

コミ白通信

平成31年3月

第173号

発行：広報委員会



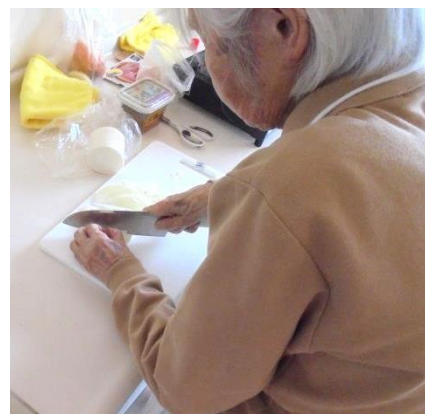
家事動作練習会について

担当：リハビリテーション部

入所中の方が自宅へ戻る準備をするときに、リハビリの時間に家事動作を練習することがあります。

在宅復帰後はひとり暮らしをする方、また家族と同居しながら掃除や調理などの役割を担う方、それぞれ必要な家事動作をなるべく実際に近いかたちで行います。

リハビリでは能力の向上とともに、安全に家事を行えるよう環境面や、動作の工夫を提案しています。



調理の場合は、自宅の環境に合わせてカセットコンロやIH調理器を選択します。始める前に何を作るか、必要な食材や物品をリハビリ担当と一緒に確認し、切る・焼く・煮るといった調理に必要な動作を行います。

その中で入所前と同じようにできるところ、工夫すべきところ、気を付けるべきところがあれば、本人や家族だけでなく、在宅サービス関係者に伝えます。

自宅に帰る前に家事動作を確認しておくことで、家事に対する不安が解消できたとの感想が聞かれています。



社会福祉法人 溪仁会
コミュニティホーム白石
〒003-0024
札幌市白石区本郷通3丁目南1番35号
☎ 011-864-5321

長く家で暮らすためにできること

前回は在宅生活で利用できるリハビリのサービスをお伝えしました。今回は自宅で活用できるサービスと、自宅で過ごすための工夫について紹介します。

福祉用具貸与（福祉用具レンタル）



自宅で必要な福祉用具は購入だけでなく、福祉用具貸与（レンタル）で借りることができます。介護度によって借りられるものの制限や、所得によって利用料金に違いがあります。詳しくは居宅ケアマネジャーにご相談ください。

どんな福祉用具があるといいのか、どこにあればいいのか、使う時に気を付けることなどは、リハビリ担当から提案することも可能です。

これから自宅に帰るにあたって不安なことや気になること、使い方がわからないものなどがあれば、リハビリ担当までお知らせください。



加齢のため今まで通りの生活が難しくなったり、病気によって日常生活に助けが必要になったとしても、住み慣れた地域で自分らしく、生きがいや役割を持ち、生活の質を高めることが、リハビリテーションの目標といわれています。

なかでも【いま自分でできることは自分でする】ことは重要なポイントです。そのために、身体機能を維持するために自主練習や訪問リハビリを利用する、自宅内で生活しやすいように環境を整えたり福祉用具を活用する、外出も兼ねてデイサービスやデイケアに通う、買い物や旅行に行くなど、生活を充実させるためにできることは人によって異なります。これからも生活をよりよく過ごせるためのお手伝いできればと思います。



今年のゴールデンウィークの営業日変更について（通所リハビリ）

当施設の通所リハビリは4月30日(火)、5月1日(水)、5月2日(木)を営業日としましたので、お知らせいたします。

ホームページにも色々な情報・お知らせなど掲載しております。ご覧下さい！！

ホームページ：

コミュニティホーム白石

検索

メールアドレス： komisiro@keijinkai.or.jp

編集後記：いよいよプロ野球が開幕します。今年の日ハムは新戦力も増え、優勝できる可能性が高いと信じて応援します!! (A.W)

～相談員の種類と役割について～

担当：居宅介護支援事業所

ご存じでしょうか？病気や介護、障がいなどで困った時に、相談先によって悩み解消の方法や役割が違うのです。

【病院】 名前：ソーシャルワーカー

場所：「地域医療連携室」、「医療相談室」などと設けている病院もあります。

役割：①入院・・・転院や療養先・退院後の生活に関する相談、治療費や負担軽減に関する相談、医師との橋渡しなど

②外来・・・受診の予約や他院から紹介を受けた際の受診相談など

【在宅】 名前：ケアマネジャー、相談員

場所：「包括支援センター」、「居宅介護支援事業所」、各通所施設

役割：自宅で生活するうえで、困りごとの相談、事務手続き代行など

【施設】 名前：支援相談員

場所：高齢者住宅や介護老人保健施設など

役割：入居までの各種手続き、入居先の選定、入居後の生活面の相談など

※「高齢者の住まいさがし」を目的に、物件探しから見学まで幅広く相談できる相談先も増えています。

きっと困った時には、一番身近で話しやすい方に相談すると思います。
今後何かありましたら、お気軽にご相談ください。

職員紹介リレー

経営管理課 ^{みき}高橋未来

みなさま こんにちは！私には、高校生の息子と中学生の娘がいます。運動が苦手な私に似ず、二人とも体を動かすことが大好きで、息子は野球部、娘はバドミントン部で毎日夢中でがんばっています。

少しは子供たちを見習おうと、1月から通勤の帰り道だけがバスに乗らず、4km歩いて帰っています！息子が初バイト料で買ってくれたリュックをしょって、ブンブン腕を振って歩いています。自転車通勤できる頃まで続けて、冬の運動不足を解消したいです。



来年度のご案内

レモンカフェ事務局から

	カフェ内容	担当事業所・協力先
4月	SOSネットワーク、特殊詐欺	地域包括支援センター・白石警察署
5月	缶詰などを使用した調理実習	管理栄養士
6月	アロマの調合など	施設ケア部
7月	介護教室	施設ケア部介護課
8月	地域の子供達の交流会	事務局・幌東保育園
9月	喫茶のみ	事務局
10月	コンサート or 料理部など 中高生の活躍	事務局
11月	冬道対策	事務局・マルベリー
12月	忘年会	事務局
1月	楽しみのある体操	リハビリ・イスヨガ
2月	未定	札幌市第3地域包括支援センター
3月	フレイル予防	歯科衛生士

来年度の予定です。
今後皆さまが楽しめたり勉強
になる企画を行っていきます。

行事委員会から

来年度は5月外出レクを新たに行う予定です。少しずつ暖くなり、桜も咲く季節ですので、目で癒され外の空気を感じて気分転換に繋がればと考えています。

その他にも敬老会や運動会など行事も計画しています。敬老会は美味しいケーキや飲み物を準備してお待ちしていますので、ご家族もふるってご参加ください。



坂野和子氏 展示会のご案内

■ 第34回 北翔展

4月9日（火）～4月14日（日）

札幌市民ギャラリー2F（札幌市中央区南2条東6丁目）

絵画作品集「平和への祈り」が札幌市の図書館にて回覧・貸出できます！

札幌市の図書館 9カ所

札幌市の各区民センター図書館 4カ所

札幌市の各地区センター図書館 19カ所

ふきのとう文庫こども図書館

新たに！！

【札幌市民交流プラザ2F】

（札幌市中央区北1条西1丁目）

でもご覧いただけます！！



Youtubeでもご覧いただけます。https://youtu.be/QQLC-slg-xg