

朝光



発行所/特別養護老人ホーム朝光苑

埼玉県朝霞市青葉台 1-10-32

電話：048-465-3255/3252

URL:<http://www.choukouen.com>

『地域に生きる』『安心をつくる』『手をつなげる』

健康椅子ヨガ講座



暮らしに寄り添う視点

在宅サポート部 主幹 佐々木 亮介

日頃よりセンターの運営にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。梅雨が明け、いよいよ本格的な夏の到来を感じる季節となりましたが、ご利用者、ご家族の皆様におかれましては、健やかに過ごしのことを存じます。

さて、私たち居宅介護支援センターの職員は、地域にいらつしやる皆様の暮らしを支える業務に携わっております。その中で常に感じることは、「ご本人の思い」と「ご家族の支え」が、安心した生活の大きな土台になっているということです。私たちの支援は、身体的な支援だけではなく、その方のお気持ちとともに、その方との関わりがある方も大切にすることであると考えています。

私事ですが、これまで長年続けてきた車通勤を見直して、電車を利用して通勤するようにしました。最初は、不便さを感じることもありましたが、実際には新たな気づきが多く、今ではこの変化を楽しみながら通勤をしております。

駅や職場までの歩く道のりや、電車のなかでの時間を通じて、地域の風景や人々の生活に目が向くようになり、「地域で暮らす」とはどういうことかということを意識する良い機会があったと考えています。ケアマネジャーとして、ご本人が、住み慣れた地域のなかで、どのような想いを抱えて、日々過ごされているのか、丁寧に受け止めることの大切さを改めて感じております。

私たちは、「ご本人の」これまでの暮らしや「これからの希望」に耳を傾け、できる限り自然な形で、住み慣れた地域での生活を続けることができるよう支援させていただいています。そのなかで、皆様からいただく、日々の何気ない言葉や気づきは、とても貴重な情報となります。「少し疲れているようです」「最近、表情が柔らかい様子です」など、そうした小さな変化に対する気づきが、「ご本人の安心や生活の質の向上につながっていくと考えています。今後とも、丁寧な関わりと確かな連携を大切にしながら、皆様にとって、信頼される存在であるように努めてまいります。何卒よろしくお願い申し上げます。

◇特養&ショートステイトピックス◇

7月7日は、七夕という事で、短冊に願いを込めて七夕の飾り付けを行いました。
皆様思い思いの願い事を短冊に書きました。中には、看護学生さんと一緒に「何にしようかな?」と考える方や、友人と仲良く相談されている方もいらっしゃいました!



一番多かった願い事は「美味しいものが食べたい」でした(^^)
皆様の願いが叶うと良いですね!



◇デイサービスセンタートピックス◇

毎日行っている午前中の活動をご紹介します。

朝10時30分頃から11時15分頃のご様子です。「体操」を行うグループと、「脳トレ」を行うグループに分かれ、およそ20分ずつ、交互にそれぞれの活動に取り組んでいます。「体操」では、ラジオ体操第一、ラジオ体操第二、みんなの体操を座位で行っています。「脳トレ」では、色鉛筆を使用し、人物画や季節の風景画などの塗り絵や加減乗除などの様々な計算問題に取り組んでいます。皆さんがその日の取り組みに集中して向かわれ、1枚を完成させると、「できたー！」とおっしゃる方が多く、達成感や満足感を味わっている方が多いのでは、と思います。



◇地域包括支援センタートピックス◇

市民向け講座、大盛況！



地域包括支援センターでは、様々な講座を開催し、地域の皆様の介護予防や、ネットワークづくりを支援しています。今年度に入り、3つの講座を企画、開催しました。

- 5/13 健康椅子ヨガ講座(緑ヶ丘会館)
- 6/26 おひとり様とおふたり様の終活セミナー
(膝折市民センター)
- 7/1 脳健康セミナー
(中央公民館・コミュニティセンター)

どの講座も、たくさんの方々のご参加で盛り上がりました。次回も楽しい企画を準備してお待ちしております！



【職員動向】

<退職>

三竹 健司 (施設サービス部 パート介護職員補助)



【お知らせ】

特別養護老人ホーム 朝光苑

入居者募集中!

朝霞市以外
のよねえ

要介護1・2な
んだよな

入居可能な場合があります！
まずはご相談ください！

お問い合わせ:048-465-3255(川口・柏)

編集後記

地域包括支援センターの職員となり、お会いする皆さんに対して、栄養を摂っていますか？運動はしていますか？と口にするのが多くなりました。いつしか、人に勧められるほどの資格が自分にはあるのか…という後ろめたさが芽生え、ちよつと億劫な日も、野菜やたんぱく質を意識してみたり、筋トレしてみたり。今年は健康診断の結果も見違えるほど改善し、おかげさまで身体に良い仕事です。

年齢を重ね、健康が当たり前ではないことを徐々に実感するようになりました。みなさんは健康づくりで気を付けていることはありますか？お酒やお菓子は美味しいけれどほどほどに、夜更かしは楽しいけれどしっかりと睡眠をとって、元気に毎日を過ごしましょうね。(と、自分に言い聞かせてみる)

包括 谷貝