

千代田界隈のレトロな風景



市役所展望台

この下の6階には食堂があり、デイの昼食で行ったことがあります。

みどりの風



2022.10.1
-NO.289-

人・ひと日記

小林 功

もう二十年以上もプロ野球のテレビ中継を見なくなっています。面白くなくなった理由は、試合時間が長く、退屈だから。サッカーやラグビーをはじめ他のスポーツのスピード感がどんどん上がっているのに対し相変わらずピッチャーの投球間隔は長いし交代も多い。苦手なボールは何本もファウルで逃げるバッター。この駆け引きが面白いという通の人ももちろんいるわけですが・・・。

大谷翔平選手がアメリカの大リーグで大活躍中です。ダルビッシュも好調のようです。毎日のようにテレビ中継されます。スピード感、雰囲気がいぶん違います。休みの日の午前中は大リーグファンになりました。八月に入り好調な大谷投手がさらにパワーアップしている原因が「ツーシーム」であると解説者が力を入れて説明していました。そういえば昔はなかった球種がたくさんあります。カットボール、スライダー、フォーク、スプリット、チェンジアップ・・・私の少年時代は直球、カーブ、シュートぐらいでドロップが投げられる子は稀でした。基本はまっすぐ、曲がる、落ちるで現在はそれが細分化され効果的に投げ分けることで投手の個性を作ってきたのだと思います。ツーシームはボールの縫い目二本に指をかけて投げることでストレートに近いスピードのまま打者の手元で沈みながらシュートする変化球（右投げの大谷選手なら右打者の内角へ）ということですが。一球一球を投げ分けている投手の気持ちでテレビ観戦するとプロ野球がもっと面白くなるかもしれません。

テロという暴力が民主主義を壊したと言います。暴力とは物理的な破壊手段だけとは限らないと思います。マスコミを掌握し、官僚の人事権を握り、警察、司法を身内で固め、国会では嘘をつき通し、書類を改ざんさせ、自殺者まで出してしまった。これも民主主義を壊し続けた暴力ではなかったのかと思います。

地域の活動が少しづつ復活しています。十月二十三日は星が丘フェスティバルが再開、千代田は恒例のうどん屋さんで出店します。

発行 社会福祉法人 悠朋会

千代田デイサービスセンター 2・4・1

ヘルパーステーション千代田 042・751・0672

千代田介護支援センター 042・704・0261

児童クラブ いちばん星 042・704・0281

080・5865・1586

ホームページアドレス

www.yuhokai-kaigo.com

敬老会

今年は9月19日(月)が「敬老の日」でした。
千代田デイサービスでは9月18日(日)に敬老会を行いました。

今年も厨房のスタッフさん達が腕によりを掛けて
豪華な「敬老祝い膳」を振る舞って下さいました♪

毎年、この敬老のお祝いを楽しみに来所してくださっている方
もいらっしやいます☆
今年もおいしく召し上がっていました♪

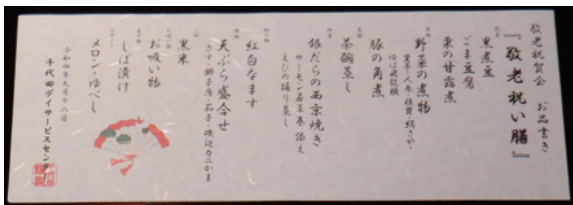


また、還暦～百寿の節目を迎えられた方々には当デイサービス
から表彰もさせて頂きました☆

50代から最高齢は103歳まで！！
今年も幅広い年齢層の方が千代田デイサービスを利用して下
さっています。

千代田デイサービスではお食事を中心とした栄養面や
理学療法士、柔道整復師によるリハビリなどの運動機能面
歯科衛生士、看護師による口腔機能面など、
健康のために生活全般に関わる面で、支援させて頂いています☆

これからも皆さまにはご健康とご多幸がありますように！



運動会	6日(木)、14日(金)
書道	13日(木)、28日(金)
体重測定	3日(月)～ 9日(日)
誕生会	25日(火)～31日(月)





ヘルパーステーション千代田よりのお知らせ

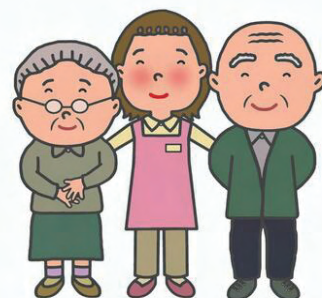
平成11年12月より訪問介護サービスを開始し、今年で23年を迎えました。この間、ご利用者の皆様に寄り添う介護を第一とし、時には厳しいご指導を頂きながらも、今日に至る事が出来たことをまずは感謝申し上げます。

さて、昨今の私達を取り巻く社会環境は、少子高齢化社会はもとよりウクライナ情勢の悪化や円安進行による物価高騰、さらにコロナウイルス感染症の流行と不安要素が重なり、全般的な物価の高騰と経済情勢の不安定さが増しています。

こうした中この度、雇用・所得環境の改善政策に向け令和4年10月の介護報酬改定（臨時改定）を経て介護職員に対して給与を3%程度（月額9000円）引き上げる為の措置とする「介護職員等ベースアップ等支援加算」が創設されました。

また同時にヘルパーステーション千代田が介護サービス事業所として「質の高いサービスを提供するための体制を構築した」と評価された事により「特定事業所加算Ⅰ」を取得するに至りました。

令和4年10月サービス分よりご利用者の皆様には、ご負担増をお願いすることとなりますが、これまで以上にご利用者様やご家族様のご意見、ご要望に寄り添いながら、より質の高い介護サービスの提供に努めて参りますので、何卒今回の改定にご理解を賜りますようお願い申し上げます。



ヘルパーステーション千代田 事業部長 小林充

令和4年 星が丘地区ふれあいフェスティバルのお知らせ

今年はフェスティバルが開催されます。悠朋会として、うどん屋を出店します。福祉バザーも同時開催です。バザーの品もありましたら、ご協力お願いします。皆様のご来場をお待ちしています。



バザーの品 募集します

出品可能なもの

新品のもの、手作り品

出品不可のもの

古着、古靴、直接身に着けたもの
汚損したもの

日時：令和4年10月23日（日） 10時～15時
場所：星が丘小学校グラウンド 中央区星が丘3-1-6





～「24時間アプローチ」～

雨ニモコロナニモ負ケズ、負ケナイヨウニ、千代田でデイでは変わらず皆さまリハビリを頑張っています☆リハビリを目的としてデイにいらしている方も多くいらっしゃいます。

しかし、デイサービスで行うリハビリは1日だいたい1～2時間。一日でいうと1～2時間／24時間、1週間に1度のご利用の方になると一週間のうちでも1～2時間／168時間しかリハビリで一緒出来る時間がありません。生活全体の時間のうちリハビリはわずか1%程度です。

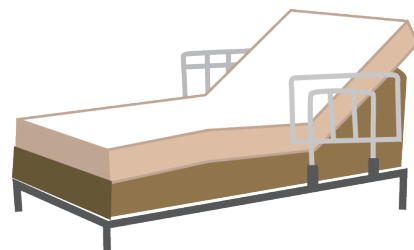
つまり、生活の中の大半のリハビリ以外の時間をどう過ごすかが、リハビリの効果を引き出すためにも重要となってきます。

そこで、千代田デイサービスのリハビリでは「24時間アプローチ」という考え方を大切にしています。リハビリでの24時間アプローチとは脳卒中などの疾病後や高齢者のリハビリでは、その成果を高めるために、その時のリハビリによる運動能力の改善だけでなく、リハビリ後の運動学習にも目を向けていくという考え方です。効率よく運動学習するためには、リハビリの時間だけでなくその他の時間の過ごし方についても重要なのです。



リハビリやデイ以外での、ご自宅での過ごし方としてももちろん「自主トレーニング」も指導させていただいていますが、「ポジショニング」も運動学習を踏まえた上での重要なリハビリの構成要素のひとつです。

ポジショニングとは、その方がベッドや車いすで痛みなどなく安楽な姿勢で過ごせるようになったり、その後の運動、例えば寝返り動作や立ち上がり動作、食事などの手を使う動作など次の動作に繋がりがやすい姿勢をとれるようにするために調整・セッティングをすることです。身体硬化が進みやすい方や重症度の高く介助量が多い方などに、特に有効です。このポジショニングが成功することによってリハビリ効率が格段に向上します。



千代田デイでのリハビリではこの24時間アプローチに根差したポジショニングにも積極的に取り組んでいます。来所時の車椅子だけでなくご自宅用の車椅子、ご自宅でのベッドでの休み方や適した素材を使用されているかなど、評価させていただき提案させていただいています。

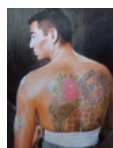
また次回以降の“独り言”で、これらのポジショニングについて細かくお伝えしていこうと思います。お楽しみに☆



ザ・男メシ！

オトコ

其の十二



ケアマネジャー
伊藤 秀男



鮑肝丼

1年に一度、夏の青森に帰省し楽しみにしていることがあります。高齢化した少人数の地域ですが、近所同士の助け合い、おすそ分けや物々交換等も根強く残っています。私の男飯は、頂き物の新鮮な海の幸で「鮑肝丼」を堪能します。具材の鮑は塩揉みして水切り、肝も塩揉みしてぬめりを取り、砂袋を包丁で切り落とし中の砂も取り除きます。

どんぶりに酢飯を半分盛りその上に調理した鮑と肝をふんだんに上せます。その上にまた酢飯を盛り鮑と肝を上せて2段重ねの「鮑肝丼」の出来上がり。のどかな風景と澄み切った空気の中で食べる鮑肝丼は最高！

6月の時期に取れたてのウニが青森から送られてきます、我が家ではウニ丼やウニづくしの料理が堪能できて青森を満喫です！

