

ヘルパーステーション虹の里



電話 087-862-6689
FAX 087-862-6501



今年の1月31日に5年と7ヶ月の間、私達と一緒に仕事をして下さった中村ヘルパーの送別会を行いました。身体介護よし！生活援助よし！対応コミュニケーションよし！の三拍子揃った、利用者様からも、他のヘルパーさんからも信頼されるヘルパーさんでした。

しか～し！！皆さん安心して下さい、ご覧のとおりまだまだ腕利き&キレイどころのヘルパーさんが揃っております。お困りの事がありましたら、また近くにお困りの方がいらっしゃいましたら、ぜひ当事業所へ。



老人介護支援センターほのぼの

電話 087-862-6516
FAX 087-862-6695

2014. 2. 21

2014. 2. 26

ご存知でしたか？

おたがいさま高松

認知症サポーター養成講座の様子



認知症サポーターとは

何か特別なことをする人ではなく認知症について正しく知り、偏見を持たず認知症の人やそのご家族を暖かく見守る応援者です。

認知症の人への対応の心得

“3つの「ない」”

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

★ こちらが困難や焦りを感じていると相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう！

たとえばこんなときに!!

「困ったな」「誰かに手伝ってもらいたいな」…
でも介護保険だけではカバーしきれない。

2014. 3. 12



「おたがいさま高松」の片山さんを講師にお迎えして、有償たすけあいシステムの活動について色々教えて頂きました。





虹の里だより

虹の里だより編集委員
高松市栗林町 1-3-24
第 10 号
平成 26 年 4 月 1 日発行

H26年度虹の里だより編集委員自己紹介

河野由桂(ほのほの担当)

ついに編集長4年目となりました。30歳前半だった私も4年目となった今年度は30歳後半も後半。あっという間に新しい年度が始まりました。今年度も皆様へお役に立てる情報を発信してまいります。どうぞよろしくお願ひします。



石淵(虹の里入所担当)

ぼやき担当の石淵です。やっと春が来ましたね。“花より団子”の私は桜より山菜♪桜の時期と山菜の王様「タラの芽」の時期はちょうど一緒なのです！ほのかな苦味ともっちり食感を味わうには天ぷらが一番だな～と思いつつ…

今年度も美味しい話をお届けできますようにと願うのでした。



前川(HST虹の里担当)

皆さんに助けをいただきながら、はや編集委員4年目。受験戦争が終わり全身力が抜けてますが、また心機一転がんばりたいと思います。



三宅PT(自宅でできる体操担当)

通勤時間が1時間以上かかり、電車に乗っている時間が長いので、電車に乗っている間に寝る以外に有効的に過ごせないか目下検討中です。



佐藤(虹の里ケア担当)

産休の宮武さんの後を引き継ぐことになりました佐藤です。

スタッフの中では一番のおばちゃんですが、若いスタッフに手を引っ張ってもらい頑張りたいと思います。



宮武(産休のごあいさつ)

4月から産休に入る為、デイの担当は佐藤さんに託す事になりました。3年間ありがとうございました。元気な赤ちゃんを産んでまた帰って来る予定なので、その時はまたよろしくお願ひします。



河野博美(ほのほのオブザーバー)

編集に参加させてもらうようになって1年が過ぎました。ほとんどおんぶに抱っこ状態で今ひとつわからない事が多々ありますが…

私自身、虹の里だよりを読むのが大好きです。皆様にとっても「読むのが楽しみ」と思ってもらえるように頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。



長尾(HST虹の里オブザーバー)

今年も前川さんのピンチヒッターですが楽しい虹の里だよりになるように頑張ります。どうぞよろしくお願ひします。



近藤(原稿入力担当)

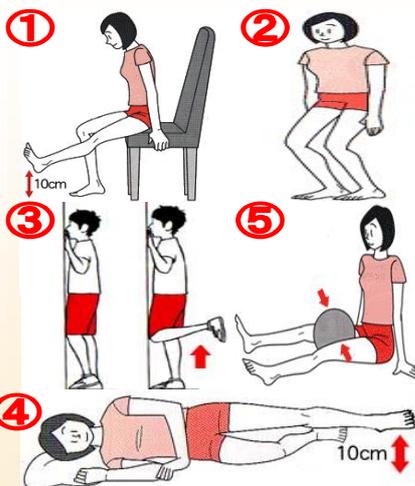
ほのほのに入職した当時はまだ若年層だった私が、気がつくとも最年長！！体はあちこち悲鳴をあげていますが、精神力でなんとか頑張りたいと思ひます。



三宅PTの自宅でできる膝痛体操

膝の痛みに悩んでいる人は多いのではないのでしょうか？

痛みの原因は関節内の炎症です。膝が痛む人の多くは、筋肉や靭帯が緩んでおり、動くたびに関節がズレて関節軟骨や半月板などと摩擦が起こり、炎症がおこっている場合が多くあります。そのため、炎症をおこさないようにするには筋肉を鍛え、筋肉でしっかり関節を保護する必要があります。今回は関節を保護する筋肉を鍛える方法をご紹介します。



- ①片脚ずつ足を上げそのまま5秒間保つ。(左右10回)
- ②足を肩幅に広げて立つ。膝を60度位まで曲げてゆっくりもどす。(10回)
- ③片足をゆっくり持ち上げ、おしりに踵を近づけ5秒キープ。(左右10回)
- ④横向きに寝て下側の足は90度に曲げる。足を床10cmまで上げそのまま5秒。5秒かけておろす。(10回)
- ⑤ボールを足の間挟みボールが床から浮かないようにしながら、5秒間挟みこむ。

虹の里デイケア スタッフ紹介

蓮井



この歳になって初めて介護の仕事をするようになり、思った以上に大変ですが、先輩たちや利用者さんの頑張る姿と笑顔を見て励まされ、元気を頂いています。

佐藤



去年の11月より入所3Fから6Fデイケアに異動になりました。利用者の皆様、スタッフと一緒に笑顔の絶えない暖かいケアを目指します。よろしくお願ひします。

杉
(看護師)



虹の里入所で11年勤務し今回デイケアに異動になりました。慣れるまでご迷惑をかける事もあるかと思いますが、早くなじんで皆様の健康と笑顔のためのお手伝いできれば…と思います。よろしくお願ひします。

ご家族に来ていただき ～クリスマス謝恩会をしました～



皆さん
どうですか？



女学生の頃を
思い出すわ



さー皆さん
ビンゴゲーム
しましょう！



エヘン！
変なオジサン
です！



エヘへ
似合ってる
かいの？

～虹の里デイケアご利用案内～

【利用可能日】日・祝以外

※体験利用や見学は、左記時間内で随時受付けています。

【利用可能時間】9：30～16：00

お気軽にお尋ね下さい。

《予防》通所リハビリテーション

※昼食を希望される方は650円必要です。

直通電話 (087) 832-4181

体験時に入浴はできません。送迎有り。

F A X (087) 832-4186



介護老人保健施設 虹の里入所

電話 087-862-6541

FAX 087-862-6572

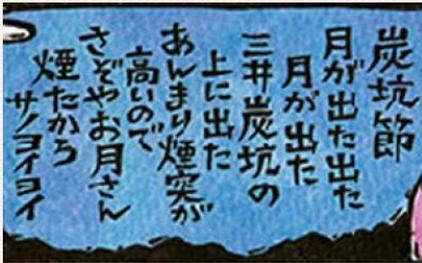
3月4日(火)にひな祭りをしました。

午前中はバザーを見て回り、喫茶店でお茶の時間を楽しみました。

午後からはボランティアで「滝宮ハーモニカクラブ」から松岡様と谷様の演奏、「今里町東福寿会民踊新舞踊」から白井様他5名の方の日本舞踊がありました。



見たことのあるハーモニカと、大きなハーモニカのセッション♪演奏に合わせて合唱や体操をしました。



5曲の演目で、炭坑節では職員も一緒に踊りました！！

1月14日に生協みき診療所から異動してきました相談員の島本です。趣味は陸上競技観戦や運動をすることです。

みなさんが話しやすい、聴き上手な相談員であることをモットーに頑張ります。よろしくお願いします。



島本



New face

虹の里5Fに新しく入職しました小倉ほなみです。

経験は少ないですが、利用者様のペースに合わせた介護を頑張ろうと思っています。よろしくお願いします。



小倉



4月より虹の里から高松協同病院への勤務に変更となりました。至らない部分も多々ありましたが、虹の里では入職より7年間仕事を通じて介護老人保健施設の役割等について多くの事を学ばせて頂きありがとうございました。

施設においてご利用者様がその人らしい生活を送るうえでケアプランは重要です。今後ケアプランについては後任の寺田さんに引き継ぎますので、よろしくお願いします。



中平

New face

皆様はじめまして。

2月から虹の里4Fに入職しました寺田隆仁です。去年まで岡山に住んでいました。香川に来てまだ日が浅く、わからない事も多いですが、早く皆さんと仲良くなれるよう笑顔で頑張りますので、よろしくお願いします。



寺田

