

～新年度を迎えて～

社会福祉法人恵和会 理事長 栗田和明

日ごろ皆様には、ご指導下さいましてありがとうございます。

「脳が笑顔」
世の中いろいろ便利になって、昔と比べると私自身もあまり歩かなくなったと思います。ちょっとしたことから今年から朝5時30分に起床し歩き始めました。実は「歩く」ことで、たくさんの嬉しいことや楽しいことが得られる事を実感しています。

1日30分のウォーキングによってセロトニン神経を活性化させると、脳の中の松果体から分泌されるホルモン「メラトニン」の働きが活発になります。意欲がわき、いきいきとした一日を過ごすための準備運動としてのウォーキングといってもいいでしょう。

脳科学の視点から朝方生活の勤めは、朝、目覚めが悪くなかなか起きられないとか、寝つきが悪いとか仕事がかたどらないとか微調がでてきたら、セロトニン神経が弱ってきています。セロトニンレベルが低くなるとだんだんとストレスを受け流すことができなくなります。世の中ストレス社会です。ストレス状態が多少続いてもセロトニン神経を鍛えて、ストレスに負けない「笑顔」を出したいですね。

毎日朝日は必ず昇ってきます。皆様と一緒に朝日に向かって颯爽に元気でいつまでも歩き続けましょう。



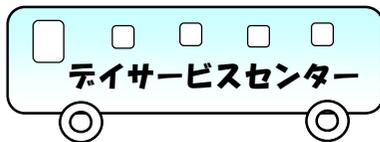
4月6日より、お花見に出掛けました。天候が不安な日もあり延期となったフロアもありました。また来月号で様子をお伝えしたいと思います。

駿府公園にて



入社式

4月1日長崎スポーツセンターにて、入社式が行われました。今年には10名の職員が入社しました。有度の里の一員として頑張っていきますので、よろしくお願い致します。



お花見

みんなでハイ！チーズ



デイサービスでは、3月29日から4月3日まで日本平へお花見に出かけました。頂上ではまだ5分咲きのところもありましたが、道中に満開の桜・富士山も見ることができました。帰りの車の中では、利用者様に「初めて来たよ。来れてよかった。ありがとう」とおっしゃって頂きました。みなさん喜んでくださった様子でした。

☆健康一口メモ☆ ～静岡市国民健康保険加入者の特定健康診査～

特定健康診査は40～74歳の人が対象になります。

〈申し込み〉
健診実施医療機関に直接申し込みます。
(4月に全家庭に配布される「健診まるわかりガイド」を参照)
治療中の人は主治医と相談して下さい。

〈自己負担金〉1500円
ただし、市民税非課税世帯、70～74歳の人は500円

〈健診実施期間〉
H22.6.1～H23.3.31
ただし75歳になる人は誕生日の前日までに受けて下さい。

〈健診内容〉
問診、診察、身体・血圧測定、血液検査、尿検査
※今年度40歳、50歳、60歳になる方は、心電図・貧血検査が加わります。

市内の開業医や総合病院、健診センター、お住まいの地域を回る検診車をご利用下さい。

生活習慣病予防のために、ぜひ特定健康診査を受けましょう。



クッキングシェフ
よりひとこと

季節も暖かくなり、桜の花も満開になりました。有度の里では春の季節を感じていたために、4月5日に桜寿司を提供しました。

蓮根を桜色に染め、桜の花を上飾りしました。また、杏仁豆腐の上に、桜の花形に型取ったピンク色のゼリーをのせました。ご利用者様にはとても喜んでいただけました。今年度も行事食に力を入れていきたいと思っています。

桜寿司



鯖の西京焼き

↑ぜんまい

←杏仁豆腐

～訪問介護スタッフ
よりひとこと～

桜も満開となり、ヘルパーステーションにも2名新しい職員が入ってこられました。スタッフ一同協力し合い、利用者様が笑顔で生活できるよう自立支援に向けて、お手伝いしていきたいと思っています。

有度地域包括支援センター

新年度が始まり、地域包括支援センターの業務も5年目に入りました。

毎日新しいご相談や事業を行うたびに職員同士悩んだり、話し合ったりしながら業務を行っています。今年度も以下に挙げるような目標を掲げながら、業務を行っていきたくと思います。

- ①地域の方々との「住み慣れた地域で暮らしていくには、どう皆で支えあっているか」を話し合う場を多く持ち、有度地域のネットワーク作りに努める
- ②高齢者虐待、多問題を抱えるケースを未然に防いだり、早期発見できる体制作りを地域の関係機関と共に築いていく
- ③地域の方へ認知症の正しい理解を広めていく啓発活動をしていく

包括支援センターの業務には地域(住民の皆様、介護事業所等の機関)の方々のご協力は欠かせません。今年度もよろしくお願い致します。

指定居宅介護支援センター
～ケアマネより一言～

新しい年度が始まりました。改めて、介護支援専門員として利用者やその家族を「支える」ことができているか考えてしまう今日この頃です。

将来に思いを馳せたと時、「孤独な老後は避けたい」とは誰もが思うこと。家族に囲まれた生活は理想かもしれませんが、なかなかそうもいかないのが現実です。心の通じ合う仲間や友人こそが未来に大きな財産となって私たちを支えてくれます。「お金持ち」ならぬ「人持ち」になりましょう。自分の回りに、元気をあげたりもったりできる関係の人をたくさん作っておきましょう。そして「健康」でいましょう。明るい老後を期待しましょう。

【石ヶ谷】