



越谷なごみの郷だより



「介護者サロン」とは

周りにはなかなか話せない思いも、同じ介護をする者同士なら語れる、分かりあえる。そして、少しでも普段背負っているものが軽くなればと願い、毎月1回、在宅で介護をされている方々が集まれる場所をつくりました。一人で抱え込まないで、少し息抜きに來ませんか。また、これまで介護をされていた方も、その経験を今頑張っている方々に役立てていただだけませんか。お待ちしております。

介護者サロンに参加して 川柳町K・Nさん

マンションの掲示板で介護者サロンのあることを知り、2年有余の在宅介護経験を有する自分が、現在介護を行なっておられる方々の体験談を直に聞いてみて、何かアドバイスでもできたら、という思いに誘われ、8月24日にふらっと出掛けてみました。

当日は、少人数で私自身の介護経験も語ることとなりました。介護は誰にでも必要とする時が来て、誰かが介護をしなければなりませんので、その時は、地域包括支援センターや老人施設の方々と早く連絡を取って、適切な介護を行なうよう希望します。



編集部より

朝夕の冷え込みが身に染みる季節。散歩をするにも、もう一枚余計に着込みたくなりますね。風邪などひかないよう、本格的な冬の到来を前に、今から健康な身体作りをしていきましょう。

(編集部：近藤)

★ ホームページのお知らせ
施設案内・求人情報など掲載しております

<http://www.k-nagomi.or.jp>

越谷市川柳町 3-60-1
TEL.048-987-0753
FAX048-987-0759

社会福祉法人エンゼル福祉会
越谷なごみの郷
平成 23 年秋冬号

介護者のための

“ひとりで悩まないで”

介護者サロン

11/26(土) 10:00~11:00

12/21(水) 13:30~15:30

1/28(土) 10:00~11:00

場所：新館 3階 多目的室



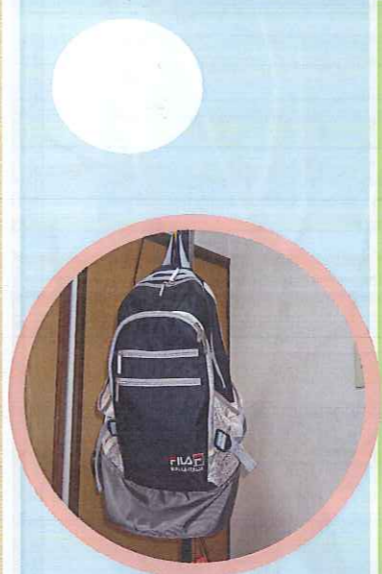
特集！ なごみの近所さん



越谷市在住Aさん

年齢は七五歳女性の方です。都内足立区に生まれ育ち、昭和四二年に越谷に引っ越して来ました。

三〇年位前、病気になった夫の世話を契機に、「自分に体力をつけたいなあ」と言う思いで体力作りを始めました。そのおかげか平成二十年の秋に右足関節の腫脹で手術を行いました。現在ではバス、電車に乗って外出が出来る様になりました。



日常生活品はリュックを背負って買い物へ行っています



入院中、看護師さんを買って来てもらいました
今では自宅での必需品です



『コロコロ』に棒を付けひと工夫で家の中の掃除は自分で行っています

元気の秘訣

体力作りと思ってからご自身で今でも継続して体操、運動を毎日行っています。現在では万歩計をつけて歩数を記録をしています。自分の目標を決めて達成出来るように、一日の日課として行っています。「まだまだ出かけてみたい所がたくさんある」と希望に満ちた表情でおっしゃっていました。



15年以上愛用しているバーベル

お家で出来る豆知識

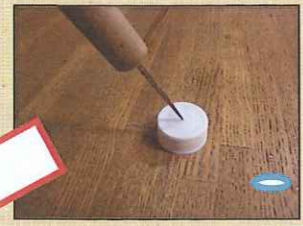
「茶がらの活用」

そろそろインフルエンザや風邪などが流行る時期ですね。

皆さんは何か対策を考えていますか？緑茶には、「殺菌」と「消臭」の作用があるので効果的です。美味しく飲むだけでなく、茶がらも活用できます。是非、試してみてください。



私たちの施設では、茶がらを使って、うがいをし、予防に努めています。又、シャワーが難しい時にお尻を洗ったりしています。飲み終わった茶葉を煮出して、冷まして使用します。お尻を洗う時は、ペットボトルのフタに穴を開けてシャワーの様に使うと便利です。



ケガしないように！

今回の専門職



越谷なごみの郷 井上ケアマネジャー

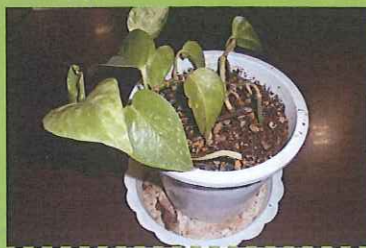
寒くなりますが、体調を崩さないで過ごしてください。



簡単 テーブルプランター

緑の効果・・・目の疲れを和らげる・心と体のリラックス
緊張をほぐす・考える力を養う

1 ペットボトルを切ります



2 植物を用意します



3 植物を切ります



4 植物を入れたら出来上がり！
ビー玉など入れると更に癒されます



なごみ和太鼓祭り



ボランティアの皆様

- ☆川柳婦人会様
- ☆スタジオ・ナカノスペシャルダンサーズ様
- ☆クロイツ・ダンスアート様
- ☆プアレン・ケイ・フラスタジオ様
- ☆がまっこ連様
- ☆ETCダンススクール様

ご協力ありがとうございました。



第1回 運営推進会議

平成23年9月8日 地域密着型介護老人福祉施設 越谷なごみの郷にて開催いたしました。

この会は、ご家族、地域の方々、行政担当者の方、施設職員がともに、施設運営の在り方について一緒に考えていくことを目的として、定期的開催いたします。



生活する場所が施設に変わったとしても、住み慣れた地域で暮らし続けることの大切さを共有し、地域や家庭との結びつきを密にし、ともに連携して入居者の生活を築いてゆくために、お互いに忌憚のない意見交換が行われました。

会議に参加した職員の声



エトリダー - 坂本

皆様からの貴重なご意見を頂きながら、なごみの郷が入居者様にとってホッとできる場所になるよう、お手伝いさせて頂きたいと思います。



閨間主任

初めての開催と言う事で、とても緊張し上手く話せない部分もありましたが、会議自体は、色々な意見や提案等頂き大変有意義なものになりました。

この貴重な意見を地域及び施設の発展の為に活かしていきたいと思っております。

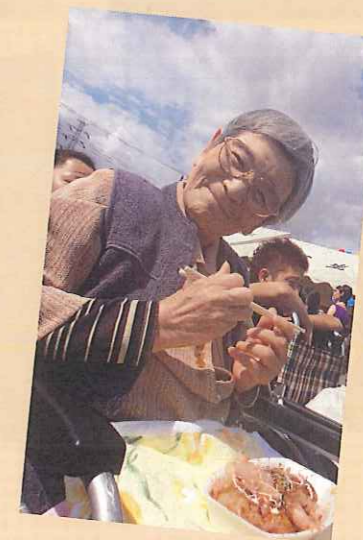
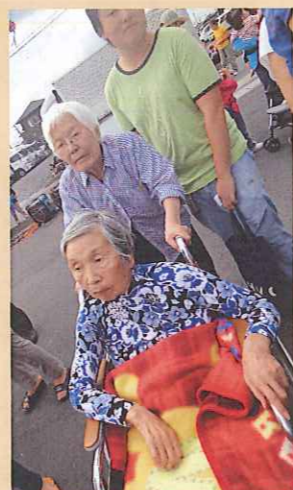


エトリダー - 木内

普段は聞けない地域からの意見、ご家族からの意見が聞けてとてもよかったと思います。地域と一緒に運営していくという事でこのような機会は私達にとって貴重な時間になりました。



それぞれの



絆



和(なごみ)太鼓祭実行委員長 藤野より



地域の皆様をはじめ、ボランティアの皆様
に支えられ、盛大に祭りが出来たこと、心より感謝申し上げます。
これからも地域の皆様との繋がり、交流、大切にしていきたい
と思います。