

ともしび ブダより

平成29年11月1日

発行者

社会福祉法人依田窪福祉会

理事長：渡邊 和美

編集：広報委員会

所在地：〒386-0503

長野県上田市下武石776-1

TEL.0268-85-2202

FAX.0268-41-4200

E-mail：info@yodakubo

fukushikai.jp

第77号 テーマ：「社」



表紙の写真

スマイルフィットネス
ともしびにて
楽しく運動頑張ってます。

もくじ

1-2 武石

特別養護老人ホームともしび
寄り合い処 からさわ
依田窪福祉会居宅介護支援事業
ヘルパーステーションこすもす

3-4 長和

小規模多機能型居宅介護 大門の家
デイサービスセンター長門・鳥屋
デイサービスセンター和田
グループホーム和田・橋場なごみや

5 お知らせ 連絡先一覧

特別養護老人ホーム ともしび

オープンしました!

9月13日水曜日、ついに「スマイルフィットネスともしび」が始まりました!!

スマイルフィットネスともしびは、介護予防はもちろん、運動不足の解消、体を鍛えることが目的の方まで本格的なマシンを使用して運動をすることができます。そして、来た時よりもより笑顔で帰れることができるよう、担当職員を含め、「楽しむ」ことを大切にしています。ご利用いただいている皆さんからも「ここに来ると運動にもなるし、他の皆さんと話ができ楽しいね。」といったお言葉もいただいています。



現在、武石と長和町の方がご利用をされています。
スマイルフィットネスともしびは毎週水曜日、10:00～11:30に開催しています。お問い合わせ、お申し込みはともしび(0268-85-2218)まで。

お気軽にご連絡ください。

トレーニングの後には、美味しく食べて健康になれる「バランスランチ」をご用意しています。ともしびの管理栄養士が知恵と愛情をたっぷり込めて作っています。運動後には良質なタンパク質を摂って、筋肉の修復をしましょう。



楽しかった夏祭り



ともしびでは8月26日に夏祭りを開催しました。

長門不動太鼓の皆さんのすばらしいパフォーマンスから始まったお祭りは、ご利用者、職員の盆踊りや屋台での軽食など、ボランティアの皆様の力もお借りして、

大変盛大で楽しいものになりました。

ご協力いただきました皆様に、改めて御礼申し上げます。来年のお祭りも楽しみです。



寄り合い処からさわ

社交場として…

「寄り合い処からさわ」が総合事業に移行となり3か月が経ちました。

ご利用者は、毎週木曜の営業日をととても楽しみにしてくださっています。

「今日は何やるの?」「今度は〇〇へ行きたいね。」「△△のお店に行ったら美味しかったよ。」「この前、畑のフェンスに角が挟まったままの鹿がいてね…」「●●さんは元気でやっているかい?」など話が尽きません。

「昔は近所でよくお茶飲みをしたよ。」「そうそう、漬物とか持ち寄ってね。」と昔を懐かしむ会話も多々あります。

女性の社会参加が増え、専業主婦という家庭が少

なくなりました。空き家が増え、世代交代もあり、近所の行き来が少なくなっているとの話も良く聞きます。

そんなご時世なので、社交場としても「寄り合い処からさわ」を楽しんでおられます。週1回の営業ですが、地域の皆様もぜひ遊びに来てください。また、総合事業についてのお問い合わせもお気軽にどうぞ。お待ちしております。



依田窪福祉会 居宅介護支援事業

多くの方と交流をしてもらうことや体を動かしてもらうためにケアマネジャーは通所サービス(デイサービス・デイケア)をお勧めすることがあります。そんな時に「億劫だから嫌だ。」「人の中に行くのは好きではない。」と言われる方が多くおられます。

昔は地区の役員や行事などで外に出かけられていたのになぜ?と考えるとありますが、一度閉じこもってしまうと多くの方と会う目的で出かけることはハードルが高いのかもしれませんが、でも、それを飛び越えてしまうと生活が大きく変化し「着て行く洋服を何にしよう。」「出かけるので髪を染めなくては。」「お化粧品もしたい。」などと考え、外出の準備をしてくださいます。また当日は早くからお迎えを待ってくださる方も多いためです。

定期的な外出をしていただくことは、ご本人の身体やご家族に負担がかかることもあります。それでも外出することで得られることは多いと思います。少しでも気持ち良く外出していただくためにも、閉じこもってしまわずに社会とのかわりを持ち続けていただきたい、と私たちケアマネジャーは願っています。

ヘルパーステーション
こすもす

地域社会の中で

私達が訪問していると1人暮らしのご利用者から「ヘルパーさんが来てくれるのが楽しみ。そうでないと1日中誰とも話をしないからねえ。」そうお話しされる方がいます。

1人暮らしの方は、社会とのつながりが持てず孤立しがちです。私達が訪問してお話を伺うことで、気持ちが軽くなったり、毎日の生活に楽しみが増えて頂ければと考えています。

ヘルパーは、医療、行政、他の介護サービス事業所などと常に連携を取り、地域社会とのつながりを大切に考え、ご利用者の手助けになれるよう支援して行きます。

小規模多機能型居宅介護 大門の家

他のサービスとの違いを

「大門の家」は、長和町に一つしかない小規模多機能型居宅介護という、介護保険サービスを提供する事業所です。デイサービスは利用1回毎に料金がかかりますが、大門の家は1ヶ月の定額で利用することができます。「訪問サービス」「通所サービス」「宿泊サービス」を大門の家で全て提供することができるので、サービス内容ごとに事業所が変わらず、同じ職員が対応します。

定額だと料金が高いというイメージもあるかも知れませんが、ご利用者の状況に応じて利用回数やサービス内容を決めているので、場合によっては大門の家のほうがお得になる事もあります。

普段は通いサービスを利用している方が、体調が悪くなり出掛けて来られなくなった際には、すぐに訪問サービスへの変更ができます。また、家族の体調不良や急な用事などの際には、当日の申し出でも緊急時の宿泊サービスが利用できます。

更には利用時間がデイサービスより柔軟です。介護されている方の都合に合わせて、夕飯を食べてから自宅にお送りすることもできます。現在は1人暮らしの方や、介護される方が仕事で帰宅が遅くなる方などに多くご利用して頂いています。食事

は大門の家で手作りしています。

時には皆さんに食事を楽しんで頂けるよう、流しそうめん、焼肉などをやっています。地域の方も来てくださり、いつも賑やかなイベントになっています。

大門の家が、より柔軟なサービスや他にはないサービスを提供できることを地域の皆さんにも知って頂き、「困ったときは大門の家」と言って頂けるよう、今後も更なる努力をしております。

見学やおためし利用なども随時受け付けております。詳しい内容につきましては、大門の家今井までご連絡ください。お待ちしております。

寄付のお願い

未使用のタオル、バスタオル
ご自宅に眠っておりましたら、大門の家に譲ってください。

電話：0268-41-2123

担当：今井





デイサービスセンター
長門 鳥屋 だより

近頃、デイ長門に通うと元気になる!と好評です。
元気になるためには何が必要か。答えは

笑いです。職員がご利用者の笑いのツボを刺激します。お話ししながらニヤっとしたり思わずクスっとしたり、声を出して笑いながら体操・歩くそれだけです。気分を変え、笑える出来事。それは生きがいであり、長生きが喜べる気持ちに変わります。

誰もが高齢になって長生きを心から喜び楽しめる社会を作るために、今デイ長門・鳥屋はどうあるべきか日々考えています。



デイサービスセンター 和田 かわら版

和田にあることに意味のあるサービスを...

住み慣れた地域で、自分の家で最後まで暮らしたいと誰もが望むこと。体調を崩したことが理由ではなく、入院やショートステイや長期、または施設を利用しながら、また在宅に戻って生活をしている方はデイ和田にも大勢いらっしゃいます。「おかえりなさい」「元気だった?」馴染みの方の声かけにしばらくぶりの空間は吹っ飛びます。「やっぱり和田のここに来ている方がずっといいよ」嬉しいお言葉です。さあ今日も皆さんに楽しんでいただくよう職員も気合が入ります。温泉風呂であること、レッドコードを

使った運動も好評です。和田にあるデイサービスセンターを健康維持のためにみなさん大にご利用していただきたいと思います。



敬老会でどんぐりの会の

みなさんによる人形劇を楽しみました



レッドコードで筋トレ

グループホーム和田・デイサービスセンター 橋場なごみや

フラワーコーディネーター発見!
グループホーム和田 フラワーアレンジメント教室開催!!

日時:11月17日(金)14時~30分程度
定員:4名

小さな家ですので人数制限があります。

会費は無料です。

小さなアレンジメントですがクリスマスの準備にどうぞ!

定員になり次第締め切らせていただきます。

お問い合わせ 0268-88-0088 担当:佐藤

ぜひお問い合わせ下さい!



防災訓練を行いました

10月6日、ともしびでは防災訓練を行いました。今回は初めて武石消防団の皆さんに参加していただきました。

連絡・初期消火・避難と充実した訓練を行うことができたと同時に、いくつかの課題があることも分かりました。火事を起こさない事が一番ですが、万が一の有事の際にはしっかりとした対応ができるよう頑張ります。



スマイルフィットネスのご紹介

「スマイルフィットネスともしび」は、毎週水曜日10:00～11:30に特別養護老人ホームともしび内で開催しています。

専門の職員が1人1人に合わせたトレーニング量で行えるよう調整しますので、年齢や性別に拘わらず運動することができます。

見学も随時受け付けておりますので、是非お出掛けください。



事業報告会開催のお知らせ

日時:11月24日(金)午後5時30分～

場所:特養ともしび 1階ホール

各事業所が工夫を凝らして事業の報告会を行います。

ご利用者やご家族、地域の皆様どなたでもご覧いただけます。

発表は2時間を予定しています。お気軽にお出掛けください。

橋場地区で餅つきやります

11月26日(日) 10:00

橋場公民館にて開催
ご近所様お誘い合わせの上
お出掛けください。



社会福祉法人 依田窪福祉会 事業別連絡先一覧

●法人本部 ☎85-2202
[E-mail] info@yodakubofukushikai.jp
[U R L] http://www.yodakubofukushikai.jp/

●依田窪特別養護老人ホーム } ☎85-2218
●短期入所生活介護事業 }
●依田窪福祉会居宅介護支援事業 ☎85-2047
●ヘルパーステーションこすもす ☎85-0098

●寄り合い処 からさわ ☎85-2115

●デイサービスセンター 長門 ☎68-0226
●デイサービスセンター 鳥屋(宅老所) ☎85-0010
●小規模多機能型居宅介護 大門の家 ☎41-2123

●デイサービスセンター 和田 } ☎88-0077
●高齢者生活福祉センター }
●配食サービス事業 あやちゃん弁当 }

●グループホーム和田 } ☎88-0088
●デイサービスセンター橋場なごみや }