



# 鈴木ヘルスケアサービス新聞

編集・発行・印刷 鈴木ヘルスケアサービス株式会社  
彦根市後三条町350-3 【TEL】0749-24-0656 【FAX】0749-24-0408  
【公式HP】 <https://suzukihealthcare.co.jp/> 【E-mail】 [info@suzukihealthcare.co.jp](mailto:info@suzukihealthcare.co.jp)  
【Facebook】 <http://www.facebook.com/suzukihealthcare>

235号

2023年2月号

皆さまこんにちは、今年は降雪なく送迎や訪問などを行う私たちにとりましては活動しやすかったのですが、1月24日の「最強の寒波」により降雪となりました。降雪すると様々な影響が出てきますので、みなさまにはご迷惑をおかけしましたが、ご理解の程よろしくお願ひします。

コロナウィルスはまだ落ち着きませんが、インフルエンザも流行しているようです。改めて換気に気を配り、湿度を十分に管理いただきますようお願いいたします。



ホームページ  
QRコード



## 鈴木ヘルスケアサービス社長ブログ

社長の日々のブログです 【<https://ameblo.jp/suzukihealthcare>】

## グループホーム鈴の家日和

### 書き初め

一年の始まりの行事の中で書き初めはとても馴染み深いもの。みなさん思い思いに、年はじめにピッタリな言葉を選ばれたようです。

「今年も一年良い年になりますように…」と願いを込めながら、一筆一筆にも力が入ります。できあがった作品はフロアの壁に飾られました。



### 新年会

皆が揃って元気に新年を迎えられた事を大変嬉しく思います。新年を祝って、新年会には豪華にすき焼きパーティを開催しました。できたて熱々のお鍋を囲んで、皆さんのお箸は止まりません…。お箸も会話も進み、大きなお鍋いっぱいのおすき焼きもぺろり、「美味しかったわ～」と喜んでいただけましたようです。

今年も一年元気に、そしてみなさんの笑顔がたくさん見られますように…。



# べるグリーン通信

## お正月

新年と言う事で、絵馬に願い事を書いていただき、手作りの鳥居と一緒に飾らせていただきました。またしめ縄を飾り、おみくじをしてお正月を感じていただきました。



年始は天気があまり良くなかったため、近くの神社に初詣に出かけることはできませんでしたが、双六・福笑い・坊主めくり・鏡餅つみゲームなどお正月遊びをしてお正月の楽しみを味わいました。



## 鬼作り

2月の壁面飾りとして、「鬼」を作りました。



「怖い鬼の顔を作ろう!」「怖い鬼の顔を作ろう!」「怖い顔やと夢に出てくるわ!」「鬼ってどんな顔?」と会話も弾みました。また、髪はどうしようか迷われていました。





# 鈴の音時間

## 新年のお祝い

1月4日は新年のお祝いも兼ねてお節料理風のお祝い膳をいただきました。

食事のあとは「今日は新年やから豪華やったね。」「おいしかった。また来年も楽しみにしてます。」「と喜ばれていました。感染対策の為、食事中は黙食でしたがお正月らしく特別なお食事を味わっていただく事ができました。



## 大根調理

鈴の音の畑の大根が立派に成長しました。たくさん収穫でき豊作と皆さんも喜ばれていました。収穫した大根でなにを作るか皆さんと相談して大根の煮物を作ることに。感染対策を行いながら大根を切っていただきました。「これだけ大きくなったら上等や」と話しながら調理をしてくださいました。今後も採れたての野菜を楽しみたいと思います。



## 鏡開き



今年は少し早めに鏡開きを行いました。「私の家ではお餅つくところからしたよ」「昔はうちの家でもしたよー!」と話されていました。円満を意味する「鏡」、末広がりを意味する「開く」また鏡餅を食べることを「歯固め」ともいい、かたい物を食べて歯を丈夫にし、一年間の幸せをもたらす年神様に「長生きしますように」と無病息災を含め祈願もかねておしるこにさせていただきました。「あたたかくて美味しい」と、皆さん完食されていました。



デイサービスセンターべるふらっと

# べるふらっと通信

第253号

## オリジナルの奴凧

昨年の年末からオリジナルの奴凧作りに挑戦していただきました。



お好みの色の着物にお好みの帯を選ばれ、顔にお化粧されるなど色鮮やかな奴凧でフロアがとても賑やかになり、元気に新年を迎える事ができました。本年も宜しくお願い致します。



## 鏡開き



無病息災を祈願して、鏡開きを行いました。おさがりのお餅はおぜんざいで美味しくいただきました。2023年が健やかで幸多い一年となりますように…。



## ミニ体育祭でストレス解消



「正月休みの間はあまり身体を動かさないわ」との声も多く聞かれ、ミニ体育祭で運動不足も解消です。玉入れや風船バレーで、運動が苦手な方も楽しみながら身体を動かす事ができ、意欲的に参加していただきました。

玉を掴む、投げるなど指先の力や握力を使い、上半身の筋力も向上します。目的の場所に投げたり打ち返したりするには集中力も必要になります。身体も頭も使いながらゲーム感覚で楽しみ、心身ともにリフレッシュしていただきました。





# 月刊 甲良町デイサービスセンターかつらぎ

## 正月遊び

色々な正月遊びを楽しんでいただきました。

坊主めくりやカルタ取りなど、利用者さんからは「懐かしい遊びやな」「遊びやけど真剣になるわ」の声も聞かれました。

その他にも羽子板や凧揚げなど懐かしい遊びをして、皆さん楽しくお話されておりました。



## 寒さに負けず

毎日寒い日が続きますが、かつらぎご利用の皆さんは寒さに負けず運動を頑張ってください。



棒を使っての体操やしりとりをしながらのボールゲーム、お天気の良い日はデイサービスセンターかつらぎの外回りを歩いたりして、足腰が弱らないよう皆さん気を付けておられます。

## 節分に向けて



2月3日の節分に向けて制作が始まっています。赤鬼・青鬼・紫鬼...と色とりどり。皆さんオリジナル鬼の完成です。節分の日が楽しみですね。



## 鈴の郷日記

### 新年会

1月は2日間にわたって新年会を開催しました。



ご用意した特別メニューを「ご馳走やな」「美味しいわ」と皆さん喜んでくださいました。



### 新春カルタ大会

お正月遊びの一つ、カルタ取りの大会をしました。

童心に帰るようなひとときでした。



### 千羽鶴

コツコツと進めてこられた千羽鶴がいよいよ形になってきました。



### 体操



完成までもう少し！



2023年もがんばって体を動かします！



はい、ヘルパーです!

冷え性の改善

「冷え性」は身体他の部分は暖まっているのに、手足の先などが一向に暖まらず冷えている感じが続くことです。

高齢者に冷え性の方が多いのは、熱を作り出す筋肉が少ない、皮膚の表面温度が低い、貧血や低血圧の人が多く、などがその理由と考えられています。高齢になるほど自然と筋肉量が落ちてきて、発熱が落ちてきてしまう上に、特に女性はホルモンの周期的な変動を繰り返しているため、自律神経のバランスを崩しやすいことも理由の一つとされています。

冷え性の症状改善には規則正しい生活、食習慣、適度な運動で自律神経の働きを正常化させ血液の循環を良くすることが大切です。

【冷え性対策】

- ・入浴をしっかりする
- ・少しずつでも運動を行う
- ・バランスの良い食事をする

※特に冷え性にはタンパク質が必要です。  
タンパク質を消化する際に熱が作られ、  
タンパク質を接種することで筋肉がつきます。



冷え性は病気とは考えられていませんので、病院に行っても治療する薬はほぼありません。日常生活習慣で冷え性を改善していきましょう。

【参考：サカナのちから・たんぱく質ヘルスケアコラム】

地域支援事業・頭の筋カトレーニング

頭の体操です。頭を柔らかくして考えましょう。

Q: [?]に入る数字はなんでしょう。

感 = 1   管 = 2   間 = 6   患 = 4   漢 = [?]

！ヒント

- ・それぞれの漢字をじっくり見てみると…
- ・漢字が読めなくても解けるかも…

☆ 正解は最後のページ下でご確認ください

ケアマネ便り

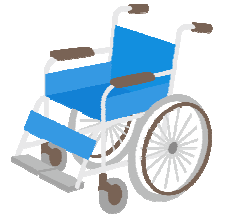
前号に引き続き、彦根市で行われている介護保険サービス以外の公的なサービスについて紹介します。

◇ 車いすの貸し出し

彦根市内に居住し、移動に支障がある方で、外出のため一時的に車いすが必要となった場合に、車いすの貸し出しを受けることができます。

利用料   無料

窓口と貸出期間   障害福祉課・・・原則1週間以内  
彦根市社会福祉協議会・・・原則2週間以内



◇ おむつ等購入費助成

彦根市に居住し、介護保険負担割合が1割の方で、次の要件に該当する方にはおむつ等の購入費の助成があります。

- ① 要介護3～5の方
- ② 要支援1～要介護2の方で、ご本人が住民税非課税で、介護認定調査の「排尿」または「排便」の項目が「見守り等」、「一部介助」または「全介助」である方

※①②ともに、おむつ等の購入日に入院や施設入所をしていないことが条件となります。

対象品目   紙おむつ（平板型、パンツ型または失禁パット）  
失禁パンツ（パンツ型またはオープン型）  
おむつカバー（腰巻き型、T字型、パンツ型または全開型）

助成額   1カ月あたり上限5,000円   購入金額の9割（最大4,500円）

窓口   高齢福祉推進課

申請時期   4月1日～ 7月31日の購入分 ⇒ 8月中に提出  
8月1日～ 11月30日の購入分 ⇒ 12月中に提出  
12月1日～ 3月31日の購入分 ⇒ 4月中に提出

◇ 医療機器貸与事業

彦根市、愛荘町、豊郷町、甲良町、多賀町に居住し、ご自宅で療養されている方、または居住する方の診療を行う医療従事者に「吸入器」「喀痰吸引器」「携帯型超音波診断装置（医師のみ）」の貸出しを行うサービスがあります。 ※追加条件あり

貸出期間   吸入器と喀痰吸引器は1か月以内、携帯型超音波診断装置は2週間以内

利用料   無料。ただしカテーテル等、消耗品は利用者負担になります。

窓口   彦根愛知犬上介護保険事業者協議会、高齢福祉推進課

生活の中で何かお困りのことがありましたらケアマネジャーにご相談ください。介護保険以外のサービスについても、一緒に考え情報提供させていただきます。