

# 老人介護支援センターほのぼの

電話 087-862-6516

FAX 087-862-6695

## 平成25年度より新体制になります



陽春の候、うらかな季節となりましたが、皆様ご健勝のことと存じ上げます。

老人介護支援センターほのぼのはフレッシュな新任ケアマネジャーを迎え、4月から新たな体制となりました。女性3名、男性3名のケアマネジャーと事務スタッフの1名、男性の数はほのぼの始めて以来のことです。

現在の介護を取り巻く環境は、高齢社会への加速に伴う制度の変化を受け、益々ニーズの多様化が進んでいるところです。その様な中で皆様の思いを大切にしたい支援ができるよう、私たち一人ひとりが目標に向かって一致団結して取り組み、安心して暮らせる社会の一端を担えるべく努力して参りたいと思います。その為にも、“初心忘るべからず”を胸に刻み日々邁進していく所存です。

今後ともご指導とご愛顧を賜りますよう宜しくお願い致します。

## ほのぼのの主な事業

- 介護認定を受けている方のケアプラン作成
- 介護保険に関する相談・介護保険の申請代行
- 介護施設等の情報提供・ご紹介
- 高齢者福祉サービスの利用申請手続・受付・代行（紙おむつ・軽度生活援助・高齢者福祉タクシー助成券）
- 家族会(ほのぼの会)や交流会を定期的に実施
- 家族介護教室を年4回実施。
- 地域包括支援センターの相談窓口
- 24時間365日体制での相談

## 認知症サポーター養成講座の様子



## New face

このひろみ  
河野 博美



新入職員というには少しとうが立っていますが特技は剣道四段、好きな言葉は「成せば成る成さねば成らぬ何事も」で、まだまだ元気(のつもり)な負けず嫌いのアラフォーです。

頭を使うより身体を使う方が得意で、施設での介護職員を長く勤めていましたが、在宅で様々な悩みを抱える知人に力になれることが少なく、それが悔しくて改めて福祉制度の勉強を始めて…現在(ケアマネへの転職)に至りました。

4人の息子達も「また母ちゃんの負けず嫌い(?)が始まった」と笑いつつも静かに母の新たな挑戦を応援してくれています。

頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。

## New face

もりがみ てつや  
盛上 哲哉



2月18日にほのぼのに入職しました。岡山県出身です。休日はサッカーを観たり、魚釣りをして過ごしています。以前はグループホームで10年間勤務していました。居宅のケアマネは初めてでわからない事ばかりですが、経験豊富な先輩方から丁寧に教えて頂き、学ぶ事ばかりで充実した日々が続いています。ようやく利用者様も任され、少しずつですが慣れてきたところです。

「凡事徹底」を大切に頑張っていきたいと思っております。よろしくお祈り致します。



# ヘルパーステーション虹の里



電話 087-862-6689  
FAX 087-862-6501

4月より新しいサービスを開始いたしました。  
高松平和病院に入院中の患者様**限定サービス**です。ご家族様、お知り合いの方で  
お困りの方がいらっしゃいましたらご利用いただけたいと思います。

## 入院中の患者様へ

入院中にご不便なことはございませんか？洗濯、買い物等ご要望がございましたら、ヘルパーステーション虹の里の松下に一声かけていただけたらと存じます。入院中の生活が快適に過ごせるようお手伝いできればと思います。退院された後もお困りのことがありましたらお声かけください。介護保険を利用したサービスもごございます。



香川医療生活協同組合 ヘルパーステーション虹の里  
電話 087-862-6689 松下

上記以外にも入院中に限らず、保険外訪問  
介護サービスも行っています！！  
是非そちらもご利用下さい。詳しいことは  
事業所まで！！お電話待ってます☆



## 虹の里デイケア



## 宮武さんおめでとう！ デイでも結婚式をあげました

コンgratulation！  
僕もこんなことあったっけ？



ちょっとおとぼけ  
尾野牧師さん



偽 かつゆき♡かおり  
やっぱり かかあ天下！



### ～虹の里デイケアご利用案内～

【利用可能日】日・祝以外

【利用可能時間】9:30～16:00

≪予防≫通所リハビリテーション

直通電話 (087) 832-4181

FAX (087) 832-4186

※体験利用や見学は、左記時間内で随時受付けています。

お気軽にお尋ね下さい。

※昼食を希望される方は650円必要です。

体験時に入浴はできません。送迎有り。







# 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7号  
平成25年4月25日発行

## H25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)

3年目も編集委員長をさせて頂きます。まだまだ「干物女(ひものおんな)」を脱け出せないまま、3年目を迎えてしまいましたので、今年度は皆様からの「脱干物女」への助言を承っております。1年間皆様へ少しでもお役に立てる情報を発信していきたいと思っておりますので、今年度もどうぞ宜しくお願いします。



### 宮武(虹の里メイク担当)

いつの間にか編集委員3年目突入！  
結婚後、仕事と家事の両立の大変さを身にしみて感じております。  
3年たってもいまひとつ分からない事ばかりですが、今年も1年頑張ります。



### 前川(HST虹の里担当)

今年の目標は「早寝早起き」です。夜10時～2時の睡眠が若返りゴールデンタイムだそうです。若返って今年も頑張りたいと思います。



### 石淵(虹の里入所担当)

虹の里だよりの編集に参加し始めてちょうど1年になりました。毎回の発行にワクワクしています。私、向いているのかしら？！  
今年も沢山の笑顔スナップを載せていくので、お楽しみに♪よろしくお祈りします。



### 河野博美(ほのほのオアガーバー)

初めて委員として参加させて頂くことになりました。外見は女性、性格は男、心臓はノミ(虫)というアンバランスな人間ですが、迷惑をかけないように頑張りますのでよろしくお祈りします。



### 三宅PT(虹の里メイクオアガーバー)

今回から編集委員に入りました三宅です。理学療法士になって〇〇年の知識を活かし、身体について色々とお知らせしていこうと思います。よろしくお祈りいたします。



### 長尾(ヘバーST虹の里オアガーバー)

昨年と同様、前川さんのピンチヒッターです。楽しい虹の里だよりになるように頑張りたいです。



### 特集 第4回 石淵のほやしき

春のうららの～♪♪  
いい気候になりましたね。ぽかぽか陽気にウトウト…(=)zzz(°□°) ;)  
しかし「花冷え」「花粉症」「五月病」と、春には体調の崩れそうなことも多いので油断は禁物なのです。冬の疲れは出ていませんか？気候の変化の激しい時なので、ご自愛くださいね。  
さてさて、昨年のはなは話しました。(今年も毎週のように買いに走ったのはいうまでもありません)  
筍以外にも春は色々なものが芽吹く季節です。冬に苗を立てて寒い時期を乗り切った空豆の花が咲きました。なぜ空豆って言うの？それは…空に向かって実が生るからです！！  
大きく膨らんで実が垂れ下がったら収穫♪それはもう少し先なのに、すでに食べる算段をしてウホウホしているのは内緒です。  
これぞまさに「取らぬ狸の皮算用」



### 新連載

## 三宅PTの 自宅でできる腰痛体操

腰痛には様々な原因があります。筋肉の疲労によるもの・脊柱管という神経の通り道が狭まっているもの。内臓疾患があっても腰痛が出現します。体操して効果があるのは、筋肉の疲労によるものです。それ以外は余計に悪くなる場合もありますので、体操・運動をして増悪する場合は受診をおすすめします。

今回は椅子に座って行う体操をご紹介します。

#### ①前屈する

椅子に浅く腰かけて息を吐きながら前屈します。息を吐ききって3秒キープして戻ります。



#### ②背中を伸ばす

椅子に深く腰かけ、息を吸いながら背すじをのばす。吸いきったら3秒キープしてゆっくりもとに戻る。



#### ③腰と太もも裏を伸ばす

椅子に深く腰かけ、片足を抱える。3秒キープして反対の足も同様に行う。





# 介護老人保健施設 虹の里入所

電話 087-862-6541

FAX 087-862-6572

## 4月5日

### (金)

毎年恒例の車イスお花見会が開催されました。今年は全国的にも開花が早く高松市でも3月下旬には満開になるかもしれないと言われていましたが、桜がこの日を待っていてくれたようで、絶好のお花見日和になりました。



ご家族と一緒に  
ピース！



桜のトンネルが  
きれいでした。



三木高校の学生さんも  
ボランティア参加して  
下さいました。



多数のご家族様とボランティアの方々の  
ご協力で楽しいひと時となりました。あり  
がとうございました。

次回は6月に菖蒲見学を予定しておりま  
す。ご家族様、ボランティアのご参加をお  
待ちしております。

## New face

しらい え  
**白井 つや枝**



4月から介護士として5階に勤務すること  
になりました。いつも職員の皆様にはやさしく  
丁寧に指導していただき、一日も早く職場に慣  
れて虹の里の“寄り添うケア”を目標に頑張り  
たいと思いますので、よろしくお願ひ致しま  
す。

趣味はお菓子作り（ケーキ・クッキーなど）  
です。利用者様と一緒に作れたら嬉しいです。