

# 優しい風



会長 小倉 博  
代表取締役 小倉 美智恵  
職員一同

## 謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

皆様におかれましては、すがすがしい新年を迎えられたこと心よりお喜び申し上げます。  
昨年は皆様と共に様々な行事を楽しむ事が出来、そしてこの新しい年を皆様と一緒に、迎えることが出来たこと心より感謝申し上げます。皆様もご承知の通り昨年十二月に第三次阿部政権が発足しました。介護保険も「要介護」に認定される前段階である「要支援1・2」の対象者を国の事業から市町村の事業として、地域密着へと移行するとの話が出てきております。  
二〇一五年は、地域の人達で地域の人をみる介護、地域貢献介護の準備段階の年です。また介護する側へのケアでは「レスパイトケア」にも重点を置き、在宅介護の継続が可能になることの大切さの支援も加わってきます。「レスパイトケア」とは介護している家族などが一時的に介護から解放され、ほっと一息つくことで心も体もリフレッシュ出来介護疲れや共倒れを防ぐ支援です。国も色々考えているようですが実際にはご利用者にも事業者にも厳しい状況となる様に思われます。法改正も国民が安心して日々を送れるように本質を見極めた、高齢者や弱者の見方となるように政権の舵取りをお願いしたいものです。  
我社もこの厳しい状況下で、サービス向上と皆様お一人お一人と共に健やかに楽しく暮らせますよう努力して参りたいと思います。  
本年もご指導ご鞭撻の程を賜りますようどうぞ宜しくお願い申し上げます。



## ☆両宮の里☆

一段と寒さが身に染みる、けれど清々しい空気を吸って吐いて、新年の幕開けです！  
十二月お誕生日のご利用者様二名いらっしやり、ささやかですがお祝いをさせていただきました。いつまでもお元気で！  
クリスマス会はボランティアで小鳩会の皆さんがダンスを披露してくれました！ご利用者様も音楽に合わせて歌いながら鈴を鳴らし参加されとても楽しいクリスマスを過ごされました。  
急激な寒波で例年より早い積雪のニュースやインフルエンザ流行が日々テレビで流れています。どうか体調に気を付けてお過ごしください。

〈お問い合わせ〉小規模多機能型居宅介護事務両宮の里  
電話番号 086 (229) 9300

担当：甲メ

## ☆居宅介護支援☆

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお喜び申し上げます。念頭に際してよく今年一年の目標や抱負を持つことがあります。一年の計は元旦にありと言いますが、何か難しいことをしようと考えるとやる前からプレッシャーになり、なかなか実行に移せないことがあります。毎日続けられる簡単なことを目標や抱負にしてみるのも一つの方法です。体操をする、食後には必ず歯磨きをするなど健康に少しでもプラスになるものはいかがでしょうか。

さて一月になると餅による窒息の事故が報告されますが、食べる物の栄養面だけではなく、調理方法を工夫して食べるということにも注意を払いたいものです。その他にも暖房器具による低温火傷やインフルエンザなど日ごろから気をつけておけば予防できるものも多いと思います。どうぞ皆さん今年も健康に気を付けて元気に暮らしましょう。

## 〈お問い合わせ〉 居宅介護支援

電話番号 086 (229) 9300

担当：小倉

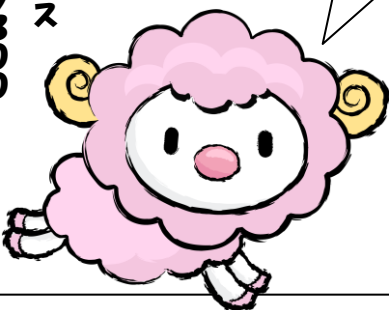
## ☆訪問介護サービス☆

新年明けましておめでとうございます。楽しいお正月を過ごされましたか？

気温が下がるこの季節。温度の急激な変化によって入浴時など浴室内での転倒、浴槽で溺れるなどの事故が多いそうです。あらかじめ暖房器具で暖めるなど、室内と脱衣所の温度差を少なくして事故の無いように、十分気を付けて下さいね。  
まだまだ寒さが厳しいですが、くれぐれも風邪などひかれませぬよう・・・

この一年がお健やかな年でありますように！

ヘルパー一同



## 〈お問い合わせ〉 訪問介護サービス

電話番号 086 (229) 9300

担当：坂根



Happy Birthday





できあがり♪



☆亀池荘☆  
寒さ厳しきおりから、皆様にはますますご健勝のほどお喜び申し上げます。こうして無事に新年を迎えられたのも、皆様からの「愛顧」の賜物と存じております。

さて、十二月の亀池荘ではクリスマスシーズン到来！という事で様々なイベント盛り沢山でした！プロアマ混成の演劇鑑賞やケーキ作り、折り紙ツリー工作等々・・・皆様の笑顔に囲まれて一緒に楽しめる時間が何とありがたい事でしょう！

相も変わらず身に染みる寒さが続きますね。それでこそ「日本の冬」と、むしろ楽しめるくらい元気でいましょうね！年は変われど、今日も亀池荘はのんびりと時間が過ぎるのであります・・・

〈お問い合わせ〉通所介護（デイサービス）亀池荘

電話番号 086(229)9300

担当：藤岡



☆桃の里☆

寒に入り寒さひとしお厳しくなってきました。桃の里では、今年もサンタクロースさんと呼び、クリスマス会を開きました。始めにハンドベルのきれいな音色に癒され、一緒に歌ったり、ベルを鳴らしみんなで1曲演奏したり楽しみました。その後サンタクロースさんの登場で、一人一人にプレゼントを渡してくれました。皆さんとってもいい笑顔、今年もたくさんさんの笑顔と笑いで溢れた桃の里でした。

来年も、もーっと笑いの溢れる楽しい桃の里にしていきたいと思っております。

〈お問い合わせ〉グループホーム 桃の里

電話番号 086(955)5899

担当：岩崎



美味しいクリスマス♪

☆ルミエール桜が丘☆

今年のクリスマスは、ルミエールから飛び出て、外食しました！『いいいの村』を利用していただき、クリスマス会を開催！おいしい料理に、カラオケ・・・そして勿論、サンタクロースからのプレゼントも！長い移動と慣れない活動で少しお疲れになったと思いますが、少しでも楽しい時間を過ごしていただけたら幸いです。

〈お問い合わせ〉

サービス付き高齢者向け住宅ルミエール桜が丘

電話番号 086(955)5923

担当：大治

サービス付きルミエール桜が丘

担当：宇野

☆看護師より☆骨盤低筋体操で解消☆

明けましておめでとございます。本年も皆さんの《元氣》に繋がるようなコーナー作りを頑張りたいと思っております！

さて、寒くなると汗や水蒸気となって体外に出て行く水分量が減り体内の水分量が増え過ぎてトイレが近くなりまです。日中八回以上になると一般的に頻尿といえます。中年の男女に多く見られるのが「過活動膀胱」です。肛門周辺の筋肉を縮める、緩める、温める等して骨盤底筋を強化する骨盤底筋体操などで治療します。

①あおむけに寝て足を肩幅に開きます。

両膝を立てて体の力を抜き、

肛門と膣を締めます。

②締めたままゆっくり5つ数えたら

力を抜き、また締めなおしましょう。