



会より さくら だより

*さくら会のマーク

重なりあう花びらは、人と人が互いに尊重し、理解を深め合う利用者とさくら会とのより良い関係づくりを象徴しています。

第66号 2024年1月発行 社会福祉法人 さくら会

〒140-0013 品川区南大井5-19-1
☎(03)5753-3900(代)・FAX(03)5753-3955
ホームページ: <http://shinagawa-sakurakai.or.jp>

謹賀新年



明けましておめでとうござります

社会福祉法人さくら会

理事長 前田 武昭

旧年中は一方ならぬご厚情を賜り、誠にありがとうございました。

令和2年から新型コロナウイルスが発生しております。この感染症の位置づけは、「新型インフルエンザ等感染症(いわゆる2類相当)」でしたが、昨年5月8日から「5類感染症」になりました。とは言っても依然として感染者は多く、各施設でも利用者や職員が発症しています。

こうした中、11月5日には、4年ぶりにさくら会まつりを開催することができました。飲食を屋外のみとする、屋内での催しは最小限とするなど、以前のようなおまつりではなかったものの、多くの方に来ていただきました。品川区からは区長、副区长、関係部課長などの方々が、また、地元国会議員、都議会議員、区議会からは議長はじめ多くの区議会議員の皆さまに、さらには、町会や近隣住民の皆さまも多数お出いただきました。皆さまに厚く御礼申し上げます。

今後も、感染対策をしっかりと行い、ご利用者と地域の皆さまに選ばれる質の高いサービスを追求してまいります。本年もなにとぞご指導ご鞭撻のほどよろしくお願ひ申し上げます。

さくら会まつり開催報告

令和5年11月5日（日）、実に4年ぶりとなります「さくら会まつり」が開催されました。

当日はお天気にも恵まれて、沢山の皆さまがお越しください、来場者数は約350名と予想以上の人出で活気溢れるひと時でした。

今年は規模を縮小して開催したため、ステージ披露やバザー等のイベントはありませんでしたが、模擬店、花苗、フラワーアレンジメント、調理パン、焼き菓子等の販売物はすぐに完売となるなど、とても好評でした。また、ご利用者の作品展、縁日風ゲームコーナーではご利用者や親子連れをはじめ多くの皆さままで賑わいました。

ご支援、ご協力をいただきました町会、区内他法人の皆さま、ご来場いただきました皆さま、ありがとうございました。



「健康は足元から」 フットケアの取り組み

品川区立月見橋在宅サービスセンター

月見橋在宅サービスセンターでは、第2・4金曜日にフットケアを提供しています。

夕方に39〜40℃のお湯に入浴剤を入れた足浴バケツを用意し対象の方に足を浸けていただきます。その際に看護師が、爪や足の状態を確認しながら、マッサージや持参の保湿クリームを塗る等ケアを行います。

実施後はケア提供時の気付き・評価などを記録に残し、経過を追って観察を続け変化を確認しています。ご利用者からは「あったかくて気持ちいい」「毎日でもお願いしたい」などの感想が聞かれ大好評です。

足は「全身の健康に関する第一の心臓」と言われています。足に異常があるだけで立位や歩行に悪影響を及ぼし、転倒の原因にもなります。フットケアによって、むくみや、魚の目、たこ、爪水虫等の



足のトラブルを発見し、改善



することで転倒予防に繋がることが期待できます。足元に違和感がなくなれば、歩くこと、運動すること、外出することへの前向きな気持ちを持てるきっかけになるかもしれません。利用される皆さまの足の健康が維持され、自分の足でいつまでも歩けるように、今後フットケア「うさぎの足湯」を続けていきたいと思えます。

これから益々寒さが増していきます。うさぎの足湯に温まりに来ませんか。利用された方は事業所へご連絡ください。ご相談お待ちしております。



「秋のイベント」 ～運動会と縁日～」

ケアセンター南大井

例年同様、今年も11月に各フロアで「秋のイベント」を開催しました。

2階は運動会を実施。大玉送りの代わりにだるまを隣の方へ渡していくだるま送りや、玉入れを2チームに分かれ対戦しました。

玉入れでは、箱に入った玉をみんなで声に出しながら数え、勝ったチームは拍手をして大喜びでした。

皆さまいくつになっても勝負ごとには、真剣な眼差しでした。



3階は昔懐かしい雰囲気味わって頂こうと縁日を企画。

金魚すくいでは、おもちゃの金魚と一緒に本物の金魚をビニールプールに放しました。ご利用者からは歓声が上がリ、金魚が泳ぎ回っている様子が笑顔が絶えませんでした。

ヨーヨー釣りでは、色とりどりのヨーヨーを浮かべ、お目当ての物に狙いを定め悪戦苦闘しながら、一生懸命釣りあげていました。

普段見られない飛び切りの表情を見せながら皆が楽しみ、「昔を思い出して楽しかった」という声もたくさん聞かれ、ご利用者、職員ともに幸せいっぱい縁日でした。



民生委員学習会

（認知症サポーター養成講座）

南大井第二在宅介護支援センター

12月13日、南大井在宅介護支援センターと南大井第二在宅介護支援センターは、合同で東大井区民集会所にて民生委員学習会を開催し、39名の民生委員さんが参加しました。

ここ数年は学習会として「認知症サポーターステップアップ講座」を開催してきましたが、民生委員さんの入れ替わりもあり、今年度は「認知症サポーター養成講座」の開催となりました。

認知症は誰でもなる可能性があり、いつ自分や家族が、或いは友人や知り合いが認知症になるかもしれません。誰もが認知症についての正しい知識を持ち、「尊厳ある暮らし」をみんなで守ることができるよう、どのように

に関われば安心して頂けるか、講義・寸劇・ワークを通して理解を深めました。

講座後には、認知症サポーターの証であるオレンジリングを配布し、「なにか」特別なことをする人ではなく、認知症の方やその家族の「応援者」という認識を共有しました。

養成講座後にオレンジリングを装着し、皆さんがとても良い表情だったのが印象的でした。学習会でのアンケートでは「正面から目をみてゆっくり話すことを心掛けたい」「認知症の人」ではなく、「その人」に関わっていききたい「寸劇が面白かった」との感想もありました。今後も民生委員さんと共につながり続けられる地域作りを目指していきます。



高齢者にみられる足のむくみ

〈高齢者のむくみの原因は？〉

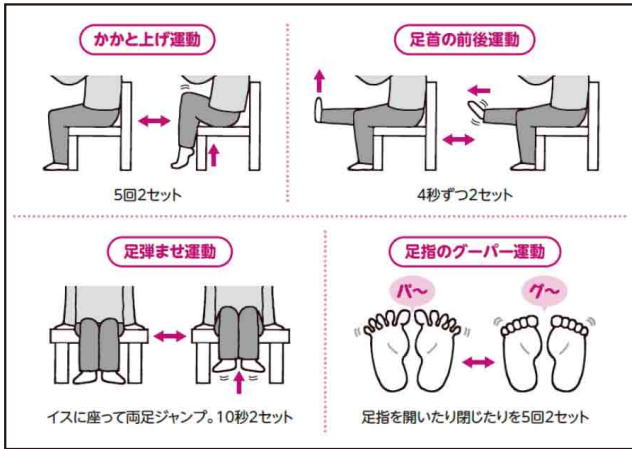
高齢になると血液の循環の役割を担う筋力が低下するため、むくみが起きやすくなると言われています。また、座る時間が長いことや身体の冷えによる血行不良、塩分の摂りすぎも原因となつていきます。その他、加齢による心肺機能や腎機能の低下、肝硬変、甲状腺機能低下症など病気が原因の場合や、薬の飲み合わせによりむくむこともあります。

〈高齢者のむくみ対策は？〉

- ① 軽い運動・散歩や階段昇降などで足の筋肉を使う
- ② マッサージを行う
- ③ 体を冷やさない
- ④ 日中に足のむくみ予防の着圧ソックスを履く
- ⑤ 椅子に座る時は、足を下げずに台などを利用して高くする。同様に就寝時も足を少し高くする
- ⑥ 塩分を摂りすぎない

〈高齢者のむくみが悪化する〉

むくみが悪化すると、歩行が不安定になり、つまずきやすく、転倒の危険性が高まります。高齢者の転倒は骨折につながるものが多く、寝たきりの原因になるため注意が必要です。



足のむくみが治らないなど不安がある時は受診の際にかかりつけ医に相談してみましよう。

ケアラー懇談会開催いたします！

品川区立大井林町地域密着型多機能ホーム
(大井林町倶楽部)

令和6年2月17日(土)に大井林町倶楽部にて今年度3回目となるケアラー懇談会を開催いたします。

ケアラーとは高齢・障害・心身の不調などにより、介護・看病が必要な家族や知人をケアされている方を言います。

品川区では在宅介護者研修・支援事業としてケアラーを対象とした「ケアラー懇談会」を今年度より実施しています。



参加者の方からは「共通点が多いことに驚きました」「普段話をしない方との介護や介助の意見は参考になる」「色々な話が聞けて勉強になった。また参加したい」などご意見をいただいております。介護の経験を持つ方同士だからこそ、悩みを共有したり、共感できる話が多いのではないのでしょうか。今後皆さまのご意見を賜りながら、介護に役立つ情報や参加しやすい場づくりに努めて参ります。

「参加申込・問い合わせ先」

大井林町倶楽部

電話番号 03-5495-7081

和嶋・阿部 宛までお願い致します。

……専門職に聞く……

連載NO.25

南大井第二在宅介護支援センター

介護支援専門員 杉山 美紀

Q1…仕事の内容

在宅介護支援センターは、身近な介護の総合相談窓口です。自分らしい生活が続けられるように地域や関係機関の方々と連携し、ご本人・ご家族の意向をふまえて介護計画・介護予防計画を作成しています。

Q2…専門職として心掛けていること

「耳で、目で、心で」お話を聴くことです。じっくりお話を聴かせていただきながら、お困りごとの解決方法や、望む生活についてなど、一緒に考えていくようにしています。

Q3…ご利用者、読者に向けてメッセージ

街並みの変化を感じながら、自転車で大井第一地区を回り20年。地域の皆様の温かさに支えられての20年でもあり、心より感謝しています。在宅生活で不安なことがありましたら、お気軽にご相談ください。



次回7月号は「介護職」
三戸 浩美さんの登場です！

さくら会だよりの感想をお聞かせ下さい。

〒140-0013 品川区南大井5-19-1

社会福祉法人さくら会 編集委員会 宛

次回の発行予定は、令和6年7月です。