コミ美だより

第181号
平成29年5月8日

コミュニティホーム美唄ホームページ：http://www.keijinkai.com/c-bibai/

だんだんと気候も良くなり、施設でも外出行事を行う時期となりました。入所者の方の自宅への外出や外泊もしやすい時期となりますね。「そうは言っても、自分の家の車では送迎ができないから・・・」「車椅子だから玄関に入れない・・・」とお困りの方もいるのではないでしょうか。

そんな方にお知らせです。当施設では外出のお手伝いをしております。昨年度は延べ４０名の方の利用がありました。

外出支援サービス

右のポスターを施設玄関で見たことがある方もいると思います。今回は外出支援サービスについて質問と回答形式でご案内させていただきます。

外出支援サービス詳細説明

Ｑ１．送迎支援の対象は？

入所の方を対象としています。

Ｑ２．いつでも送迎はしてもらえるの？

お正月やゴールデンウイークは対応していません。
土日祝日などもご遠慮いただく場合があります。また平日でもご希望に添えない場合もあります。
送迎可能時間は１０：００～１５：００です。

Ｑ３．送迎の範囲は？

美唄市内となっています。

Ｑ４．回数制限は？

月に１回となっています。

Ｑ５．急な申込みでも大丈夫ですか？

事前にお申し込みが必要です。車や業務の都合がありますので突然の対応はできません。また、外出・外泊届に関しては、今まで同様ご家族の方からの提出が必要です。

テーマ　　～　セロトニン　～

セロトニンは脳内神経伝達物質の一つで、代表的な働きとして、喜怒哀楽の感情をコントロールし心を落ち着かせる。疲労を回復させ身体の調子を整える。身体の痛みを緩和する等があり、その重要性が注目されています。しかし、近年はライフスタイルの多様化から、現代人の誰しもがセロトニン不足に陥る可能性があるといわれています。セロトニンはトリプトファンというアミノ酸が主原料となり合成されますが、私たち人間は、このトリプトファンを体内でつくりだすことができず、食べ物から摂取しなくてはなりません。トリプトファンは大豆製品、チーズ等の乳製品、マグロやカツオ（ビタミンＢ６も多く含む）などの魚介類の蛋白質に多く含まれていますが、トリプトファン単独ではセロトニンを上手く合成することができないため、合成に必要なエネルギー源となる「炭水化物」や合成促進に欠かせない「ビタミンＢ６・鉄分」を含む食品と一緒に摂取することが必要となります。

お花の苗いただけませんか！？

当施設では、施設周辺をお花できれいにしようと考えています。そのためには、まだまだたくさんのお花が必要です。そこでお花の苗を譲っていただける方を探しております。譲っていただける方がいらっしゃいましたら支援相談課百澤（ひゃくさわ）までご連絡ください。

知っていますか？振り替え利用！

通所では、通院やご家庭の用事、体調不良等でお休みとなった場合に、お休みした分を振り替えて他の曜日にご利用いただけます。

入浴やリハビリの回数を維持することで楽しく元気に過ごしましょう！

詳しくは通所職員まで

介護保険証について

入所者の方の介護保険証の更新は施設で代行申請させていただいており、新しい介護保険証は施設に郵送される予定となっております。

認定調査の立会い希望のご家族や施設に介護保険証が送られることに関して不都合がございましたら、お早めにご連絡ください。