



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>

238号

2023年5月号



ホームページ
QRコード

皆さまこんにちは。新緑が美しく映える季節になってきました。

さて、5月8日から新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが変更となりますが、4月18日に厚生労働省より感染対策が示されており、マスクの着用に関しては「高齢者等重症化リスクが高い者が多く生活する高齢者施設等への訪問時にはマスクを着用することが推奨されるとともに、高齢者施設等の従事者については、勤務中のマスクの着用を推奨すること」とされています。もしばらく皆さまにはご不便おかけしますが、マスク着用のご協力をお願いします。

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

お花見

桜が満開を迎えた頃、みんなでお花見ドライブに出かけました。天気にも恵まれ絶好のドライブ日和。心と体で春が来たことを実感！！

桜が与えてくれる笑顔♪皆さんの最高の笑顔を見ることができました。



花まつり

花まつり～灌仏会～お茶会が開催されました。

まずは、花まつりに備えて皆さんに花を生けていただきました。

おやつには本来は甘茶のようですが、グループホーム鈴の家では本格的に抹茶を点てて和菓子と一緒にいただきました。

いつもと違う雰囲気の中、ゆったりとした時間を過ごすことができました。



月刊 甲良町デイサービスセンターかつらぎ

デイサービスセンター かつらぎ13周年のお祝い

おかげさまで甲良町デイサービスセンターかつらぎは4月12日に、13周年を迎えることができました。



皆様には日頃の感謝を込めてお祝い膳をふるまい、お祝いさせていただきました。



ジュースのグラスで乾杯すると皆さんニッコリ笑顔に。

美味しいお食事をお腹いっぱい食べていただきました。今後もよろしくお願いいたしますね。

桜花見

今年は桜の開花が早く、3月末からお花見へ出かけました。冬季は室内活動が続いたこともあり、お花見は待ちに待った様子。とても喜んでくださいました。



「やっぱり桜はいいなあ」「今年は長く見られて最高やね」と感想をいただきました。甲良町をはじめ、彦根～東近江市の桜の名所を巡りました。



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256号

桜の木の下で

穏やかな花見日和の日に、べるふらっと駐車場にて機能訓練（体操）を行いました。



半日利用の方と1日利用の方との交流の機会にもなりました。



青空が広がりきれいな桜を見ながらの体操はとても気持ちがよかったですね。



傘作り

お好きな折り紙8枚とストローを使って傘作りをしました。型を取る、切る、折る、貼るといった手先を使う作業の積み重ねで、とてもかわいいオリジナルの傘ができて、人気の創作になりました。作品作りの楽しさを感じていただくとともに、手指の巧緻性の向上を図ります。



園芸活動

屋外歩行訓練を兼ね近くの園芸店に歩いて買い物に出かけました。色とりどりの春の花苗をたくさん選んでくださり、帰りは花苗を手に持ちバランスよく元気な足取りで帰ってきました



早速お花好きな利用者さんに植えさせていただき、華やかな寄せ植えと花壇が完成しました。



鈴の音時間

お花見弁当

今年も桜の飾りに囲まれたフロアでお花見弁当をいただきました。いつもと違ったお食事を楽しみながらお花見気分を味わいました。



桜見ドライブ



桜を見に車でお出かけをしました。近くの桜並木を見にお散歩したり、ドライブへ行ったりと桜を満喫しました。「昔はよく彦根城へお花見に来た」「満開できれいですね」と春の訪れを感じていただくことができました。



カレンダー作り

5月と6月のカレンダー作りをしました。好きな色のチューリップを作り、数字一つ一つに色を塗ったりとすてきなカレンダーが仕上がりました。

鈴の音に来られる日には丸をつけたり色を変えたりと、皆さんそれぞれ工夫された作品となりました。



べるグリーン通信

お花見

3月の下旬から桜が咲いたので、お花見に出かけました。

今回は、能登川の猪子山と宇曽川沿いに出かけました。桜が満開で「綺麗なあ」「来て良かった」「家で話すわ」と喜んでくださいました。また、出かけましょうね♪



お花見の他に、フロアでも桜にちなんだゲームを行いました。桜吹雪にちなみ、花びらに型どったお花紙を上から散らし、紙コップで拾っていただきました。たくさんの紙吹雪に「綺麗なあ」とこちらも大満足♪

ただ、大量の紙吹雪だったので、皆さんの頭や服の中にも入っていて、協力して集めてくださいました。

おやつには三色団子をいただきました。



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。

◇ 有償ホームヘルプサービス（自費ヘルパー）

私達ケアマネジャーが利用者様やご家族と支援内容についてご相談する際によく「ヘルパー」さんについての質問をお受けします。「ヘルパー」という名まえのイメージからか、家政婦さんや便利屋さんのようにどんなことでも手伝ってもらえると思っている方がおられます。しかし介護保険内で提供されるサービスには、できること、できないことが存在します。

ただ、介護保険内ではできない内容であっても、その方にとって必要であったり、支援を受けることで生活がより良くなることも多くあります。このような介護保険の対象にならない家事や介護などのサービスを有償ホームヘルプサービス（自費ヘルパー）と呼んでいます。

たとえば…

- ・大そうじ・窓ふき・床のワックスがけ・家具などの移動・庭の草取り
- ・洗車・花木の水やり・電球の交換・話し相手・見守り・留守番
- ・外出の付き添い（旅行・通院・お墓参り・美容院・花見・散歩など）
- ・来客の応接・入院時の手伝い・ペットの世話など



定期的な利用・1回だけの利用、夜間の利用など、利用者様やご家族様のニーズにあわせてご利用いただけます。

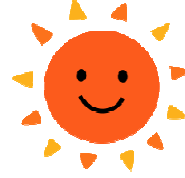
介護保険の訪問介護サービスと有償ホームヘルプサービスをうまく併用することも可能です。

生活の中で何かお困りのことがありましたら、担当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利用についても、一緒に考え提案させていただきます。

はい、ヘルパーです!

ちょっと外へ出てみませんか?

5月と言えばお日様ポカポカの春らしい陽気!!日向ぼっこにもってこい!の季節ですね。”日向ぼっこ”ちょっと懐かしい響きですが、いわゆる日光浴です。実は日光浴にはたくさんのメリットがあります。



◎日光浴で病気の予防

お日様に当たることで体内でビタミンDが作られます。ビタミンDはカルシウムのバランスを整え、骨の健康を保つ効果があります。また認知症になるリスクを軽減するとも言われています。

◎日光浴で脳内のセロトニンを増やす

セロトニンとは神経伝達物質のひとつで、分泌される事によりストレスが軽減され精神を安定させる働きをします。別名「幸せホルモン」とも言われるものです。

◎日光浴で体を温める

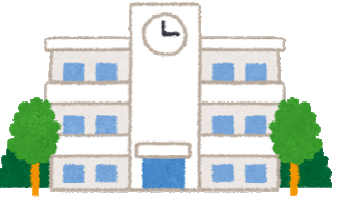



日光浴することで体温が上昇します。体温が1度上昇すると通常時と比べ免疫力が再々5~6倍にもなると言われています。また体温の上昇に伴い血流が良くなり、筋力の増大も期待できます。

《日光浴のポイント》

- ① 日光浴前後はしっかり水分を摂りましょう
- ② 日光浴は午前中がおススメです。午前中に行うとセロトニンを増やしやすい他、体内時計も整います。
- ③ 無理のない範囲内で体調を見ながら、週に2~3回、1回15分~30分を目安にはじめてみませんか?

地域支援事業・頭の筋力トレーニング

Q: イラストの表すものを1文字変えて鳥の名前にしてください

1. 	2. 	3. 	4. 
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

☆ 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