



都賀コミュニティセンターでの認知症サポーター講座風景（4月21日）



地域と福祉のあんしん懸け橋

～ 広げよう！ オレンジリングの輪 ～ 千葉市あんしんケアセンターシャローム若葉
赤間 美恵子

オレンジリングをご存じですか？ オレンジリングは認知症サポーターの印です。

厚生労働省では「認知症を知り地域を作るキャンペーン」の一環として、「認知症サポーター100万人キャラバン」を実施し、認知症の人と家族への応援者である認知症サポーターを全国で100万人養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しています。認知症サポーターは平成22年3月31日現在170万人になり、千葉市でも7,579人（平成22年4月23日）になりました。現在は更に400万人を目指して活動しています。

シャローム若葉でも千葉市と協力し認知症サポーター養成講座の講師や開催の受付を行っています。

今年度は、4月21日には都賀コミュニティセンターで、22日には小倉台中央自治会館で行い大勢のサポーターが誕生いたしました。地域の方々の認知症に対する関心の高いことに感謝しております。更に都賀コミュニティセンターとは共同で今後継続的に講座を行い、オレンジリングが地域の連携の印になるように「地域見守り隊」のようなものができればと相談しているところです。

そして認知症の人や認知症を抱えたその家族の安心につながり、地域の支えあいの輪をひろげるキッカケになればと思っております。

いつでもあんしんケアセンターへご相談ください。

地域で安心して暮らすことができるように、オレンジリングの輪を広げましょう！



免疫力を高める 感染予防のために

平常時より感染防止のためにできることを生活にとりいれましょう。シャローム若葉では介護サービスの関わりのなかで、ご利用者および職員の健康管理に留意し、健やかに日常生活が送れるように支援しています。しかし、目に見えない菌やウイルスから完全に身を守ることは困難な場合も否めないでしょう。そこで今回は「免疫力を高める」方法について紹介します。

健康日本21(厚生労働省)

テクテク ・自分のペースで歩く ・明るく楽しく長続き	カミカミ ・和食中心の食事 ・よく噛んで食べる
ニコニコ ・前向きにとらえる ・笑いは免疫力を高める	ワクワク ・自らが体験する ・新鮮な感動を重ねる

健康寿命を延ばす「10の方法」(順天堂大学・白澤卓二先生)

- 1、食事は 1日3回
- 2、魚は積極的に食べる
- 3、ベジフル7 (野菜5皿+果物2皿)
- 4、抗酸化物質を取り入れる
- 5、お酒を飲むなら赤ワイン
- 6、腹八分目でカロリー制限
- 7、定期的・継続的に体を動かす
- 8、情報をアウトプットする(人に話す、文章にするなど)
- 9、ストレスは毎日解消する
- 10、今日の自分を振り返る、記録する

デイサービスの期待効果: 上記の資料から、デイサービスの利用により得られる効果を再確認します。

実施内容

- | | |
|--|--|
| 1、入浴
2、食事
3、運動
4、プログラム
5、コミュニケーション | 目的
清潔保持.....気分爽快感、血行促進、痛みの緩和
彩のよいバランスの取れた食事.....食欲増進、季節を感じる、談話の場
(心を愉快にさせるセロトニンは95%腸内で作られ免疫力が全も活発です)
筋力保持し日常生活に自身を持つ.....ストレス解消、安眠、血行促進
楽しみながら体を動かす.....精神活発化、脳の活性化、達成感、気分高揚
人とのかかわりを持つ.....不安やストレスの解消、笑顔になる |
|--|--|

自宅において、生活の場において、社会性を維持し、意識的に身体を動かす、美味しく食事をする等、自然に心と体を動かす生活リハビリが有効的な1日なります。結果として、免疫力を高め体の中にある「治す力」を引き出す生活に結びつくことにより“感染症に罹患しない風邪を引いても軽い症状ですぐ治る”体づくりに繋がっているのです。

今後ご利用者をはじめその介護者・ご家族の皆様の健康維持と「長寿」を目標にスタッフ一同、支援させて頂きたいと思っております。(看護チーム/感染症予防対策委員会)

グループホーム 虹の家



虹の家では、四月四日に一・二階合同で小倉台公園にお花見にいらしました。その日は、肌寒い日でしたが、桜が満開に咲いており、その桜を見ると、桜きれいなね！と、とても喜んでいらつしやいました。又、御家族の方も一緒という事で、みなさん終始笑顔で楽しい一時を過ごされています。また、八日には植草学園短大構内の桜、みつわ台桜通りをドライブすることができました。桜狩 車内のなかには 笑みこぼれ

5月の行事

- ・1・2階ユニット会議、
- ・1・2階ケ-ス会議
- ・合同会議
- ・運営推進会議
- ・ふれあいバザー



レンタルで手すりをつけてみよう!



廊下などに置く横手すり

歩くのが少し不安になってきたら手すりがあると便利です。でも、工事をして壁に取り付けてしまう前に、レンタルでためしてみませんか?

レンタルなら工事は不要です。取り外しもすぐ出来ます。部屋の真ん中に設置することも出来ます。まずはおためし下さい。詳しいことは担当ケアマネジャー、または福祉用具専門相談員まで。



室内に設置する縦手すり

訪問介護員紹介

写真	名前	趣味	抱負	写真	名前	趣味	抱負
	越川 美子	旅行・カラオケ	ご利用者とのかけがえのない時間、心をこめて大切に接していきたいと思っています。		松井 秋枝	ガーデニング・運動(毎日のスポーツ)	役だて喜んで頂けるよう常に心掛けてしています。
	関 美智子	舞踊・その他いろいろ	ご利用者が、いつまでもお元気で、幸せであります様に、お役に立ちたいと思っています。		松本 ゆかり	温泉めぐり・ウォーキング	笑顔と思いやりの心、楽しい会話、ユーモアを常に心掛けて行きたいと思います。
	栗山 英子	歌うこと	体力のつづく限りヘルパーとしてご利用者の支援をしていきたいと思えます。		藤森 清彦	人のやる事は何でもトライしてみる。	まず、健康。
	原 るみ	園芸・読書	安心感と笑顔を届けられるように、自己管理を怠ることなく歩んでまいりたいと思います。		徳留 知子	旅行・読書	出会いを大切に、ご利用者に笑顔をとおどけてあげられるようなヘルパーになりたいです。
	山本 安子	フォークダンス	それぞれの方々と同じ目線にたち、共に一歩一歩進みたいと思えます。		畑 俊子	ウォーキング	誠実に、ご利用者・ご家族の支援をさせて頂いております。
	杖 とよ	舞踊・旅行	ご利用者より元気をいただき、笑顔で過ごしていきたいです。		保積 昭子	音楽鑑賞・ダンス	年を重ねていく自分がいつも元気でいられる様、又利用者様に元気を与えられることが出来たらと、日々健康に気をつけています。
	小野寺 孝子	読書・ガーデニング	ご利用者の要望を大切に、心が通うようにしたいと思っています。	今回を持ちまして訪問介護員(ヘルパー)紹介を終了します。 一同力を合わせ、明るく楽しく笑顔を大切に前進します。 ☆ヘルパーさん募集中です☆043-214-5567☆			

家族会便り

介護の毎日、ご苦労様です。また、日頃のご支援に心から感謝いたしております。

本年度の総会が4月29日(木)にシャローム若葉(桜木本部)にて開催され、前年度活動報告、前年度会計報告と承認、本年度役員選出、等が行われました。

新役員については、以下の通り決定しましたのでご報告申し上げます。

代表幹事：野呂 恒雄 副代表幹事：栗本 寿子 会計：津田 暁見

幹事：伊藤 悦子・太田 かづ子・久保 真理子・笹川 ハナエ・浜田 朝子・矢崎 めぐみ

会計監査：平野 紀子・熊谷 郁子 相談役：金子 幸允 顧問：砂長谷 和子 (敬称略)

また、総会案内の返信葉書のご意見欄には、多くの方が貴重なご意見・ご感想等をご記入下さいました。本当にありがとうございました。今後の当会の活動に活かしてまいります。

なお、次回役員会&交流会は、6月19日(土)13~15時、シャローム若葉・若松第2デイサービスセンターにて行います。役員以外の方も、お時間の都合がつけば是非ご出席(任意参加)頂きたく、ご連絡申し上げます。

代表幹事：野呂恒雄

ふれあいサロン 美助人(びすけっと) 展示作品



展示場所：シャローム若葉 虹の家ふれあいサロン(若松)

展示作品募集中 ふれあいサロンに作品を展示してみませんか?詳しくはこちらまでお問い合わせ下さい。 043-235-4866

千葉市あんしんケアセンター シャローム若葉

TEL: 043-214-1841 FAX: 043-214-8787
〒264-002 千葉市若葉区貝塚 2-21-9

シャローム若葉 桜木本部

第1デイサービスセンター
認知症デイサービス/訪問入浴介護事業
TEL: 043-234-5111 FAX: 043-234-5119
〒264-0028 千葉市若葉区桜木 5-15-1

シャローム若葉 都賀

居宅介護支援事業所 TEL: 043-214-3450
訪問介護事業所 TEL: 043-214-5567
福祉用具貸与事業所 TEL: 043-309-8598
FAX(共通): 043-234-8411
〒264-0025 千葉市若葉区都賀 2-10-13

シャローム若葉 若松

グループホーム虹の家
TEL: 043-235-4867 FAX: 043-235-4868
第2デイサービスセンター
TEL: 043-235-4866 FAX: 043-235-4850
介護予防デイサービスセンター
TEL: 043-235-4865 FAX: 043-235-4850
〒264-0021 千葉市若葉区若松町 2170-8

発行責任者: 社会福祉法人三育ライフ
シャローム若葉 施設長 砂長谷和子
編集委員会: シャローム若葉 広報委員会
島田雅章・森川裕美・永島慎志
浅谷正彦・栗山哲次・小田宏子
岩井由紀子・金久保順子
info@shalomwakaba.com
http://www.shalomwakaba.com

職員紹介

渡邊 智子

千葉市あんしんケアセンター シャローム若葉
社会福祉士
旅行
いつでも平常心でいられるように努めています。



吉川 千鶴子

訪問介護事業所
サービス提供責任者・訪問介護員
ドライブ、岩盤浴
皆様によるこんでいただける笑顔の配達員をめざします。



重野 友良

第二デイサービスセンター
看護職
教会でゴスペルを歌うこと・登山(昔)・ドライブ
「一期一会」ご利用される人生の先輩の皆様にも少しでも多くの笑顔と希望を与えられるようなデイサービスを創って行きたいです。



杉山 るみ子

グループホーム虹の家
ケアワーカー
旅行・ドライブ・釣り
健康管理に気をつけ、温かい目差しと優しい仕草で接する事を心掛けたいと思います。



氏名 所属部署 職種 趣味 抱負

【編集後記】 風薫る五月、若葉の緑も少しづつ濃くなってまいりました。花冷えや寒暖の差があり、体調を崩された方も多かったのではと思います。温かな日差しに身も心も少し委ねてみませんか?..ほら、鶯や虫たちの声そして、草花の勢いに楽しい気持ちと元気がもらえるかも