

まだまだ暑い日が続きますね。私たち職員は、8月9日にあわら湯のまち駅前で行われる『あわら湯かけまつり』の民謡の夕べに参加します！！参加するのは今年で3年連続になります。結構盛り上がる夏祭りですよ（＾＾）

～お知らせ～

※ 介護保険負担割合証が8月1日より新しくなっています。8月中に原本を連絡帳袋にお入れ下さるよう、お願い申し上げます。

いきいき

NO.25 平成30年8月 だより

あわら複合ケアサービス

TEL 0776-77-2282

あわら市二面2丁目302番地

お好み焼きを作りました！！



7月の風景

隣の ともいえの方と一緒に、すいか割りをしました（＾＾）



快適に歩くための杖点検

介護士より



杖の先端には滑り止めようのゴムが付いており、このゴムを先ゴムと呼びます。

先ゴムは使っているうちに擦り減ってくるので、定期的にチェックして適宜交換する必要があります。

先ゴムの購入は杖の販売店でも購入できますが、分からない場合は福祉用具担当者または、ケアマネージャーにご相談ください。杖と同じメーカーのものが望ましいのですが、先ゴムの内径と杖の先端の大きさが合っていれば、違うメーカーのものでも問題なく使用できます。

先ゴムの裏側を見ると、溝が作られているのが分かります。この溝が擦り減ってきていたら、それが交換時期の目安です。雨の日などに滑って転倒する恐れがあるので、こまめに先ゴムの点検をしましょう（＾＾）



～運営推進会議のお知らせ～

第3回運営推進会議は、平成30年8月22日(水)12:00～13:00の日程で行います。今回は昼食試食会を行います。準備の都合上、出席される方は8/10(金)までに必ずご連絡くださいますよう、お願い申し上げます。利用者の方にも好評の昼食です。ご家族の皆様の参加をお待ちしております。

～お願い～

破損・紛失の恐れがありますので、腕時計や指輪など高価なものや金銭等はお持ち込みなさらないよう、お願い申し上げます。

また、衣類などの持ち物には必ずご記名をお願い申し上げます。

三国町のイーザへ
外食&買い物に
出掛けました



介護者自身のケアについて

在宅介護をしていると、その方にかかりきりになり、自分の時間を持てずに家に引きこもり気味になって、社会とのつながりも希薄になってしまうことが多くみられます。また家族の負担はどうしても大きなものになり、ストレスを抱えてしまいがちです。



在宅で介護をすることによって得られる喜びも大きいのですが、疲労やストレスを溜め込んでしまい、それが爆発してしまうこともあります。介護自体が大変なものでそのプレッシャーに押しつぶされたり、自分だけで抱え込んでしまうことでうつ病を発症してしまうこともあります。なので、ストレスをいかに発散していくかということが重要です。

具体的には、**自分の自由な時間を確保**しましょう。自分が好きなことを自由にする時間を作ることで、ストレスはかなり軽減されます。そのためには通いサービスや泊まりサービスをうまく活用してください。通いサービス利用中に、友人とランチに行ったり自分の好きなものを買ったりと気分転換をすることができます。泊まりがけで旅行に行きたいときなどは、泊まりサービスの利用をご検討下さい。ただし、急な要望については、ご希望に添えないこともございますので、お早めにご相談ください。



また介護の問題をひとりだけ、家族だけで解決しようとしなくて、第三者の**誰かに相談**するといいでしょう。ケアマネジャーはもちろん、近くに介護に詳しい方がいれば相談してください。現在では認知症カフェなど、介護をしている方たちが悩んでいることを相談したり、愚痴を言い合ったりする場所もあります。市役所には介護のための地域包括支援センターがあります。様々な情報が揃っていますし、最新の情報が手に入りますので、困ったことがあったらひとりで悩まずに行ってみましょう。

あまりストレスを溜めすぎるといつか爆発してしまい、虐待などにつながる可能性もあります。うまく発散することは、在宅介護を続けていくために必要なことです。介護が限界になりそうだと感じる前に、ぜひケアマネジャーにご相談ください。



★あわら複合ケアサービスの精神★

- 理念 私たちはいつもあなたのそばにいます
- 目標
- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
 - ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
 - ③ 地域に密着したサービスを提供します

