

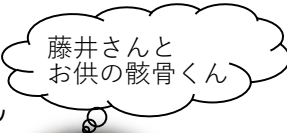


みんなのいえだより

(NO. 125 2022年11月25日発行)

★ みんなの研修 ★

今月の研修は理学療法士の藤井さんから「自分の体のメンテナンス」についてのお話がありました。頸椎と腰椎は、他の骨と繋がっていないため、不安定で故障がおきがちです。日常スマホを使うことも多く、うつむき姿勢も増えています。スマホ首（ストレートネック）も現代病の一つです。うつむき姿勢でいると首の後ろの筋肉が引っ張られ、固くなり血流が悪くなり肩こりが起こります。首のストレッチとして真上を見て首の筋肉を伸ばすと血流も良くなります。利用者にも介助者にも優しいケアのため、ボード・スライディングシート・グローブなど、福祉用具の活用も必要になります。介助者の腰痛予防のためのケアの仕方がとても大切です。人力での介護はもう止めなければ、離職が増えるばかりです。



みんなのいえ日和り

朝日中学校の生徒さんがトライやる週間で2日間デイに来てくれました。初めはお互い緊張がみられましたが、だんだんと慣れ緊張から楽しい時間になっていきました。利用者様の中に朝日中学校第1期生だという方がおられ、更に会話が弾みました。学生さんから利用者様にかわいいメッセージカードを作ってくれ、だるまさんの裏にはありがとう！と書かれていました。こちらこそです。お互いに元気をもらえた週間でした。

今月はとても暖かく過ごしやすい陽気でした。日向ぼっこがたら紅葉や季節の花を見学しにお出かけ！色とりどりの花やのんびり自然にふれることは身も心もリフレッシュできますよね。来月からは冬の本番。暖かいうちにお出かけできてよかったです。何年かぶりの、もなかアイスも食べました。



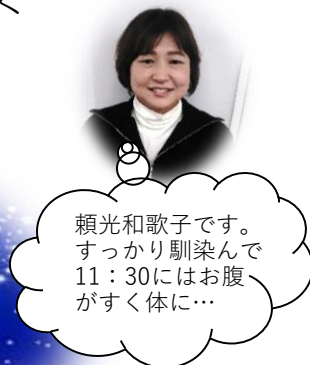
言の葉のつばやき

今年の秋は暖かく、今が紅葉真っ盛りですね。11月は言の葉の職員3人に孫が生まれました。娘は実家に帰ってくるので大変です。娘の上の子の世話や、保育園の送り迎え、産後の世話、はたまた婿さんのご飯作りなど…嬉しさと可愛さで乗り切っていますが、バアバは超忙しい毎日です。父親には育休制度が充実されましたが、おばあちゃん育休も欲しいものです。ヘルパーステーションに新しい事務スタッフが入社しました。パソコンにも強く頼もしい限りです。



かめハウス・なう

グループホーム かめハウスです。近所の方から、植木鉢と土をいただきました！敷地内にスコップで植える場所を掘ったり、苗を植えたり利用者さんにとって初園芸でした。植えるお花は自分たちで選びましたよ。綺麗な花が続くように、水やりは毎日忘れずに自分たちで行っています。南の畑にはサニーレタスも植えました。食卓に上る日が楽しみです。



頼光和歌子です。すっかり馴染んで11:30にはお腹がすく体に…

