



鈴木ヘルスケアサービス新聞

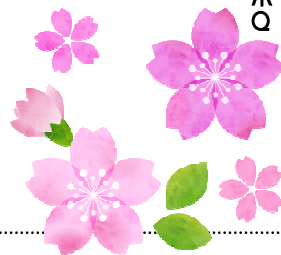
編集・発行・印刷 鈴木ヘルスケアサービス株式会社
彦根市後三条町350-3 【TEL】0749-24-0656 【FAX】0749-24-0408
【公式HP】 <https://suzukihealthcare.co.jp/> 【E-mail】 info@suzukihealthcare.co.jp
【Facebook】 <http://www.facebook.com/suzukihealthcare>

237号

2023年4月号

皆さまこんにちは、いよいよ春らしくなってきました。今年の桜の開花は例年より早く、この新聞が皆さまのお手元に届く頃には散り始めているのでしょうか？

さて、花冷えの日もあり気温変動があるため、体調を壊される方も増える時期でもあります。また新生活のスタートの時期でもありますので、静かにゆっくり過ごすことも心がけてください。



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>】

健康経営優良法人 ブライト500 に認定されました

弊社は2023年3月に「健康経営優良法人 2023 (中小規模法人部門) ブライト500」に認定されました。

「健康経営優良法人」とは、経済産業省管轄の「日本健康会議」が進める健康増進の取組や地域の健康課題に即した取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している企業・法人を認定する制度であり、弊社は2021年、2022年に続けて認定いただいております。今回認定いただいた「ブライト500」は、中小規模法人部門の認定14,012法人の中でも上位500位に入る企業に贈られる称号です。

弊社はこれからもスタッフの健康管理の維持促進、労働環境改善に取り組み、地域の健康を促進する企業としての活動に努めて参ります。



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255号

コグニサイズ

機能訓練室で最近行っているトレーニングの『コグニサイズ』。2つの課題を同時に行う事で脳の活性化を図り、認知症予防にも繋がります。

大勢の方々参加ですので笑いもあり、とても楽しいトレーニングです。



バラの花作り

包装紙とストローで美しいバラの花を作っていました。手先のトレーニング、集中力向上



にもなり、出来上がりを見て達成感も得られる楽しい創作となりました。



流行のボードゲーム



ランダムに並ぶボードとコマを合わせる『数字合わせ』の他、最近では生活の中にあるメーカーのロゴ合わせが流行っています。



集中力、注意力の向上と共に楽しいコミュニケーションの場を得ることが出来ます。



屋外活動

「散歩」「図書館」「園芸」などの屋外活動はバリアフリーではないので、屋内以上にバランス感覚、体幹、筋力、注意力などを必要とします。



自宅では外に出たくても出られない方もべるふらっとでは叶います。日頃の機能訓練の成果を確認する事ができる為、これからもどんどん外へ出ていきましょう。

鈴の音時間

ひな祭り

3月3日に向けて、お雛様を飾りました。皆さん「立派なお雛さんやね」「うちにもあるよ」と話されていました。昼食には、ちらし寿司を召し上がっていただきました。



またひな祭りにちなんで、貝形の台紙にそれぞれ書かれたイラスト同士を合わせる、絵合わせをしました。お雛様を囲みながら、賑やかなひな祭りとなりました。

小物作り

紙コップと毛糸を使用して、小物入れ作りを行いました。紙コップに毛糸を巻きつけて、フェルトの桜の飾りをつけて、季節の小物入れの完成です。



皆さん「何を入れようかな?」「リモコン入れにいいね」「可愛いのができた!」と話されていました。

お菓子作り

3月のレクリエーションとして、抹茶プリン、芋餅、大学芋作りを行いました。調理の際には、利用者様同士、役割分担しながら、手際よく作っていただきました。



できあがると「これお茶味? 美味しいね!」「簡単でいいね!これなら家で作れそう!」と喜んでいただくことができました。

べるグリーン通信

ひなまつり

② ひなまつりゲーム

① 3色マシュマロムース作り

マシュマロを牛乳の中にちぎって火にかけて、菱餅にちなんだピンク、白、緑の3色に色分けし、固まったら真ん中にさくらんぼを乗せて完成です。



紙コップとあられに見立てた紙ボールでおひなさまのカゴにあられを入れるゲームをしました。紙コップの底に風船が付いており、それを引っ張る事であられボールが飛ぶ仕組みです。



とても可愛らしく甘くできあがり、みなさん見た目も味も喜ばれていました。



中々飛ばなかったり、色々なところに飛んでいたりで、みんなで大笑いしました。

桜と富士山のカレンダー作り



桜の花びらに切った紙が小さいので貼るのが大変でしたが、風情のある作品に仕上がりました。



グループホーム鈴の家日和 ひな祭り

雛飾り準備

3月3日は桃の節句、ひな祭りです。皆さんの幸せを願い、ひな人形を飾り付けました。思い出話にも花が咲き、昔を思い出しながら、ひとつひとつ丁寧に飾り付けていきます。皆さんの協力のおかげで見事に完成！



フロアがとっても華やかになり、毎日可愛いひな人形を眺めるのが楽しみにな数日間でした。

ひな祭り当日

当日はお化粧をして、お雛様に大変身！みなさんととてもお似合いです。

お昼ご飯には豪華牛肉ちらし寿司、おやつには甘酒と雛あられをいただきました。

季節の移り変わりを味わい、楽しいひとときを過ごすことができました。



後片付け

楽しい事はあっという間に過ぎますね。「ひな祭りが終わると、婚期が遅れるでー」の一声に、慌ててひな人形を片付けました。また来年可愛いひな人形に出逢える事を楽しみに…



月刊 甲良町デイサービスセンターかつらぎ ひな祭り 園芸部活動日誌

3月3日のお雛祭りはクレープでお雛様を作りおやつにいただきました。



丸いクレープをお雛様の着物に見立てます。「可愛く作ろうね」と薄いクレープを優しく取り扱ってくださいます。

ゲーム大会ではお雛様のイラスト入りの紙コップをどれだけ高く積めるか、ハラハラドキドキのゲームで大笑いしました。



冬に植え付けた花たちが咲き始めました。

園芸部の皆さんが雑草を抜いたり、土の整備をしたり、皆さんが事前に天気予報と長年の経験から日程を考えて園芸の仕事をしてくださいました。



「土いじりしてたら気持ちいいのよ」と話され、いつも通りにじゃが芋を植えてくださいました。



朝はまだ寒いからと植え付けたプランターには藁を敷いてくださいました。収穫が今から楽しみです。

お出掛け・散歩

お天気の良い日は屋外での活動のサインです。感染予防対策をし、少し足を延ばして長浜大仏を見学に行ったり、五箇荘のお雛祭りに出掛けました。



これからの時期お薦めは愛荘町の古墳公園です。「やっぱり外を歩くのは気持ちいい」とお出掛けは大好評です。

鈴の郷日記

散歩

久しぶりのお天気で、駐車場を散歩されるNさん。早く自由にあちこち出かけられるといいですね。



パズル

日本地図のパズルに夢中になられたKさん。ご自宅でもしたいと一緒に買い物にも行きました。



「釣れたよ!!」



フロアで魚釣りに挑戦されるWさん。上手くヒットしました!

脳トレ中

数字合わせに集中されるTさん。真剣な眼差しで数字とにらめっこ。



体を動かしましょう

みんな元気にグーパーグーパー 手も足も一生懸命動かして体を鍛えましょう。



ケアマネ便り

前回に引き続き、介護保険サービス以外の民間のサービスについてご紹介します。

今回は訪問理美容や福祉タクシーについてご紹介します。

◇ 訪問理美容サービス

理美容師が自宅などを訪問してカット等の施術を行うサービスです。

このサービスは介護が必要な高齢者や障害者、または病院や施設に入院・入所している方など、理美容店を利用するのが困難な方が利用することができます。

社会生活を営む上で、ヘアスタイルをはじめとした身だしなみを整えることはとても大切です。きれいにセットされた髪は、生きる喜びにもつながります。

顔そり・洗髪・髪染め・パーマ等の対応ができることもあります。

値段は内容によって3500円位から12000円位まで幅があります。ご利用前にサービス内容と値段の確認が必要です。



◇ 福祉タクシー

要介護1～5の認定を受けている方が通院などの際に利用する介護タクシーは、その乗り降りの介助に介護保険が適用されます。(運行料金に保険適応はありません)

一方、該当の認定を受けていない方や、該当の認定を受けていても介護保険適用外の場所に行く場合は、運行料金の他に介助料も実費がかかります。

介護保険適用外の行き先とは、たとえば、親戚の家や趣味の集まり、娯楽施設などがあります。入退院時や転院時も介護保険は適用されません。

介護保険が適用される範囲は限られているのですが、逆に言えば、保険適用にこだわらなければ、どこに行くにも福祉タクシーは利用できるということです。

福祉タクシーの会社では、車いすのまま、あるいはストレッチャーに寝たまま乗車することができるリフト付き車両などが導入されています。

値段はタクシー料金より高めに設定されています。行き先までの見積もり料金を確認してから利用すると安心です。



ケアマネジャーは介護保険以外のサービスの情報も収集しています。利用してみたいと思われる方は、担当ケアマネジャーまでご相談ください。

はい、ヘルパーです!

季節の変わり目の体調管理

まだまだ寒い日もありますが、春めいた日も時々あり、温かい春が待ち遠しい季節になりました。

でも春先は「なんとなくだるい」「スッキリしない」「なんだか疲れている」と体調の変化を感じている方も多いのではないのでしょうか。

不調の原因の1つに「自律神経」が関係しています。自律神経は外からのストレスに対して体の中を整える機能です。寒暖差に合わせて体温や血圧を自律神経がコントロールしてくれています。

でも年齢を重ねると自律神経の働きは衰えていくので、寒暖差や気圧の変化が激しい春先に自律神経が乱れ体調不良を起こしやすいのです。普段「関節や体が痛い」「便秘や下痢をしやすい」「食欲が落ちた」など感じていませんか？

自律神経を整える3つのポイントを紹介します。

- ① バランスの良い食事を摂りましょう
- ② 体を冷やさないようにしましょう
- ③ しっかり睡眠をとって規則正しい生活をしましょう



少し身体を動かしたり、太陽の光に当たるといのも効果的です。自律神経の乱れを整えて、元気に春を満喫しましょう。

地域支援事業・頭の筋力トレーニング

Q: [?] に入る矢印の向きを教えてください

- メモ = ↓
- 寿司 = ↑
- 山 = [?]
- 鼻 = →
- 傘 = ←

ヒント: 文字をひらがなに書き換えるとわかりやすいかも…

☆ 正解は最後のページ下でご確認ください

鈴木ヘルスケアサービス

〒522-0086 滋賀県彦根市後三条町350-3

居宅介護支援事業所	TEL 0749-24-0656	FAX 0749-24-0408
ホームヘルパーステーション	TEL 0749-24-0656	FAX 0749-24-0408
介護タクシー	TEL 0749-24-0460	FAX 0749-24-0408
彦根市地域包括支援センターすばる	TEL 0749-24-0494	FAX 0749-24-0408

鈴木ヘルスケアサービスとりいもと

〒522-0004 滋賀県彦根市鳥居本町670

居宅介護支援事業所	TEL 0749-21-5410	FAX 0749-21-5464
デイサービスセンター鈴の音	TEL 0749-21-5460	FAX 0749-21-5464
小規模多機能ホーム鈴の郷 (休止中)	TEL 0749-22-5544	FAX 0749-21-5464
彦根市地域包括支援センターすばる	TEL 0749-21-5412	FAX 0749-21-5464

鈴木ヘルスケアサービスひらた

〒522-0041 滋賀県彦根市平田町258-3

デイサービスセンターべるふらっと	TEL 0749-24-0445	FAX 0749-24-0477
------------------	------------------	------------------

鈴木ヘルスケアサービスいなえ

〒521-1105 滋賀県彦根市田原町87-2

居宅介護支援事業所	TEL 0749-43-7660	FAX 0749-43-7665
デイサービスセンターべるグリーン	TEL 0749-43-7661	FAX 0749-43-7665
グループホーム 鈴の家	TEL 0749-43-7662	FAX 0749-43-7665

鈴木ヘルスケアサービスこうら

〒522-0271 滋賀県犬上郡甲良町下之郷1509

甲良町デイサービスセンターかつらぎ	TEL 0749-38-8233	FAX 0749-38-8288
地域支援事業	TEL 0749-38-8282	FAX 0749-38-8288

子育てサポート企業 「くるみんマーク」取得〔平成28年4月〕
 女性活躍推進企業 「えるぼしマーク」取得〔令和2年2月〕
 若者採用育成優良企業「ユースエール企業認定」〔令和元年10月〕
 「健康経営優良法人 ブライト500」認定〔令和5年3月〕
 「滋賀県女性活躍推進企業・2つ星企業」認証〔平成28年10月〕
 滋賀県「ワークライフ・バランス推進企業」認定〔平成25年1月〕
 「しが介護職員定着等推進事業者」認定〔令和元年7月〕



【URL】 <https://suzukihealthcare.co.jp>
 【E-mail】 info@suzukihealthcare.co.jp