



ケアサポートだより

「今年は雪が少なくて助かるねえ〜」「雪かきしなくてすむから楽だねえ」反対に「それを言うとドカ雪がくるよ〜」「1年間の積雪量は決まってるからなあ？」という会話があちこちから聞かれますね。さて、この冬もあと1ヶ月余り、今年はどんな冬になるのでしょうか。



eスポーツ？はじめました！



三浦施設長より、ニンテンドウ「スイッチ」を提供いただき、早速ケアサポートの通所のみなさんに「ボーリング」にチャレンジしていただきました！
最初、なかなかボタンの離すタイミングや手の振りが弱いなど苦戦していましたが、コツをつかんでからは上手に投球できるようになりました！
これからは「太鼓の達人」もチャレンジする予定で、近い将来、みんなでeスポーツ大会を開催したいです。

対話ボランティアさん、ありがとう！



昨年の11月から、恵庭市の社会福祉協議会さんからお二人の対話ボランティアを週2回派遣いただいています。
写真が、菅原正道さんです。もう一人が市田三津江さんです。実はお二人とも、ケアサポートのオープン当時から永年、職員として勤務いただき、定年退職後も施設行事のボランティアとしてご支援いただいております。コロナの影響で施設行事が行うことができなかったのですが、ようやく昨年対話ボランティアとして、お越しいただくことができました。利用者のみなさんにもすぐに溶け込んでいただいて会話に花を咲かせていただいております。
普段はなかなか業務に追われ、ゆっくりとお話しができない状況ですので、お二人のご支援は施設にとって大変な一助になっており、感謝しています。
(毎週水・土曜日)。

「立春期」のワンポイントアドバイス



＜看護師から＞ 2月は「全国生活習慣病予防月間」です。

その中で、糖尿病や末梢動脈疾患・閉塞性動脈硬化症(ASO)による足病変の予防・早期発見・早期治療の啓発を目的とし、2月10日は「フットケアの日」として制定されています。

- ＜足の毎日チェック・5ステップ＞ ①靴下を脱ぐ ②足を手で触り、温度のチェック
 ③皮膚が硬くなっていたり、色が変わっていないかを確認 ④足の指の間・爪をチェック
 ⑤足に傷があって赤みがあったり、腫れたりしていたら早めに受診する。



＜リハビリから＞

日照時間が徐々に長くなることで、睡眠リズムが崩れやすい季節です。睡眠不足は、気分を調整する神経伝達物質のバランスを崩し、抑うつ症状や不安感につながります。

その予防としては、昼寝の時間を減らしたり、朝の日光浴を行うなど、意識的に生活リズムを整えるように心がけることが大切です(PT)。



＜栄養士から＞

「節分」といえば2月3日で立春の前日のイメージですが、今年は2月2日。2月2日の節分は前回は2021年ですが、その前はなんと124年前だそうです！

さて、節分豆は硬くて噛むのが大変！という方には「福茶」がおすすめです。湯呑に豆まき用の炒り大豆3粒(縁起の良い吉数、塩昆布(よろこぶ)、種をとった梅干し(松竹梅)を入れ、お湯か緑茶を注いで完成。

ただし、大豆を丸呑みしないように注意してくださいね！



2月の行事予定



- 2/ 4 (火) 節分会食(生ちらし) 編み物教室
- 2/ 6 (木) 恵み野むつみ会交流会
- 2/12 (水) 音楽の会
- 2/18 (火) お鍋の日(石狩鍋)
- 2/25 (火) 編み物教室
- *毎週 火・水は将棋教室
- *毎週 水・土は、対話ボランティア(2名)訪問



利用状況

(R7年1月28日現在)

入所	男性	女性	備考
長期入所	○	○	
短期入所	△	△	日程はご相談下さい

通所	月	火	水	木	金	土
介護	○	△	○	○	△	△
予防	○	△	○	○	△	△

*お問い合わせ先：0123-37-5060 (支援相談員：藤田・赤塚・杉原)

