介護老人保健施設　虹の里入所

電　話　087-862-6541
ＦＡＸ　087-862-6572

まつのうち　さとみ
松之内　智美

４月に入職しました、松之内です。
毎日を楽しく過ごして頂ける様に、
日々の生活をお手伝いさせて
頂ければと思います。
「明るく楽しい」を心がけて頑張りたいと
思いますので、よろしくお願いします。

たなか　みゆき
田中　みゆき

８月末に育休から戻って
きました。２人の子供に癒さ
れながら、皆さんと楽しく過
ごしていきたいと思います。
よろしくお願いします♪(*´∀`*)

9月12日（金）に敬老おたのしみ会を開催しました

アコーディオンの素敵な音色に合せ、合唱団の方と大合唱♫。フラダンスの心地よいメロディーを聞くと、つい身体が動き出し、一緒に踊り出す場面も。

職員による「どじょうすくい」にお腹を抱えて笑い、こぶし保育園の園児たちの笑顔に元気を貰いと…盛りだくさんの一日でした。

ヘルパーステーション虹の里

電　話　087-862-6689
ＦＡＸ　087-862-6501

「ヘルパーさんはどのような援助をしてくれるの？」という事でご紹介します。

布団干し・お掃除

布団干しや、お掃除は利用者様と
相談しながら一緒に行います。

足　浴

お湯等の物品準備→脱衣→皮膚観察→
足浴→体を拭く→水分補給→後片付け

ヘルパーさんをご紹介下さい

お知り合いの方でいらっしゃいましたら、
ぜひお声掛けお願いします。

他にも…
調理・衣類の洗濯
必需品の買い物、食事の介助
オムツ交換などの排泄介助
着替えや入浴の介助
などのサービスがあります。

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 11 号
平成 26 年 10 月 1 日発行

虹の里に異動になって

今年６月に高松平和病院から異動になりました。看護師として高松平和病院で30 余年働いてきましたが、介護の現場は初めてです。

慣れない職場で右往左往していると優しく親切な職員がいろいろ細かく教えてくれます。（利用者様にも、同じ職員にも優しい虹の里のスタッフ達です。）

一日も早くバリバリ仕事ができるように励みたいと思っています。よろしくお願いします。

介護老人保健施設　虹の里　師長　松尾　まゆみ

特集　第１回 石淵のつぶやき

みなさんは「スーパームーン」という月をご存知ですか？

月が地球に最も近づいた時に、満月もしくは新月の形になった月の姿のことです。スーパーと呼ばれるだけあって、一番遠い時より 10%以上大きく見えるのです。

今年の 8 月 11 日のスーパームーンは今年最大の大きさとなり話題になりましたが、見逃してしまった!!というそこのあなた！毎年チャンスがあります。

来年 2015 年は 9 月 28 日、そしてなんと 2018 年は 1月1日にスーパームーンが見られるのです。

月が大きく見えるときは不吉なことが起きると言う説もありますが、根拠はありません。むしろ満月パワーに願い事すると叶うという説を信じてみませんか♪

秋の夜長に、少し夜空を見上げてみてはどうでしょうか。

工藤寛枝PTの浮腫予防体操

浮腫（むくみ）とは、血管の外に余分な水分が溜まった状態　のことを言います。

心臓がポンプとなって送りだされた血液は、動脈を通り細胞に酸素や栄養を届けます。その後、細胞で使われた二酸化炭素や老廃物を回収し、再び静脈やリンパ管を通って心臓に戻ります。そこで、何らかの原因で静脈が詰まったり、リンパ液がスムーズに流れないことで浮腫が起こります。

今回は特に女性の方に多い、下肢の浮腫の自分でできる予防方法（運動・マッサージ）を簡単に紹介します。

◎浮腫に対しての運動は、第２の心臓と呼ばれる下肢のふくらはぎの筋肉を使う運動を行うことでポンプ機能が強化され、下肢に貯留した水分を心臓に戻す役目があります。例えば、下記のような運動やウォーキングなどが効果的です。

つま先の上げ下げ

膝を伸ばしてつま先の上げ下げ

足の指をグーパー　グー　パー

生協強化月間　ご協力のお願い

9/25～11/30 は生協強化月間です。

老人保健施設虹の里、ヘルパーステーション虹の里、老人介護支援センターほのぼのも医療生協の事業所であり組合員の皆様の出資金を元に事業活動を行っております。

一口 1000 円の出資をしていただくと組合員になれます。出資金は利息や利子はつきませんが、脱退される時は全額お返ししています。

組合員になられていない方は、ぜひこの機会に加入をお願い致します。また、既に組合員の方は増資のご協力をお願い致します。

笑顔あふれる 健康づくり
香川医療生活協同組合

虹の里デイケア

電　話　087-832-4181
ＦＡＸ　087-832-4186

行事報告

夏のスイカ割り
「甘くておいしいよ～！」2014年8月

夏休みに子供達が遊びに来てくれました。

皮が薄い～！
おいしそう～！！

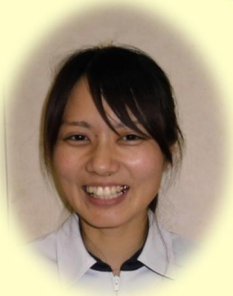
スタッフ紹介

ふじさわ　ま　ち　こ
藤澤　真智子

９月１日より善通寺診療所より異動になりました。6年半ぶりに虹の里に戻って参りましたが、デイケアでの勤務は初めてです。

慣れるまでご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

く　どう　ひろ　え
工藤　寛枝



こんにちは。この夏、平和病院から異動してきました理学療法士の工藤寛枝です。

今、興味があることは子供のサッカーの応援です。運動は全くできない私ですが、観戦は楽しんでしています。私自身は学生時代、吹奏楽部でした。少しおっちょこちょいですが、よろしくお願い致します。

老人介護支援センターほのぼの

電　話　087-862-6516
ＦＡＸ　087-862-6695

玉垣（たまがき）　美恵（みえ）

6/27 に娘の柚貴（ゆずき）が1歳になりほのぼのに復帰しました。慣れない育児で毎日ドタバタですが、娘の笑顔に元気をもらって頑張っています。
これからもよろしくお願い致します。

平井（ひらい）　昌子（まさこ）

9 月１日に虹の里6Fデイケアからほのぼのに異動になりました。
2Fから大きな笑い声が聞こえたら私かもしれません。（笑い上戸です…）
ケアマネの仕事は学ぶことばかりで、先輩方に日々優しく教えていただいております。
利用者皆様のお役に立てるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

H26 年度相談協力員会

地域にお住まいの民生委員さんや地元商店の方などに相談協力員をお願いし、当支援センターと連携ととりながら、地域のご高齢者や介護をしているご家族を支援しています。

ほのぼの会のご案内

1　11月？日　日帰り研修旅行

（日時・内容未定）

親睦を深め、交流、楽しい時間を過ごしてもらえるよう検討中です。

2　12月？日　お正月飾りを作ろう

具体的日時は決定していませんが、例年通り楽しい会にしたいと思っています。

日時・内容が決まり次第、随時ご連絡していきます。ぜひご参加下さい。お待ちしています。

家族介護教室

平成 26 年 7 月 17 日（木）14:00～15:00　虹の里2Fで家族介護教室を開催しました。

今回のテーマは「熱中症予防」。高松平和病院看護師の平口氏が講師を務めて下さり、参加者は 17 名でした。
≪対処方法≫や≪熱中症対策5カ条≫についての説明のほかに≪どんなものを食べると予防に効果的か≫などのお話もありました。

終始お茶を飲みながら、和気あいあいと話を聞いたり質問したりしながら、楽しくためになる時間を過ごしました。