

3月に入りました。朝夕まだまだ寒い日も多いですが、お天気がよく暖かい日もあり、少しずつ春が近づいてきたことを感じますね♪今年には桜の開花が早い予想が出ています。

これから外出の機会が増えてきそうですね。



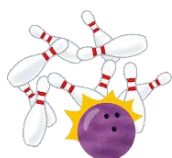
※2月から新しい職員が1名増えています。また3月から、新しい利用者様が1名増えました。これからよろしくお願ひします。

いきいきだより

NO.80 令和5年3月

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/

みんなでぜんざいを作りました♪



★日々の活動の様子です★



高齢者こそ「季節の変わり目」にご用心！ ～生活のリズムを整え、健やかな毎日を過ごしましょう～

★なぜ季節の変わり目に体調を崩しやすいのか？

「季節の変わり目は体調を崩しやすい」ということを耳にすることが多いと思います。一言で言えば、気圧の変化や昼と夜の気温差が大きくなることによる「自律神経の乱れ」です。3～4月、6～7月、9～11月頃が季節の変わり目とされていますが、単に気圧の変化や寒暖差だけではなく、それぞれの季節特有の事情による生活のストレスなども影響することで、自律神経のバランスが崩れ、体調不良を起こしてしまうというわけです。



★高齢者の体調の変化に気を配りましょう！

特に高齢者は、加齢により体温を調節する機能が低下しているため、寒暖差に適応することが難しくなっています。しかも、自覚症状が乏しく、ご自身の体調の変化を見逃してしまいがちなので注意しましょう。

★自律神経の改善には、規則正しい生活が大切！

自律神経のバランスを崩さないためには、規則正しい生活を心がけることが大切です。しっかり睡眠を取ることで自律神経の不具合をリセットすることが出来ます。また、栄養バランスのよい食事を3食しっかり取ることで自律神経の働きを正常に保つことが出来ます。さらにお風呂で体を温めることで免疫力が高まると言われています。



～令和4年度 第6回 運営推進会議の報告～

開催日時 2/15(水)13:30～14:30 なるぎの森事務所にて(あわら複合ケアサービスの隣の建物です)	
参加者	主な議題
坂井地区広域連合職員 1名 あわら市役所職員 1名 二面区長 二面区民代表 1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) ・委員からの意見・助言等
主な意見・助言等	返答・対応
▶介護職員不足が全国でも問題になっているが、外国人労働者などは雇用しているのか？	▶介護職員不足に対して、外国人労働者を雇っている事業所もあると思いますが、日本語を習得したり、日本の文化を理解するのに時間がかかること、ある一定の金額が貯まったら本国へ帰られる人も多いと聞いており、リスクも大きいので、現時点では雇用していません。

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19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

