

ともしび ブダより

第85号



社会福祉法人 依田窪福社会

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

●依田窪福社会居宅介護支援事業 } ☎85-2047

●相談支援事業 花もも

●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 ☎85-2218

●デイサービスセンター 長門 ☎68-0226

●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

●高齢者生活福祉センター } ☎88-0077

●配食サービス事業 あやちゃん弁当

●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 } ☎88-0088

地域包括ケアの促進



理事長
渡邊 和美

令和2年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。
皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えになられたこと
と、心からお慶び申し上げます。

社会福祉法人依田窪福祉会も、創立以来23回目の春を迎える
ことができました。これも偏に皆様方のご支援とご指導の賜物と、
心より厚く感謝申し上げます。

ここ数年、全国的に地震や豪雨、台風、猛暑などの自然災害の猛
威を痛感しております。昨年も台風19号により東日本始め全国各地で記録的な猛烈な雨に
見舞われ、当地域も含め各地で洪水や土砂崩れ、河川の決壊等甚大な被害をもたらし、国
民生活に多大な損害を与えています。当法人の各施設では、施設長・管理者を始め職員に
よる迅速で、臨機応変な対応により、幸いにも被害はありませんでしたが、避難場所、住民へ
の避難情報の発令など、課題が残されています。行政との連携強化を図ると共に、毎月の経
営会議(管理職会議)を中心に検討を進めながら、「災害対策マニュアル」の改定に取り組
み本年中には運用開始していきたいと思っております。

そして、この台風により、犠牲になられた方々のご冥福をお祈りすると共に、被災された
すべての方々に心よりお見舞いを申し上げます。

さて、前号でも述べましたが、2025年問題や2040年問題を考えた時、現在は1人の高齢
者について、2.6人で支えている社会構造ですが、2060年には、高齢者1人を1.2人で支え
る構造に推移すると予想されています。明らかに国の財源が枯渇していきまますし、介護人材
も何十万人と不足する時代へと移行していきます。こうした予想の中で、国は在宅介護への
転向を促すため、高齢者に住み慣れた場所で最期まで自分らしく暮らしてもらうというシス
テム「地域包括ケア」を推進し、家族・隣人などの支援を活用することを勧めています。

しかし、現実には、机上で考えている理想と、実際とでは大きな違いがあります。生活するた
めに女性も働き、介護は施設等に任せるといった流れにならざるを得ない状況にあります。

国が示しているシステムを遂行させるためには、一つの考え方として、家族介護を前提と
して、家族介護者を支援していくという新たな介護保険システムを構築していく必要がある
ように思います。働きながらでも在宅介護ができるよう、介護保険制度における介護報酬の
制度設計も考える必要があるのではないかと思います。

今年も皆様にとりまして、幸多き年になりますことを御祈念申し上げます。



**ご寄附ありがとう
ございました。**

令和1年12月 ●そば粉 / 小松 様
(ともしび施設内の忘年会で使用させていただきました。)

令和1年10月3日 ●カラオケセット / 匿名 様

特別養護老人ホーム ともしび

年に一度のさつき会旅行

ともしびには、利用者のご家族で組織される家族会【さつき会】があります。10月27日にご利用者、ご家族と職員総勢17名で恒例の小旅行に出かけました。

津金寺で紅葉狩り、お昼は雲溪荘で目にも舌にも美味しい会食をいただきました。



書道倶楽部はじめました

昨年の秋から、楽しみがひとつ増えました。皆さん「何年も筆を持ってないから書けるかしら」なんて謙遜していますが、なかなかのものです!

フィットネスクラブ 2周年イベント開催

みまき福祉会より講師の先生をお二人お招きし、体操教室を行いました。これからも地域の皆さんの健康の一助になればと思います。



スマイルフィットネス バランスランチより



大根とスプラウトのサラダ

- ブロッコリースプラウト 1パック
- ツナ缶 1缶 ・大根 10cm位
- 鶏ガラスープの素 小さじ1と1/2
- ごま油 小さじ1 ・刻み海苔 適宜

①スプラウト1パックは根元を切って洗い、大根は細切りにする。②ツナの油を切り、全部を加えてよく混ぜる。③刻み海苔を散らして、できあがり。

スプラウトは発芽直後の新芽で、種子や成熟野菜と比べて栄養が多く含まれています。生食で食べることで様々な免疫力を高める成分が含まれ疾病予防効果があると言われています。

依田窪福祉社会居宅介護支援事業

インフルエンザに注意しましょう!

インフルエンザの感染は、咳やくしゃみによる飛沫感染や接触によってウィルスが体内に入ることによって起こります。

インフルエンザに感染した場合、発症後7日目でも鼻やのどからウィルスを排出している可能性があるため、たとえ発熱等の症状がなくても他の人にうつすこともあります。高齢者の場合、発熱や体調が悪い事を訴えられない場合もあるので特に注意が必要です。

ご本人やご家族にインフルエンザの症状がみられる場合、デイサービスやショートステイなどは集団感染の危険があるため、ご自宅で静養する等、利用を控えて頂くこともあります。

良い体調を維持する為、食生活や睡眠にも気をつけ、普段から手洗い・うがいを心掛け、マスクを着用しウィルス感染を予防しましょう。

インフルエンザが疑われるときは、できるだけ早く医療機関を受診し、重症化しないようにすることが大切です。また、周囲にインフルエンザをうつさないよう気をつけましょう。



ヘルパーステーションおすすめ

家の中のちょっとした危険…

訪問していて「あ、危険だな!!」と感ずることがあります。

【じゅうたんやマットなどの敷物が何枚も重なっている】

年齢を重ねると、足から弱くなると言いますよね。自分では、しっかりと足を上げているつもりでも、ちょっとした段差でつまずいてしまったなんてことが増えていませんか? 実際、厚さのない敷物でも転んでしまったということがあります。薄くても何枚も重ねることで厚みが出て、余計危険が増します。また、敷物ごと滑って転んでしまうなんて事も…

寒い信州なので、敷物が無ければ寒いと思うかもしれませんが、そこに危険が潜んでいます。マットの下に滑り止めを敷く、ガムテープなどで動かないように固定するなどの対策で転倒の危険を防ぎましょう!

そして、日頃から足腰の運動を心掛けることで転倒予防に繋がります。



寄り合いからさわ

からさわ

食欲の秋となり【からさわ】でも食べ物の話題が多くなりました。「たまには何か作って昼に食べたいね」という話になり天ぷらをやることになりました。

当日、皆さんが家で収穫した野菜を持参して下さり、エプロンをして調理スタートです。材料を切る人、大根おろしを作る人、天ぷらを揚げる人、それぞれ役割を決めて一生懸命作って下さいました。「天ぷら粉を溶いた時に酢を少し入れると、カラッと揚げられるよ」等いろいろな工夫に感心しているうちに美味しい天ぷらのできあがりです。「みんなで作って大勢で食べると美味しいね」と話しながら、お腹一杯食べて大満足な一日でした。

今回はお好み焼きに挑戦です。



認知症になっても 暮らしやすい地域づくり

声を掛け合おう

11月17日長和町長久保地域で行方不明者捜索訓練を実施しました。

認知症の方の事故や事件を未然に防ぎ、地域での支えあい体制を築くきっかけづくりとして地域の方々に参加いただきました。その後の認知症サポーター養成講座には19名の方に参加して頂き、寸劇を通して認知症やその対応を知っていただきました。



認知症を知ろう

11月 和田小学校5・6年生27人

12月 依田窪南部中3年生80人を対象とした認知症サポーター養成講座を開催しました。

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族に対してどのように接したらよいか寸劇や事例をつかって解説しました。

“認知症という病気が分かった”

“(認知症の人には)優しく話しかけるようにしたい”

“認知症になった人がいたら支えていきたい”

などの感想がありました。

85歳以上の二人にひとりが認知症になる時代と言われていています。認知症になっても安心して暮らせる地域づくりの和が広がっています。



あったカフェ

毎月第3月曜日、長和町役場町民ホールにてあったカフェを開催しています。

認知症の方やその家族、認知症の予防や早期発見に関心がある方が気軽にお茶を飲みながら交流をする場です。日頃の悩みや気になることとお話することで気持ちがホッとする場所です。事前予約は不要なので、興味のある方はお立ち寄りください。



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

餅つき交流会をおこないました!!

今年もお天気に恵まれ、毎年恒例のお餅つき交流会を行うことができました。



来年度、旧和田村診療所跡地へ移転となるグループホーム和田では、橋場地区での最後のお餅つき交流会となりました。地域の皆さんやご家族等大勢の方に参加していただき、賑やかに開催することができました。

認知症の方もそうでない方も、大人も子供もみんなが一緒になって笑顔の多い、大変素敵な時間を過ごすことができました。

人が集い、支え合う。そういったグループホームを今後も目指していきたいと思えます。



デイサービスセンター和田


 冬はなんといっても温泉浴
 

寒くなったこの時期は、ゆっくりお風呂につかると心がほっと幸せな気分になります。当事業所のお風呂は温泉を引いていますので、身体は芯から温まり、皆さんの楽しみの一つになっています。

高齢になるにつれ、ご自宅浴室での転倒や特に冬場は温度差による血圧の急変など危険も高まります。億劫になりお風呂に入らない日が増えてきたり、ご自宅での入浴が不安になりましたら、ご相談ください。

銭湯のような広いお風呂に加え、体調により歩行が困難になった方でも椅子に座ったままの形で浴槽に入れる【チェア浴】や、寝たままの状態で行うことができる【特浴】も整っております。

どうしても自宅にこもりがちな寒い時期ではありますが、「デイサービスで話をしたり体操したり、頭

を使って過ごすことが、元気のもとだよ。」「始めはデイサービスなんてと思っていたが、ここに来るといろいろと刺激になっていいよ。」そうご利用者から言って頂けています。男性ご利用者も増えております。

おたっしゃ倶楽部では、火・木・金の午前10時から介護予防を目的とした運動と脳トレを行っています。興味のある方は、見学にお出かけください。



令和2年1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@yodakubofukushikai.jp