

HAPPY NEW YEAR !!!

在宅生活を支援する瓦版

元気で長生き

あけましておめでとうございませす。

昨年は東日本大震災や奈良・和歌山の豪雨災害などがあり悲しい年となつてしまいました。今なお行方不明の方、家を失い仮設住宅で生活をされている皆様には心からお悔やみを申し上げます。

早く本当の春が訪れ、人々の「絆」が深まる事を心から願います。今年も良いこと、悪いこと、楽しいこと、悲しいこと、いろいろあると思いますが、上を向いて歩いていきましよう！

今年もよろしくお願ひします。



国見苑ケアプランセンター

～知っている知らないでは大違い～
福祉用具専門相談員とは？



「福祉用具専門相談員」とは、介護が必要な高齢者や障がい者に対して、福祉用具をレンタルや販売する時に、選び方や使い方についてアドバイスする専門職です。

介護用品を扱う事業所において、福祉用具の専門家として、利用者やその家族とコミュニケーションを図りつつ、福祉用具を必要とする方の症状や障がいの度合いをしっかりと把握した上で、適切な選び方や使い方をアドバイスします。介護用品の販売やレンタルなどを行う事業所には、2名以上を配置することが義務付けられています。

福祉用具専門相談員になるには、特に受験資格はありませんが、厚生労働大臣が指定する「福祉用具専門相談指定講座」において、全40時間の講義と実習の受講が必要です。また、特定の資格（介護福祉士、義肢装具士、社会福祉士及びホームヘルパー2級以上）を取得している場合には、講習を受けなくても資格要件を満たしたものと認められるそうです。

介護保険制度導入により車椅子や介護用ベッド、ポータブルトイレなどの福祉用具が普及し始めましたが、最近は福祉用具の種類も増え、より専門的な知識も必要となっており、今後はさらにその必要性が高まるかと思ひます。

国見苑ケアプランセンター 主任 津本和久

第37号

平成24年1月
編集人 鈴木雅也

国見苑ヘルパーステーション

あけましておめでとうございませす。
お正月料理の食べ過ぎで胃腸が弱っていませんか？
寒さが厳しくなっておりますが、体調はいかがですか？

さて、昨年の夏に続き今年も節電の要望がテレビやラジオから流れてきます。夏場の節電対策で冷房の使用を控えた方も少なくないはずす。しかし実は、冷房よりも暖房を使う期間の方が長く、冬場の節電対策は夏場より効果があります。

社会福祉法人 仁南会



国見苑

さうす国見

施設見学・ご相談等につきまして、随時受付しております。先ずはお気軽にお電話ください。

1. 床からの冷気を遮断する！

こたつやホットカーペットを使うときは、下にアルミシートなど断熱性のあるものを敷いておくのがおすすめです。特に1階のお部屋では効果的ですよ。

2. 室内の空気を循環させる！

冷たい空気は重く下に溜まります。扇風機などで空気を循環させるだけで、暖房効果はアップします。今年の夏に活躍した扇風機にふたたび登場してもらいませす。冬に扇風機とはと思われがちですが・・・

3. 暖める場所や人数に合わせる！

例えば1人しかいない部屋では、エアコンを使うより足元暖房などを使った方が効率的。場所や人数で使い方を考えてみませす。



国見苑ヘルパーステーション 北 昭子

さうす国見デイサービスセンター

あけましておめでとございます。
健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。
今年一年も皆様に楽しくお過ごしいただけますよう、職員一同努力してまいりますので宜しくお願い申し上げます。

「12月の行事活動報告」

「クリスマス会」

12月19日(月)～25日(日)まで、「クリスマス会」を行いました。
サンタやトナカイの着ぐるみをまとった職員と共に、歌って踊って楽しいひとときをお過ごしいただきました。

また、24日(土)のクリスマスイブには、老人ホームの入所者の皆様と合同で楽しい催しを行いました。



「おやつクッキング」

12月3日(土)～9日(金)まで、おやつクッキングを行いました。
いつものようにご利用者にもお手伝いいただきながら、寒い時期にぴったりの「ちくわ焼き」「せんざい」「オムレット」をおいしく召し上がっていただきました。



「1月の行事活動予定」

「獅子舞」

1月5日(木)～11(水)まで、職員手作りの獅子舞にて新春の催しを行います。一月特有の雰囲気を感じていただければ嬉しく思います。

「新春もちつき大会」

1月13日(金)～19日(木)まで、毎年恒例のもちつき大会を行います。杵と臼にてつきたてのおもちを存分に「賞味くださいませ」。

「一年を振り返ると・・・」

「今生きる なすこともなく日々過ぎます おどろくような何かをしたい」と日誌に綴られているご利用者がおられます。

一年の始まりに何かできる事を考えてみましょう。

頑張りすぎずに何となくできる事から始めてみてはいかかでしょうか。気軽に長続きする事がはげみになるようですよ。

まずは「笑顔」から。いかかですか？

「冬におすすめのレシピ」

風邪をひきかけたり体が冷えたり、また肩こりにもおすすめのレシピをご紹介します

◆しょうがはちみつレモン(しょうが小指大、レモンスライス2切、はちみつ適量をコップに入れ、150～200CCのお湯を注ぐだけ)。

◆ホットチョコレート(牛乳150CC～200CCと刻んだ板チョコレート30～50グラムを鍋に入れ、沸騰しないように溶かすだけ)。

「田中のひと言」

新しい年の幕開けだ。

昨年は世界中のあちこちで大災害に見舞われ、多くの尊い命が失われた。

年の始めに願うこと、それは

「今年はどうか平和な一年でありますように。また、世界中に一人でも多くの笑顔が溢れますように・・・」。

さうす国見デイサービス主任 田中 照大



栄養士だより



お正月にはお餅を食べる機会が多いと思います。そこで「お餅の豆知識」

★レパートリーの豊富なお餅！

時間がない時や、食欲がない時でも食べやすいお餅は、あんこや大根おろし、きな粉をまぶして食べたり、醤油につけたお餅をのりで包んで食べる“磯辺餅”などお餅の食べ方は豊富です。注目すべき食べ方が、“お雑煮”。お餅と一緒に肉や野菜が1椀でとれるので栄養面で優れており、さらにお餅の形や味付けが各地域によって異なるため、その1椀で「ふるさと」を感じることも出来ます。



★腹持ちのよいお餅の消化を早めるコツ！

お餅を食べ過ぎてエネルギーを早く消化したい！という時はありませんか？
そんな時にお勧めなのが、大根おろしをお餅にからませた“からみ餅”です。大根には、デンプンを分解する「アミラーゼ」という消化酵素が含まれているため、お餅の消化を助けてくれます。
是非、体感してみてください。



管理栄養士 三島 由起子

介護保険制度について No.37

○介護認定の（区分）変更申請について

介護保険法第29条に、認定を受けた被保険者は、介護の必要の程度が現に受けている要介護状態区分以外の状態に該当すると認める時は、市町村に要介護状態区分の申請をすることが出来る、とあります。

介護認定の期間中に、より介護が必要になった際は、期間の途中であっても、再度、介護認定の申請（受け直し）が出来るのです。

詳しくは担当ケアマネジャー、介護保険担当窓口へお問い合わせ下さい。

国見苑の「介護講習会」「認知症勉強会」のお知らせ

国見苑では、国家資格を持った職員が皆様方の所にお伺いしての講習会や勉強会・お話しの会を行っております。

日曜日・祭日・夜間でもOKです。5～6名の少人数でも結構ですよ。お気軽にお問い合わせください。ご希望により、ギターの弾き語りによる懐メロ等のアトラクションもありますよ！



在宅介護支援センター
鈴木 雅也

あなたの在宅生活、我々がサポート致します！

国見苑

〒639-2244 御所市柏原 1594-1
TEL 0745 (63) 1102
FAX 0745 (63) 1104

国見苑ケアプランセンター 直通(63)1215
国見苑ショートステイ
国見苑ヘルパーステーション
国見苑在宅介護支援センター直通(62)8641

さうす国見

〒639-2244 御所市柏原 1320
TEL 0745 (64) 3020
FAX 0745 (63) 2615

さうす国見デイサービスセンター
さうす国見ショートステイ

介護相談・福祉サービスに関する事など、どんな事でもお問い合わせ下さい。
365日相談員がご相談に応じます。先ずはお気軽にお電話ください。



社会福祉法人 仁南会

<http://www.jinnankai.jp/>



(QRコード)

♪ 歌は世につれ 世は歌につれ ♪

このコーナーでは、懐メロでは取り上げられる事が少なくなりましたが、
当時、確かに流行し、人々の心に沁み渡った歌を紹介いたします。
あの頃、あの時の思い出の・・・ 一助になれば幸いです。

歌謡曲を唄うのは、まさに認知症の方に対しての「回想法」と「音楽療法」ですよ(一石二鳥!)。
(ギターコードも付けておきますので、楽器の出来る方は弾き語りを楽しんでください)

北国の春 千 昌夫

作詞：いではく 作曲：遠藤 実 (昭和51年)

A Bm D A D A
白樺 青空 南風
D A
こぶし咲くあの丘 北国の
Bm E A
ああ 北国の春
E A F#m Bm E
季節が都会ではわからないだろうと
A C#7 F#m A Bm E
届いたおふくろの小さな包み
A C#m F#m A Bm D A
あの故郷へ帰ろかな 帰ろかな



A Bm D A D A
雪どけ せせらぎ 丸木橋
D A
からまつの芽がふく 北国の
Bm E A
ああ 北国の春
E A F#m Bm E
好きだとお互いに言い出せないまま
A C#7 F#m A Bm E
別れてもう五年あの娘はどうしてる
A C#m F#m A Bm D A
あの故郷へ帰ろかな 帰ろかな

A Bm D A D A
山吹 朝霧 水車小屋
D A
わらべ唄聞こえる 北国の
Bm E A
ああ 北国の春
E A F#m Bm E
兄貴も親父似で無口なふたりが
A C#7 F#m A Bm E
たまには酒でも飲んでるだろか
A C#m F#m A Bm D A
あの故郷へ帰ろかな 帰ろかな

(日本音楽著作権協会 (出) 許諾 第 1115988-101号)

* 「北国の春」

言わずと知れた千昌夫さんの大ヒット曲。ヨレヨレのコートに大きな旅行カバンを持って歌う姿は印象的でした。そして、曲の終わりに「サンキュー・ベリ・マッチョー！」と言っていましたね。被災地・東北地方に、本当の「北国の春」が来ることを願って、私もこの歌は介護講習会やミニコンサートの最後で皆さんとごいっしょに合唱しています。(鈴木)

