

# いきいき

NO.28 平成30年11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

秋も深まり、朝晩の冷え込みが強くなってきました。ストーブやエアコン、電気毛布などを使用されているご家庭も多いと思います。通いの送迎時に暖房機器の入切の確認等をさせていただくこともできますので、必要な方はお知らせください。また、暖かい上着や帽子、マフラー、履物等がありましたらご準備ください。

寒くなると外に出るのが億劫になりがちですが、あわら複合に来て、温かいお風呂に入り、温かい食事を食べ、体を動かし、ご自宅でぐっすり眠りましょう。



コスモス畑に行ってきました。お天気も良く、気持ちよかったですね。帰りにたい焼きを買い、おやつに食べました(^ ^)



毎月、今月のカレンダーを作っています



今年も「なるぞ元気祭」が開催されます。19日～23日は隣接施設にて作品展示がされています。22日はあわら複合ご利用者様と、とものいえの皆様、職員による合同合唱発表もあります。ぜひ見に来てください！！

11/21(水)14:00～15:00

カラオケ大会

11/22(木)13:30～15:00

事業所毎の利用者様発表

11/23(金)13:30～15:00

職員の発表、

ボランティアさんの発表

## ～第4回運営推進会議の報告～

開催日時 10/17(水)13:30～	
参加者	主な議題
あわら市地域包括支援センター職員 1名 二面区長 二面区民代表 2名 事業者 5名	・事業所からの報告(登録者数、主な活動状況、ひやりはっと報告、苦情報告等) ・グループホームとものいえ見学 ・委員からの意見・助言等
主な意見・助言等	返答・対応
▶満足度調査アンケートは、利用者と家族、どちらに対して行っているのか?	▷1年に1回、9月に利用者様とご家族様、それぞれに対して行っています。今回ご報告させていただいたのはご家族様に対してのもので、利用者様もほぼ同様の結果となっております。

この他にも助言等をいただいております。貴重なご意見ありがとうございます。

次回の運営推進会議は**11月21日(水)13:30～**です。



介護士より

## 床や畳から自力で起き上がる方法

### <被介助者のイメージ>

麻痺はなく、立ち上がる際に腰痛があったり、お尻を持ちあげることが容易ではない方。このような方が自力で立ち上がる方法を説明します。

### <用意する物>

いす（または高さ40cm程度の安定した台など）

### <介助者の役割>

介助者は被介助者のやや斜め後方にいすを置きます。この際、背もたれのある場合は、座面に（被介助者が）手をかけられるように置きます。

**ポイント：いすの位置は斜め後方に！**

（被介助者が身体の向きを変え、四つばいの状態になるため）

### <被介助者の動き>

- ・被介助者は床や畳に座った状態
- ・身体の向きを変えて、四つばいの状態になる
- ・目の前にあるいすの座面に両手をかける
- ・両手で座面を押すように立つ

### ※注意点

- ・いすの座面に両手をつくため、両手をつく位置が浅い（手前）と、いすのバランスを崩すことが考えられます。介助者がいすを押さえておくと、より安心して立ち上がれます。

こうした動きをとれば、介助者が抱え上げるような介助をしなくても、軽介助で被介助者は立ち上がることができます！

ケアさぼホームページより



## ～インフルエンザ予防接種について～

インフルエンザが流行する時期になりました。通いや泊まりの場は高齢の方々が集まる場であり、抵抗力の落ちた方もいらっしゃいます。重症化や感染拡大防止の意味でも、今年もできるだけ皆様にインフルエンザの予防接種を受けていただきたいと思います。

また、発熱や咳、鼻水などの風邪症状がある場合は早めに受診をし、無理に通いや泊まりサービスをご利用にならないよう、お願い申し上げます。ご家族の皆様のご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

### ★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

