



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



ヘルパーステーション 柏尾の里

みんなが食べれるお餅風レシピ

お正月や祝い事など特別な日に食べるお餅は、昔から長く伸びて切れにくいことから長寿を願う意味や、餅を食べると力がつき、生命を再生させる力があると信じられてきたそうです。しかし高齢者や子どもには、餅の特徴から食べにくく危険であると言われていいます。最近では、小さく切られている餅、薄くスライスしたしゃぶしゃぶ餅、スティック状の物や介護食用など、喉に詰まりにくそうな工夫をしたお餅も販売されていますが、簡単で安全に食べられる代用レシピを使ってみたらいかがですか。少しでもお餅の食感が楽しめたらいいですね。

- 豆腐餅…絹ごし豆腐200g、片栗粉大さじ6を均一になるまでよく混ぜラップをかけて電子レンジ600wで2分加熱し混ぜ、さらに2分弱加熱し混ぜる。よく混ぜるのがポイントです。豆腐、片栗粉を裏ごしするとより口当たりがよくなります。まとまったら手でちぎって丸めて、お吸い物にしたり、黄な粉をまぶしていただきます。
- ミルク餅…牛乳250ccに片栗粉大さじ3を混ぜて溶かしたら、中火にかけさらに混ぜます。固まってきたら弱火にして数分練ります。鍋から取り出し、水を張ったボールの中で一口大にちぎります。お汁粉に浮かせていただくのがオススメです。

ヘルパーステーション 柏尾の里は、今年の3月末で事業を休止いたします。これまでのたくさんの出会いに感謝いたします。長い間お世話になり、ありがとうございました。

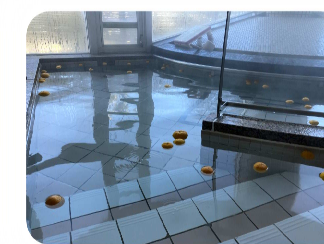


訪問介護：自宅で生活を営むのに支障のある高齢者のお宅を訪ね、身体の介護や家事サービスを提供いたします。

デイサービスセンター 柏尾の里

日頃よりデイサービスをご利用いただきありがとうございます。今回は年末年始の活動をご紹介させていただきます。年末年始ということで行事が盛り沢山でした。年末にはコロナ過で中断していた外部のボランティア様の訪問を、久しぶりに再会させていただきました。ご利用者様もボランティア様も久しぶりの訪問にとっても喜ばれていました。年末行事では年忘れバレーボール大会、もちつき、忘年会（豪華景品ビンゴ大会）などの活動を行いました。年が明けてからの1月4、5日には、初詣で清水区押切にある押切八幡神社に行っていました。皆さん新年のお願いなど各々熱心にされていました。今年も元気に、皆さんと一緒に過ごしていけたらと思います。

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。



入所施設 ～長期入所・ショートステイ～

この3年以上、感染症で施設の生活も大きく変わってしまい、ご利用者様にも大きな影響がありました。柏尾の里は昨年末から生活フロアでの面会を再開し、コロナ禍前の生活に戻りつつあります。感染症に関してはまだまだ気が許せない状況が続きそうですが、ご利用者様の尊厳を保持しながら、安心・安全に楽しみのある生活が送れるよう、職員一同励んでまいります。

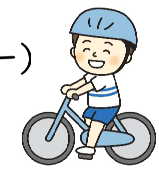
年末年始の行事や活動風景をご覧ください。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

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。



まるけあ高部 (高部地域包括支援センター)

自転車 ヘルメット 義務化



みなさんは自転車に乗る時のヘルメットの着用が義務化された事をご存じでしょうか。

改正道路交通法の施行により、令和5年4月1日からすべての自転車利用者に対して、乗車用ヘルメットの着用が努力義務となりました。自転車を運転するすべての人がヘルメットをかぶるよう努めなければならないことはもちろん、同乗する人にもヘルメットをかぶらせるよう努めなければならないなりません。また、保護者などの方は、児童や幼児が自転車を運転するときには、乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければならないとされ、全国で実施されています。

では、ヘルメットをかぶる、かぶらないでは何が違うのでしょうか？
 ヘルメットは、転倒した時に頭部への衝撃を軽減する大きな効果があります。自転車乗車中の交通事故で亡くなられた方は、約6割が頭部に致命傷を負っています。また、自転車乗車中の交通事故において、ヘルメットを着用していなかった方の致死率は、着用していた方に比べて約2倍高くなっています。（平成30年から令和4年までの5年間の合計）この点からも、自転車に乗る際はヘルメットを着用した方が身の安全が確保できている事が分かります。交通事故の被害を軽減するためには、頭部を守ることがとても重要です。買物や通勤・通学等、日常生活で自転車に乗るときは、大人も子どももヘルメットを着用してしっかり頭部を保護し、大切な命を守りましょう。

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

冬のお風呂 ヒートショックに注意

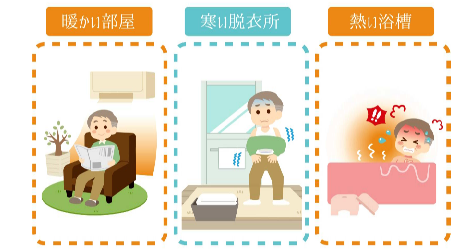
今の時期は温かいお風呂が心地よいですね。しかし、家庭のお風呂には「ヒートショック」という命にかかわる現象が潜んでいるのです。

ヒートショックとは、急激な温度変化が体にダメージを与える現象です。人の血圧は、気温が低くなると血管が縮んで上昇し、高くなると血管が広がって下降します。その変化が急激だと、心筋梗塞や脳梗塞など血管障害を起こしかねないのです。一般的に気温差が10℃以上あると、ヒートショックが発生しやすいとされています。また、高齢者は日頃元気な方でも血圧変化をきたしやすく、体温を維持する機能も低下しています。特に高血圧、糖尿病、脂質異常の方は注意が必要です。

では、どうしたら安全に入浴を楽しめるのでしょうか。特に気をつけたいことをまとめてみました。

- 1・浴室・脱衣所を温めておく
- 2・湯温は41℃以下、浸かる時間は10～15分
- 3・シャワー、かけ湯をしてから入る
- 4・入浴前後に水分を摂取
- 5・服薬後すぐの入浴は控える
- 6・食後すぐの入浴、アルコールが抜けていない状態での入浴は控える

このように、冬場の入浴にはいくつかの注意事項があります。ヒートショックに気をつけて、安全な入浴を心がけましょう。



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。