいることと思います。そんな皆さんのお悩みの相談にのってくれる場所があるのをご存じですか？

天王町の秋月堂さんの場所を借りて、「みんなの居場所 ふらっと」が12月24日にオープンしました。コンセプトは、ちょっとほっこりしたい方向けのフリースペース。ホッと一息つきたい時や足湯でほっこりしたい時、台風15号関連等での困り事を相談したい時に、気楽に立ち寄れる場所となっています。足湯カフェののぼりが立っている日がオープン日（主に土日）となっており、現在は全て無料でご利用いただけます。

2月は節分、3月はひな祭等のイベントも企画予定となっております。楽しみが満載です。また、運営ボランティアも募集中です。まずは気軽にふらっと遊びに行ってみてはいかがでしょうか。

運営：静岡県ボランティア協会・清水災害ボランティアネットワーク他

電話：070-3114-5741 (ふらっと)



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 やってみよう! 温活

2月に入れば暦では「立春」、春の初めになりますがまだまだ気温の低い日も多く、寒さに耐える日もあるのが日常ではないでしょうか？そこでオススメしたい

のが温活です。温活とは日頃の食事や生活習慣で意識的に体を温め、平熱を健康的な適正温度まで上げる活動のことです。

私たちの体調は生活環境によって乱れがちです。その結果、血液の巡りが悪くなり、様々な体調不良が現れます。「冷えは万病のもと」とも考えられ、基礎体温を上げることが重要になります。

普段から体を温かく保つことで、寒さが原因の不調は予防できます。そんな温活を生活に取り入れてみませんか？

- ①外から温める…手首、足首、首、お腹をレッグウォーマー、マフラー、腹巻で温める。
- ②内側から温める…白湯、紅茶等の発酵茶、生姜料理、温まる飲み物や食べ物で内臓を温める。
- ③湯船に浸かる。
- ④日常的に運動を取り入れる。



あまり特別なことだと考えず、取り組めることから始めてみましょう！

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。

## 今年も笑顔をお届け!

### ヘルパーステーション 柏尾の里

今年の干支は兎です。兎は穏やかで温厚な性格から家内安全、また跳躍する姿から飛躍、向上を象徴するものとして親しまれています。また、干支は植物の成長を表しているとも言われ兎年は成長の年、新しいことに挑戦するのに最適な年だそうです。今年は何か新しいことを始めてみませんか？それを継続することで、兎の罫に狐がかかる(想わぬ幸運がやってくる事)になりますように！

私たちヘルパーステーションは、今年もご利用者様に笑顔をお届け、生き生きと暮らしていただけるお手伝いをしていきたいと思っています。今年もよろしくお願いいたします。

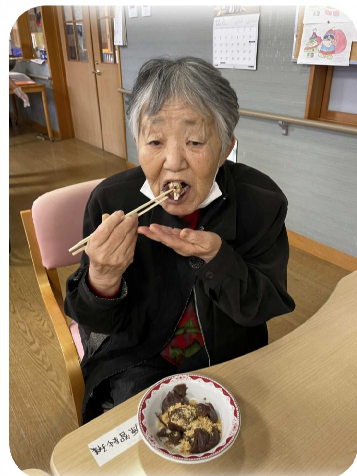


訪問介護：自宅で生活を営むのに支障のある高齢者のお宅を訪ね、身体の介護や家事サービスを提供いたします。

# 入所施設 ～長期入所・ショートステイ～

昨年末には毎年恒例の餅つきを行い、きな粉やあんこを添え美味しく頂きました。新年を迎え、2月には節分で豆まきを予定しております。皆様の無病息災を願い、明るい年となりますよう邪鬼をはらっていきたいと思います。笑顔あふれる施設となりますよう職員一同取り組んで参ります。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

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



年が明け、天気にも恵まれた穏やかな昼下がりに、柏尾の里デイサービスセンターの初行事、初詣に皆様と揃って出かけました。皆様は境内の鈴を元気に鳴らし、手を合わせてお参りをされていました。「今年一年元気に過ごせますように」「足の痛いのが治りますように」「もう少し上手に歩けるといいなあ」と思いは様々ですが、皆様一様にお天気同様、晴れ晴れとしたお顔をされていました。

1月に入り寒い日が続いていますが、柏尾の里をご利用の皆様には、温泉施設のような大きなお風呂に入って温まっています。日替わりで入浴剤を替えての（冬は柚子等）入浴タイムを、会話を楽しみながらされています。体も心もほっかほかで、一日をのんびりお過ごしいただいています。本年も皆様とのご縁を大切に活動していきます。どうぞ、よろしくお願ひいたします。

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。

