

石見

さくらだより

平成31年3月
第39号



[発行] 島根県邑智郡邑南町矢上347 ☎95-2504



「気が付けば 横にも縦にも 線だらけ！」

石見中学校2年生の生徒さん達と交流会（特別養護老人ホーム 桃源の家）

社会福祉法人石見さくら会では、各事業所間交流を積極的に実施しております。

～ほぐし体操やってます！～

ほぐし体操
って？

〈日貴保育所・東保育所・いわみ西保育所〉

体の体幹を鍛える…ということで、ゆったりとした動きを音楽に合わせ簡単にアレンジしたものです。子ども達は、ほぼ毎日数分間、このほぐし体操に取り組んでいます！姿勢もシャキッとしてますよ～♡



～行事予定～

4月 入所式、保護者総会
5月 合同遠足（桜組）
春遠足

6月 まきもち作り、野草茶作り
歯の健康教室
7月 夕涼み会

保育所ってたのしかったね！

もうすぐピッカピカの1年生

～小学校に入ってやってみたいことを聞いてみました～



いわみ西保育所

- たし算やひき算をやってみたい
- 色々な勉強を頑張りたい
- 遅刻をせずに元気に学校に行きたい
- お兄さんお姉さんと沢山あそびたい
- 給食をたくさん食べたい♡
- 学校の中を探検してみたい
- 校庭でたくさん遊びたい
- 給食を早く食べてみたい
- 理科の実験をしたい



東保育所

- 教科書を読んでみたい
- 給食当番を頑張りたい
- 体育の授業でダンスをしたい
- バトミントンが上手になりたい
- 誕生会が楽しみ♡
- 勉強や音読を頑張りたい
- なわとびが上手になりたい
- 体育で校庭を20周走りたい

古くて懐かしいもうひとつのわが家 デイサービスセンター「希望の郷」

節分

風船にトイレットペーパーを重ね
色づけをして“鬼”を作りました



鬼退治もして
今年も元気に!!



芋もち&
カボチャ団子作り

つぶして
片栗粉を混ぜ
まるめて焼いて
いただきます ^_^



ご家族と一緒に
急救講習

心肺蘇生法や
AEDの使い方
異物除去の方法など
消防の方に来ていただき
勉強しました!!



質問も沢山出て
もしもの時の
自信につながりました!!

今まで疑問に思っていた事が分かり良かったで
すとご家族からの感想もいただきました。

希望の郷は矢上高校の前にあります！(旧柏屋)

毎日家で一人で退屈だな…と思っておられる方
はもちろん、介護で困っている事があるというご家
族の方も

どうぞお気軽にお電話&お立ちよりください ^_~

電話：95-2940

行事予定

- | | |
|----|-------------|
| 4月 | お花見 |
| 5月 | 園芸 |
| 6月 | 買い物外出 |
| | 子育て支援センター交流 |
| 7月 | 納涼祭 |

クッキングは
毎月あります

応援してます 楽しい子育て 安心子育て

子育て支援センター

「すくすく」

のんびり…
ゆったり…
まったく…

「すくすく」は「人」と「時」を
つなぐ架け橋です
人をつなぎ、心をつなぐで、親として人間としての、時を育むお手伝いをしています。遊びにおいてください。



行事予定

6月 希望の郷との交流
瑞穂センターとの合同交流会



ファミリーサポートセンター
「さくらんぼクラブ」



「さくらんぼクラブ交流会」11/17 (土)
を実施しました！！

「まかせて会員さん」と「おねがい会員」さんの
年に一度の交流です。今回は流水真理子さんと
みんなでレクリエーションをして遊びました。



●お知らせ!!

子育てに関する相談・困りごと、さくらんぼクラブについてのお問い合わせ、どんなことでもお気軽にご相談ください。

直通携帯：080-2910-1972

※ 8:30~17:30まで

ほほえみあふれる夢の里!!

養護老人ホーム 香梅苑

〔新年祝賀式〕

・H31年1月1日（元旦）年始めの行事を行いました。



施設長挨拶
今年も1年よろしく願い致します。



皆さんと一緒に1月1日を
歌いました。今年初歌です！



新年に乾杯！
良い1年になりますように。

節分ランチ

- ・2月6日に節分ランチを行いました。手作り巻き寿司と豆まきを行いました。
- ・鬼は外！福は内！今年も1年元気で過せますように。



慣れた手付きで巻いています。
昔はよく作ったもんだ！



つみれ汁を作っています。
イワシの風味が食欲をそそります。



キレイに巻く事ができました。
おいしく頂きました。

☆ボランティア交流☆

・11月～2月の間に3B体操や石見養護学校との器作り、日和の方々の銭太鼓披露やタオルなどを使って行うミュージックケアなど様々な地域の方と交流ができ利用者様も良い表情やいつもとは違う一面を見られました。

是非一緒に利用者様と交流を深めてみませんか。



行事予定

3月…彼岸法要

4月…お花見会

5月…避難訓練・交流運動会・お出掛けランチ

楽しく安らぎのある 桃源の家



良く知っている動物の名前でbingo！



車椅子の種類や使い方のレクチャー



玉投げはどの方も夢中になっていました



横綱「冠山」対「濁川」の紙相撲対決

石見中
交流会

平成30年12月

年末餅つき会



どんどんついて～！
どんどん持ってきて～！

行事予定

4月…お花見ドライブ
5月…鯉のぼり初泳ぎ
6月…大正琴・お茶会
7月…東保育所交流会

1日たった5分!! 猫背を解消するキャットレッチって?

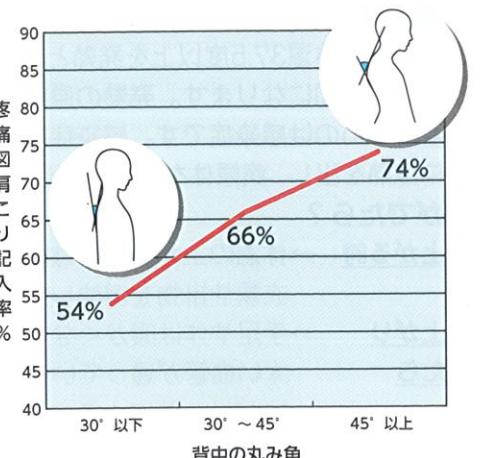
テレビやゲーム、携帯やパソコンなど、長時間同じ姿勢で過ごしていませんか? 長時間同じ姿勢でいると背中が丸くなり、猫背になりやすくなります。

猫背は身体全体の歪みだけでなく、集中力の低下、内臓機能の低下、肩こり・腰痛の原因にもなります。

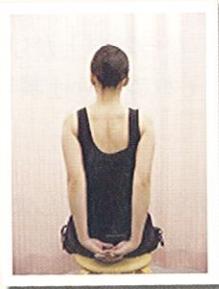
また、猫背になると7割以上が肩こりになるというデータも報告されています。

ということで、簡単にできる「キャットレッチ」という猫背解消のストレッチを紹介したいと思います。ご自宅でもやってみてください!

猫背の程度と肩こりを訴える人の比率



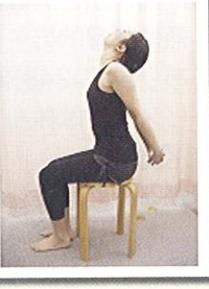
①腕を後ろに伸ばし手のひらが上になるように組む。



②肩を限界まで後ろに引く。左右の肩甲骨を寄せる意識で引きます。



③肩を引いたまま、息を吐きながら頭を後ろに倒していく。3つ数えてから頭を起こし、肩の力を抜きます。



【回数と頻度】

- ・1日に20回行う。
- ・セット毎に分けても良い。例5×4セット、10×2セットなど

【注意点】

- ・首を痛める時があるので、必ず肩を十分に引いてから頭を倒す。
- ・腰で反らないように注意する。
- ・体操後は背中を丸めることなく、深呼吸をして伸びた背骨をキープする。
- ・運動中に痛みが首・背中・腕などに出たら止めてください。



特別養護老人ホーム
桃源の家 理学療法士
森脇 鉄也

渡邊 周南 原的
山田 南原 寄付
松三 千昭 一則 豊

邑南和楽会
ソライロの皆様

金山 峰子 京
服部 南原
美鈴 友子
大鼓

有田 石見養護寄宿舎
緑風園

駒川恵美子
石見養護学校
(窯業班)

三宅 慶子
日野原哲夫
豊美 初音

矢川京子
大田 浩美
高垣 丸目

ちいさなろうそくの会
ボランティア
寄贈

ありがとうございました。
(敬称略)

お礼

元気な今だからこそ
主役になれる場所がある

石見さくら会
ひだまりサロン

お問い合わせ : 0855-95-0001秋田倫告、板屋浩明(桃源の家)

対象者

- ◆石見地域在住
- ◆65歳以上
- …の団体(グループ)が対象です。(*)

(*) この事業の助成を受けようとする団体(グループ)は、事前に助成団体申請を提出してください。審査の上、登録団体となって頂きます。

支援内容

- ◆桃源の家、希望の郷のスペースを無償でご利用いただけます。
- ◆団体が有償で借り上げた活動場所の利用料を助成いたします。
- ◆活動費を助成いたします。
: 上限額は1団体あたり月額5,000円です。
これ以内の金額を全額助成します。
- ◆その他の支援

さくら会だから出来るこんなお手伝い

◆職員の派遣

石見さくら会には、保育職員、介護職員、ケアマネージャー、管理栄養士、理学療法士、看護師など様々な職員がいます。例えば、



1. 福祉・介護に関する勉強会
 2. 自宅でも出来る介護技術講習会
 3. ムセにくい介護食の作り方講習会
 4. 理学療法士による転倒予防体操
 5. 保育所児童との交流会など
- リフレッシュ・レクリエーションもできますよ!

◆活動の企画

派遣だけでなく、出前講座や年間活動計画の一部など一緒に考えたりも致します。お気軽にご相談下さい!

これらも全て無償にて支援いたします。

介護についてお困りの事、心配な事があれば、まずはお電話ください。

石見さくら会居宅介護支援事業所

95-3262

(担当/内藤・坂田・山本)



足腰が
弱くなつたなあ。
風呂場や廊下に手すり
を付けたいけど
どこに頼めばいいのか
よく分からん…
息子に迷惑かけたくない
しもう少し我慢する
かな

父さんの足腰だんだんと弱くなってきたなあ
まくれて骨折しないか心配だな
身体が弱っても一緒に家で生活したいけれど…
こういう時どこに相談したらいいんだろう?



このような心配はありませんか?
一緒に困りごとを解決ていきましょう!
お気軽にご相談ください。



【アンケートにお答え頂きました】

- ・ケアマネさんには親切に家族と本人を交えて相談させて頂いております。不安があったら相談し、福祉用具などのお世話もして頂いていますので安心して生活させて頂いてます。今後ともよろしくお願いいたします。
- ・毎月ケアマネージャーさんには来て頂きありがとうございます。これからだんだん自分の廻りの事ができなくなるのが心配です。お世話になると思います。お願いします。
- その他、たくさんの温かいご意見を頂きました。今後とも、より良い生活を過ごしていただけるよう支援させて頂きます。よろしくお願いいたします。ご協力ありがとうございました。

熱がでたら？

今年も流行したインフルエンザ、急に高い熱が出てつらい思いをされた方も多いのでは？

そんな誰にでも身近な発熱について少しお話しさせてもらおうと思います。

*発熱とは

医学的には体温37.5度以上を発熱と言いますが、体温には個人差がありますのでその人の普段と比べて高いかどうかが大切になります。発熱の原因には、感染症・癌・自己免疫疾患・外傷・火傷・熱中症など様々ありますが、多いのは感染症です。感染症では、体内に侵入してきた細菌やウイルスなどの病原体への防衛反応として体は熱を出し、病原体を弱らせようとするため発熱します。

*熱がでたら？

熱が上がる時 →体温の上がる時には筋肉が震えて血管が収縮しているため、手足が冷たく寒気を感じます。
衣類や掛物を増やしたり、必要時には電気毛布を使用したりして体を温めてください。

熱が上がり →手足や体は暖かくなるのでその時は熱がこもらないように薄着にします。

きっと 太い血管が通っている首や脇の下、股の付け根などを冷やしてあげると、体温の過上昇を防いだり、熱によるつらい症状の緩和につながります。(市販のるタイプの冷却剤は、寝返りなどしたときにすれて口と鼻をふさいでしまい、窒息する危険がありますので注意してください。)

*大切なのは

熱が出るとぐったりして、体の無理がきかずに休息する機能が人間には備わっています。余分なエネルギーを出来るだけ使わずに体力を温存し、細菌やウイルスとの戦いに全力を傾けられるようになっているからです。そのため、熱が出た時は自分の体のサインに従い「体を休ませること」が大切です。

また、熱は生理的に午前中より午後の方が高いため、朝に熱が下がったのに、夕方から熱が上がり始めることがよくあります。24時間以上平熱がつづいてはじめて熱が下がったといえるので、それまでは仕事や保育所、デイサービスなどは休んで安静に過ごすようにしましょう。

*水分と食事

熱が下がる時には汗などの量が増加することで体内の水分が少くなり、脱水症状を起こしてしまう危険があります。そのため、「水分摂取」がとても大切です。水分は一度にたくさん飲むのではなくこまめにちょこちょこと飲むのがポイントです。水やお茶でもいいですが、汗をかいている時にはスポーツドリンクや経口補水液など少し塩分が含まれているもの摂りましょう。(高血圧の人など、塩分制限を指示されている人は注意が必要です。)



「石見さくらだより」もホームページでご覧になれます。
ホームページアドレス
<http://iwamisakurakai.or.jp>

食事は消化管の安静のため消化の良いものを選びましょう。
くたくた煮のうどん、おかゆ、軟らかく煮た野菜、スープなど、食事からも水分がとれるようなメニューがおすすめです。



いわみ西保育所
看護師
沖 久美子

うよろしくお願い申し上げます。

本年度は更に、皆様のご期待に応え
るべく、役職員一同研鑽を重ねて参る所
存でございますので、今後とも、皆様方
からの一層のご指導ご鞭撻を賜りますよ

平成30年度は、邑南町の指定管理で
あつたいわみ西保育所、東保育所、日貫
保育所が、法人運営となりました。これ
により、全ての事業所が法人の直営とな
り、益々法人の責務が重くなつたと痛感
する一年でした。

ごあいさつ

理事長 小林 晃