

老人介護支援センターほのぼの

電話 087-862-6516

FAX 087-862-6695

1/13 (金)

「高齢者の食事と栄養補助食品について」

株式会社明治より講師の方をお迎えし、勉強会を開催しました。



カルシウムの食品は朝食べると体内に摂り込みやすい。

乳製品を温めて摂取すると安眠効果がある。



おみやげのサンプル品♡

2/9 (木)

「司法書士さんの話を聞こう・第2弾」 ～今知っておきたい法律知識～

好評だった昨年に引き続き、「相続・遺言書・成年後見」について司法書士の十鳥先生からお話をして頂きました。

参加型の講義で発言しやすく、活発な意見交換ができました。



職員紹介

1月18日に入職しました



よろしく
お願いします



氏名 檀原 雪美(だんばら せつみ)

血液型 O型

生年月日 〇〇年3月16日

(生まれた日は大雪でした)

利用者様に寄り添い、在宅での生活を支えることができるよう、日々努めます。

よろしく申し上げます。

お知らせ

認知症
サポーター
養成講座



を開きませんか?



「認知症ってどんなもの?」

「どう対応したらいいの?」

友人同士、ご近所同士、数人からの集まりでもお声をかけて下されば、講師として参ります。

(講師の資格を持った職員が4名います。)

● 支援センターとして、介護等についての困りごと相談を受け付けております。お気軽にご連絡下さい。

● 年間を通して家族介護教室やほのぼの会等の行事を行っております。

ぜひお気軽に

ご参加下さい。

お待ちしております。





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19号
平成29年4月1日発行

日頃より「介護老人保健施設 虹の里」の運営にご協力を賜り感謝申し上げます。

私は、長らく高松平和病院で事務長として経営に携わっており、その後、組合員活動部で地域に医療福祉生協の理念と活動を広める取り組みをし、次いで本部で経営企画や介護分野の管理をおこなっていたところ、虹の里の経営立て直しのために昨年の3月に本部の仕事もしながら虹の里の事務長も兼任する1年が経過したところで

す。経営改善は「在宅復帰強化型」老健をめざす新たな施設長の方針のもとに、職員の皆さんが団結し一生懸命頑張ってお陰でようやく光が見えてくるころまで到達することができました。この場を借りて厚く御礼申し上げます。

ところで、老健施設の役割とは何でしょうか。全国老人保健施設協会の理念と役割からみえてくるものは、高齢者が住み慣れた地域で、安心して暮らしていけるように支えていくことにあると考えています。

そのために、老健は要介護状態にならないように予防的サービスの提供から、介護やリハビリが必要になったら通所リハビリ、ショートステイ、入所などいろいろなサービスが提供できるようになっています。

これらのサービスを提供するための専門職も病院なみとまではいきませんが、他の介護施設より充実した態勢で臨んでいます。

老健施設は、入所やショートステイ、通所リハビリテーションを組み合わせ「在宅支援の機能」を発揮していくことが、地域包括ケアの時代にあっては重要な役割として求められています。

私たちは、人口減少社会、超高齢社会の時代の到来に立ち向かって、国と自治体、民間事業者、NPO法人、各種団体、住民組織など官民挙げて取り組みを進めている地域包括ケアシステムの中で、在宅支援の機能を最大限もった「2025年型老健」をめざしていこうと考えています。

これからも地域住民の皆さまが、「虹の里」をこの地域になくしてはならない施設として期待されるよう微力を尽くしていく所存でございますので、今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願ひします。

介護老人保健施設 虹の里 事務長 上原 孝

H29年度虹の里だより編集委員自己紹介

河野(ほのほの担当)

まだまだ元気なつもりですが、身体のあちこちから悲鳴が聞こえる今日この頃…。気力と根性で今年度も笑顔で頑張りたいと思っています。

よろしくお願いします。



打越(虹の里テイクケア担当)

今年も皆様楽しく読んで頂けるようがんばりますので、よろしくお願い致します。又、何か良いアイデアがありましたら募集します。



矢田PPT (自宅でできる体操担当)

編集委員になって2年が過ぎました。今後も家でできる体操をいろいろ紹介していきたいと思ひます。よろしくお願いします。



前川(HST虹の里担当)

今年もヘルパー事業所をお伝えしたく、頑張っていきたいと思ひます。宜しくお願いします。



廣瀬(訪問看護ひまわり担当)

訪問看護について知ってもらい、利用して頂けるよう頑張ります～!



矢田PPTのグーパー体操

今回は、布団に寝たままでもできる「グーパー体操」をご紹介します。

寝転がって上を向いたまま、腕を真っ直ぐ前に伸ばします。そして、手をギュッと握ります(2秒程度)。その後、パッと大きく手を開きます(これも2秒程度)。手を開く時は、ジャンケンのパーよりもさらに大きく手を広げるイメージで行ってください。

そして、グー、パー、グー、パーと、これを繰り返します。ちなみに、回数の目安は「自分の年齢」と同じ回数だそうです。あくまで目安ですので、回数をご自分の体力に応じて調整して下さい。最初は20~30回から始めてみると良いと思ひます。または、1日の中で何度かに分けて自分の年齢の回数をこなすのも良いですね。さらに余裕のある方は足の指も一緒にグーパーしましょう。

この体操には、手足の末梢血管を広げる効果があり、手足の冷えの軽減や高血圧の改善などの効果があります。



虹の里デイケア



白玉だんごを作って、
ぜんざいに入れて
頂きました。



みんなで協力して節分の
壁画を作りました。



おいしそうなんが
出来たね！

ええ具合やね！

どうな？



通所リハビリ 空き情報

	月	火	水	木	金	土
リハビリ	○	○	○	○	×	○
入浴	○ 機械のみ	×	×	○ 機械のみ	×	×

【利用日】日・祝以外
【時間】9:30~16:00
電話 (087) 832-4181
FAX (087) 832-4186
見学は随時受け付けて
います。
お気軽にお尋ね下さい。

介護老人保健施設 虹の里

電話 087-862-6541
FAX 087-862-6572

3月3日虹の里3階にて雛祭りが行われました。
美空すずめさんによる歌謡ショーから始まり、こぶし保
育園の園児による踊り、三味線の演奏等盛りだくさんの
内容で、ご利用者様も懐かしい歌謡曲や童謡と一緒に口
ずさんだり、静かに聞き入ったりと思いで楽しまれて
いる様子でした。

また、園児によるダンスでは「かわいいなあ」「頑張れ
〜」等の声が聞かれ、感動されて涙を流されるご利用者
様もいらっしゃいました。皆様それぞれが昔を思い出し
て懐かしんだり、子供達の笑顔に触れる機会を持つこと
ができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。



新入職員紹介

3月1日に入職しました
藤井健三郎です。
ご利用者様みな様に満足
して頂ける介護を目指し、
頑張りますのでよろしく
お願いします。



ヘルパーステーション虹の里



電話 087-862-6689
FAX 087-862-6501

お買い物に行けなくて困ってるの…

屈むことができなくなって、掃除機や床拭きが出来にくくなってきた…



なんて困っている知人の方やご近所様がいらっしやいましたら、「一度ケアマネ等に相談してみてくださいね」とお声をかけてみて下さい。

ヘルパーの資格を持ってんだけど、まだ仕事はした事なくて…



ヘルパーの仕事をどうやって始めるの？

お年寄りが大好き

ヘルパーさん大募集!

一緒にお仕事しませんか？



訪問看護ステーション ひまわり

電話/FAX 087-862-1039



ひまわりは、看護師が皆様のご自宅にお伺いします。
住み慣れた我が家で安心して過ごせるよう、お手伝い致します!



訪問リハビリもしています!



ご利用方法は主治医、ケアマネジャーまたは直接ご相談ください。
一緒に働ける看護師さん募集中です!