

早くも3月です。どんよりした雲ばかりの冬の空から、太陽が降り注ぐ春の空が待ち遠しい時期になりました。少しずつ暖かくなってきますので、また外にお散歩にも行きたいと思っています。

ありがたいことに、当事業所を利用される方が増えてきて、通所もにぎやかになってきました。送迎時間がずれることがあるかと思いますが、皆様のご理解・ご協力を  
お願い致します。



# いきいき

NO.104 令和7年3月 だより

あわら複合ケアサービス

TEL:0776-77-2282

直通:080-4361-4507

住所:あわら市二面2丁目 302 番地

ホームページ:www.naruza.jp/

## 2月の活動風景

3月のカレンダー作り、トランプ、  
棒体操などの様子です





# 笑顔のある生活をしましよう



## ～『つくり笑い』から始めてみませんか～



昔から『笑う門には福来る』と言われています。

『笑い』は自分の気持ちを癒してくれるばかりか、周りの人たちも和ませてくれます。

『笑い』は、体内の血流を増加させて免疫力を高めることが科学的にも証明されているそうです。

そうは言っても、大笑いするほどることはなかなか起りませんよね。

そんな時『つくり笑い』をしてみましょう。たとえ『つくり笑い』であっても、

本当に笑った時と同じ効果を発揮することが実証されています。



最近笑ってないなあという方、ぜひ『つくり笑い』を。

笑顔になることで、楽しい感情がきっと生まれますよ！！

## ～『笑う』ことの効用～



### 脳を刺激する

笑って顔の筋肉が動くと、脳が刺激されます。この刺激によって血流量が増し、認知症予防につながります。

### 免疫力を高める

外から入ってくる細菌やウイルス、体内でできるがん細胞などを処理してくれるナチュラルキラー細胞。これが活性化し、免疫力が高くなります。



### ストレスを解消させる

顔の筋肉を動かすと、副交感神経のはたらきが活発になり、ストレスが解消されてリラックスできます。

### 細胞や血管を若々しくする

笑っている時、呼吸は止まり、そのあと深呼吸をします。そのことが細胞のはたらきを良くし、動脈硬化などの血管障害を予防します。



『笑いは奇跡の薬』ですね！！



## ～令和6年度 第6回 運営推進会議・外部評価の報告～

開催日時 2/17(水)13:30～14:30 なるぎの森事務所にて(あわら複合の隣の建物です)

参加者	主な議題
近隣住民代表 1名 あわら市役所 1名 坂井地区広域連合 1名 事業者 4名	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>外部評価</li> <li>委員からの意見・助言等</li> </ul>
主な意見・助言等	返答・対応
<ul style="list-style-type: none"> <li>夜間は職員 1名で対応しているのですか？男性職員だと利用者の反応が違つたりはしますか？</li> <li>どこも人手不足の中、質の保障のためにどのようなことを工夫していますか？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夜間は介護職員 1名で対応しています。判断に迷うようなことがある場合は、看護師に連絡をするようにしています。男性職員の方がおとなしくなる利用者様はいらっしゃいます。</li> <li>職員同士のコミュニケーションを密にとること、職種にこだわらず業務を行うこと(タスクシェア)などを心がけています。</li> </ul>

この他にも助言等をいただいております。

運営推進会議は事業所の近況報告をしたり、参加者の方から様々な意見を聞いて取り入れていき、事業所をよりよくするための会議となっています。ご家族様も参加できるので、お時間が合う方はご参加の検討をお願いします。

次回は4月16日(水)13:30～14:30の予定となっております。

### ★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

