



10月のおひさまだより



晴れ渡る青い空に白い雲がきれいな季節になりました。さまざまな行事が続く10月。そのひとつひとつが大きな経験となります。積み重ねを大切にしながら、子どもたちの自信へと繋げていきたいと思っています。



楽しいパネルシアター



生活体験校での栗拾い



夏休みの思い出を
みんなで描きました



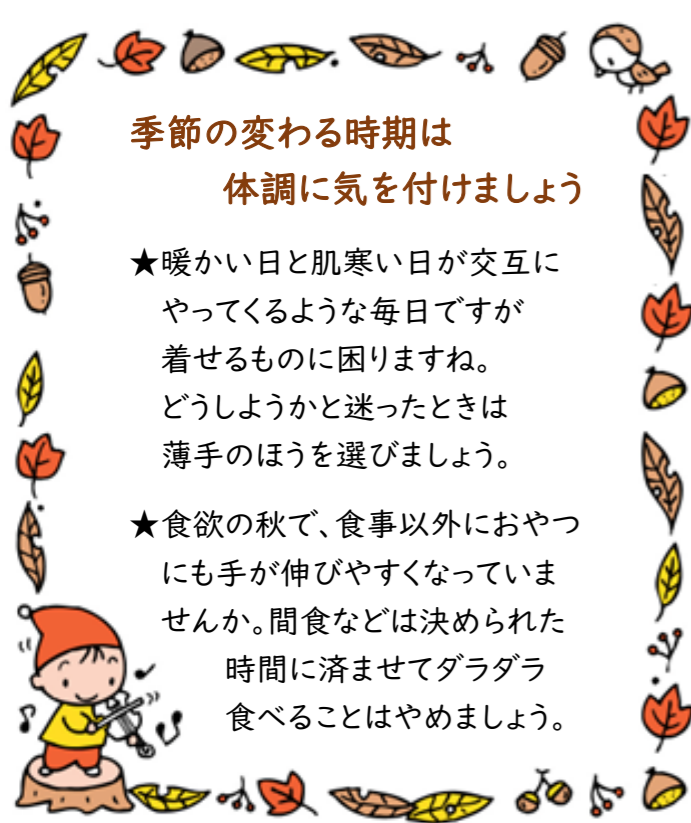
完成!



ワッフル作りに挑戦



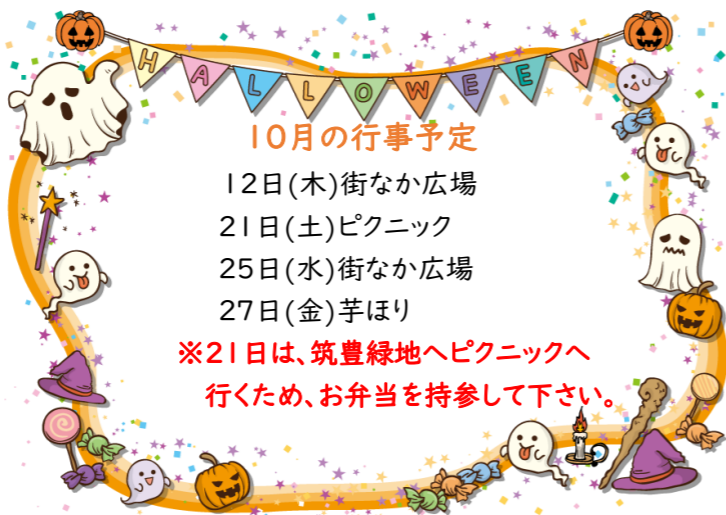
Hちゃん
おたんじょうびおめでとう



季節の変わる時期は 体調に気を付けましょう

★暖かい日と肌寒い日が交互にやってくるような毎日ですが着せるものに困りますね。どうしようかと迷ったときは薄手のほうを選びましょう。

★食欲の秋で、食事以外におやつにも手が伸びやすくなっていませんか。間食などは決められた時間に済ませてダラダラ食べることはやめましょう。



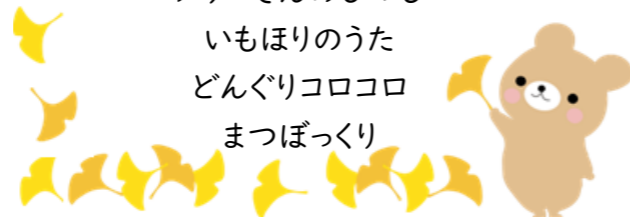
10月の行事予定

- 12日(木)街なか広場
- 21日(土)ピクニック
- 25日(水)街なか広場
- 27日(金)芋ほり

※21日は、筑豊緑地へピクニックへ行くため、お弁当を持参して下さい。

今月のうた

- メリーさんのひつじ
- いもほりのうた
- どんぐりコロコロ
- まつぼっくり



ひゅーまんだより 令和5年10月号



朝晩はヒンヤリと感ずることも増え空がきれいな季節となりました。

本社で販売しているパンや野菜類も秋の味覚が並び、喜びの声が聞こえてきています。

旬の食材には、その季節に必要な栄養がたっぷり含まれています。積極的に摂って、元気な身体を作りましょう。

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ーもみの木
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ーつばき
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.147

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。
今回は座って出来る「足首と足指を伸ばす運動」を紹介します。
関節をスムーズに動かせるようになると、血液の循環が良くなり
転倒予防にも繋がりますので、無理のない範囲で取り組みましょう。



イスに腰掛け、膝を曲げたまま足を上げて下ろす。反対の足も同様に行う。
これを5回ずつ繰り返す。



膝を伸ばして足を床と水平にする。
5秒キープしたら下ろす。反対の足も同様に行う。これを5回ずつ繰り返す。

①と②を両方行って1セットで約1分程です。
1日3セットを目安に行いましょう。

避難訓練、BCP(災害)訓練

令和5年9月22日(金)、気象庁が作成した動画(緊急地震速報受信時の対応行動から地震による揺れが収まった後の避難行動開始までの訓練を想定したもの)を活用した、避難訓練とBCP(業務継続計画)を実施しました。



地震発生後に、デイサービスの厨房より火災が発生し、屋外に避難するという想定で行われ、被災した状況下で業務を継続させるための訓練や災害時の備蓄品の確認も行いました。前回の訓練の反省時に出た意見が自然と反映されるなど、職員の危機意識も高まっていると実感できました。今後も定期的に訓練を実施し、いつ来るかわからない自然災害に備え、出来ることを行っていこうと思います。

2023年9月勉強会

会議等を開催した際に、発言する人が偏ることがあります。そこで

もみの木ケアプランセンター 今回は「参加者から平等に意見を引き出すスキル」について学びました。



- 話すのが苦手な方・・・話を振る前に名前を呼び、話す準備をしてもらう
答えが2択に絞られている場合などに質問する
- 話が好きな方・・・その方を会議のタイムキーパーにして時間管理をしてもらう
話の腰を折らないように気を付けながら別の人に話を振る

また、長く考えてもなかなか意見やアイデアが出てこない場合もあります。そのような時には「前提を設定した質問」を行うと、回答する人の頭の中の解像度が上がり、質問に対する答えを鮮明に思い描くことが出来るようになります。(例：もしあなたが〇〇さんだったらどのように行動しますか?など)
今後、会議の舵取りを行う際に、これらの知識を活かし、実践を通してスキルアップを図っていきます。

今回は「ファシリテーター・スキル」の勉強会を行いました。

もみの木相談支援センター

ファシリテーターとは、会議の場で参加者の発言を促したり、話をまとめたりすることで話し合いをより良いゴールに導く人のことです。単なる進行役に留まらず、意見の対立や感情のぶつかり合いをうまくコントロールし、目標・目的の達成を支援するという重要な役割があります。



<サービス担当者会議を行う際に押さえるポイント>

- ・他者の発言に最後まで耳を傾ける
- ・専門用語を避ける
- ・積極的に情報を提供する

多くの参加者の貴重な時間を頂いて会議を開いていますので、できるだけ短い時間で会議の目的を達成できるように、今後も多くの知識を学び、実務に活かしていきたいと思っております。

私達は言葉ひとつで相手を喜ばせることも悲しませることも出来てしまいます。そこで今回は「相手の気持ちを考えて言葉選びを行う方法」を学びました。

シニアコミュニティもみの木

<言葉の判断を冷静に出来る人の特徴>

- ①人の話をきちんと聞いている(相手の立場に立って話せるようになる)
- ②前向きな言葉、柔らかい言葉で話す(思ったことを前向きな言葉に変換する)
- ③伝えたいことを短くシンプルに出来る(事前によく考えて発言する)



自分は意識していなくても、相手を傷つけていたり、上手く意図が伝わっていない場合があります。多忙な時ほど配慮することが難しい内容ではありますが、日頃から意識することで必ず上達できると思っております。今後も利用者様に「ここに来てよかった」と思ってもらえるよう、職員一同、努力して参ります。

シニアコミュニティつばき

今回は「職員の腰痛予防」について、実践を交えて勉強しました。

介護現場では、介助する時の姿勢により、腰を痛めることがあります。利用者様の移乗介助など、中腰で作業することが多く、腰痛に悩まされている方も少なくありません。腰痛は職員自身が痛いだけでなく、利用者様の安全にも影響を及ぼす危険があるため、日頃からの予防対策が必要です。



<腰痛予防のポイント>

- ①十分な筋力をつけること
- ②体を柔らかくすること

また、腰痛予防の体操を動画で観ながら皆で実践しました。今回学んだ腰痛体操を毎日根気よく続けていくことで、正しい姿勢と動作を身につけ、腰を痛めないよう業務に励んでいきたいと思っております。

今回は「自己肯定感と有能感を高める療育」について学びました。

おひさま

- 自己肯定感・・・自分自身に満足し、肯定的に思える感覚のこと
- 有能感・・・「自分には能力があるんだ」と自分自身で感じる感覚のこと

<自己肯定感と有能感を高める関わり方>

- ①言葉と態度で愛情を示す・・・親からの愛情を感じることで育まれる
- ②誉め言葉+行動・・・ハグをしながら伝えたり、誉める時に拍手をする
- ③ぎりぎり達成出来そうな課題を設定・・・クリアした・諦めずに最後までやり遂げたら誉める



今後は子供達一人ひとりの特性を理解した上でそれぞれに合った課題設定を行い、誉めることで子供達の成長を促し、内に秘めた力を引き出していけるよう努めていきたいと思っております。すべてを許し甘やかすのではなく、頑張っている姿を認め、一日の最後に家庭へ送迎する際には「一日よく頑張ったね」と認めて、子供達の自己肯定感や有能感を高められるような療育をしていきたいと思っております。