



9月のおひさまだより



外に出て、心と空を見上げると、軽やかに飛ぶトンボの姿を見かけるようになりました。いつの間にか高くなった空には、秋の雲が浮かび、季節の移り変わりに気付かされます。季節の変わり目となるこの時季は、気温の変化が著しく体調を崩しやすくなります。ご家庭でも咳や鼻水、のどの痛み、発熱がないか、お子様の体調チェックを、お願いいたします。

楽しかった夏まつり！



ボール運びゲーム



ヨーヨー釣り



みんなでかき氷♪

おばけの的をやっつけろ！



的当てゲーム



8月22日に予定していた本社訪問はコロナ感染拡大に伴い中止とさせて頂きました。子ども達が楽しみにしていたのに残念でしたが、本社よりおみやげのお菓子を頂きました。

今月のうた

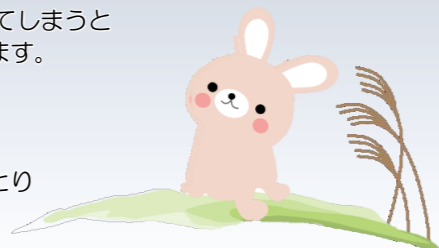
大きな栗の木の下で
こおろぎ
山の音楽家
松ぼっくり



生活リズムを見直そう

夏休みで生活のリズムが乱れていませんか。夜寝る時間が遅かったり時間に追われたりすると、自律神経が不安定になり、心身ともに調和が取れなくなります。生活リズムを整え、大人も子どもも健康に過ごせるようにしましょう。

- ★早寝・早起きを意識して
- ★朝ご飯を食べよう
朝食を食べないという習慣がついてしまうと発達に大きな影響を与えてしまいます。低体温や運動能力、学習能力の低下などにつながります。
- ★ウンチは済んだかな？
朝ごはんの後は、ウンチタイムをとりトイレに座りましょう



雑巾掛け

お掃除も毎日がんばってます！

ひゅーまんだより 令和4年9月号

朝晩は涼しくなり、秋の空気を感じられるようになりましたが、一日の気温差が大きくなり体調を崩しやすい時期です为上着で体温調節できるようにしましょう。

マスク着用時は、知らず知らずのうちに汗をかいていると思います。引き続き水分補給はしっかりと行いましょう。



ヒューマンホールディングス株式会社

〒820-0082 福岡県飯塚市若菜256-77

もみの木ケアプランセンター
シニアコミュニティもみの木
もみの木相談支援センター
電話：0948-26-8338

シニアコミュニティつばき
電話：0948-29-5366

〒820-0001
福岡県飯塚市鯉田1140-2

おひさま
電話：0948-21-0777

もみの木 つばき

検索

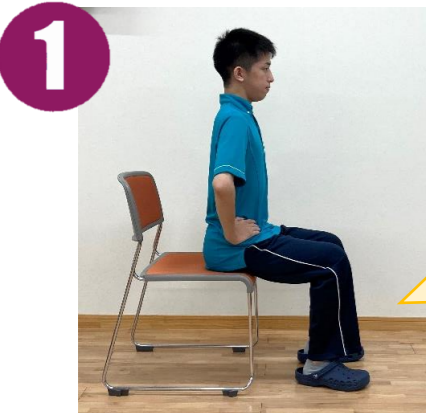
VOL.134

古川柔道整復師のリハビリ講座

こんにちは、柔道整復師の古川です。今回は「太もも裏とふくらはぎのストレッチ」を紹介します。股関節の動きのほか、腰や膝への負担にも大きく影響します。腰痛改善にも効果的です。ぜひやってみてください。



太もも裏とふくらはぎのストレッチ



椅子に浅く座る

骨盤を垂直にして、背中をまっすぐに伸ばします

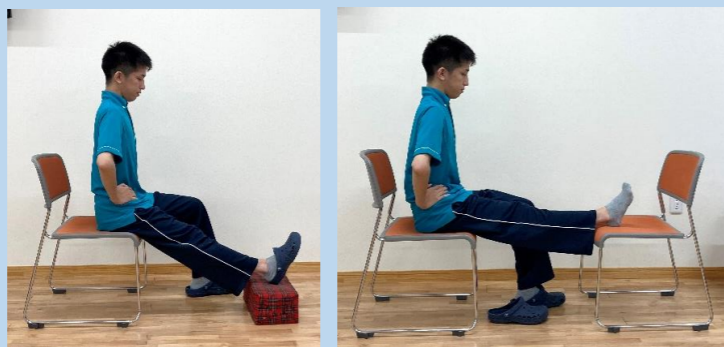


足首を曲げた状態で
右足を前に出す



痛みのない範囲でゆっくりと息を吐きながら上体を傾け筋肉が伸びているところで10~15秒キープする

応用編



小さい台や椅子に足を乗せると負荷を大きく出来ます

※左右それぞれ5秒間×2~3セットを目安に取り組みましょう。

シニアコミュニティもみの木 新職員紹介



送迎職員 海蔵寺 寿美

8月1日からシニアコミュニティもみの木で働かせて頂いている海蔵寺です。安心・安全をモットーに皆様の送迎を担当させていただきます。今後ともよろしくお願ひ致します。

2022年8月勉強会

今回は「説明する際の4つのポイント」について学びました。

私たちは介護保険法に基づいて仕事をしています。その内容は複雑で、サービスを利用する時の契約書や重要事項説明書などには難しい言葉も多用されます。利用者様の理解度や納得度が高まるような説明をするための4つのポイントを押さえました。



- ①説明すべき事項を事前にピックアップし、わかりやすい言葉で説明する
- ②あえて簡単な例えを出し、利用者様が身近に感じられる工夫をする
- ③利用者様の立場に立って説明する
- ④説明内容に関する感想を問うことで利用者様の主体的な発言を促す

今後は、今回学んだ知識を活かし、書面の説明以外でも、利用者様に対して説明を行う際には相手の立場に立って、一つ一つ丁寧に対応していきます。

今回は「完了感コミュニケーションのスキル」について学びました。

相談支援専門員が利用者様との面談時の会話において、押さえておきたいコミュニケーションのポイントについて学びました。

- ①相手の決定権を尊重する・・・自己肯定感が高まり、尊厳が保持・回復される
- ②利用者様への関心を示す・・・不安や苛立ちが安心・安堵感に変わる
- ③利用者様が沈黙したときは次の言葉を待つ・・・「話をしよう」という利用者様の意志が生まれる

もみの木相談支援センター



現在、コロナ感染予防のために利用者様宅への訪問は控え、電話での対応とさせて頂いています。顔が見えない状況ではありますが、これらのスキルを活用し、利用者様が不安にならないよう努めていきます。

介護保険制度のもとで運営される介護施設には、どのようなお金が入り出ていくのかといった事業所運営に関わるお金の状況は、管理者だけでなく現場職員も把握することが大切です。「入るお金」「出ていくお金」を正しく知る為に「事業所運営を支えるお金の流れ」について学習しました。

- <入るお金> ・基本報酬 ・加算 ・利用者様の自己負担
<出ていくお金> ・人件費 ・水道光熱費 ・ケア等に係る経費など



特に加算に関しては、『加算をとる＝サービス提供』に関係しますので、職員全員が内容を把握し、利用者様へのサービスに反映されるようにしなければなりません。自分たちがすべきことは何なのかといった基本をしっかりと学びなおし、今後も職員一同、気を引き締めていきたいと思ひます。

シニアコミュニティつばき



8月は「職員の腰痛予防のストレッチ」についての勉強会を行いました。私たちが介護系の職種は、利用者様の身体を支えたり、移乗する際に前かがみになることが多く、腰への負担が大きいので、腰痛に悩む人が多いようです。ぎっくり腰などにも注意しなければなりません。今回は慢性的な腰痛やぎっくり腰を予防するために、皆で動画を観ながらストレッチのやり方を学びました。

実際にストレッチを行なってみると、身体を動かしやすくなり、姿勢もよくなるなど、効果を実感できました。腰痛を防ぐことは、自分の身体はもちろん、介助される利用者様の安全も守ることが出来ますので仕事の合間や自宅でも日常的にストレッチを行ない、腰痛を予防していきたいと思ひます。

今回は「療育手帳」について学習しました。療育手帳とは、障がい手帳の一つで、基本的には知的能力障がい（IQ70~75以下）のある人を対象に交付される手帳です。ただ、IQが基準以上であっても、社会適応能力や基本的な生活能力を考慮し、療育手帳の交付が認められることがあります。

<療育手帳を交付すると受けられるサービス>

- ・税金の控除や減免
- ・住まいの優先入居
- ・交通費・通信費の割引など

<療育手帳を持つことによるメリット>

- ・将来就職しやすくなる（障がい者枠での就労）
- ・公共施設の割引サービスなど

今回、療育手帳を持つことで様々なメリットがあることが分かりました。ご家族の方が「手帳があることで差別的な目で見られるのではないか」等、不安を抱え申請すべきか迷っているときは、療育手帳を持つことのメリットや受けられるサービス等説明し、ご家族の不安を軽減していけたらと思ひます。



おひさま