

第38号

社会福祉法人 福祉の森

# めぐみだより

- ・特別養護老人ホーム 恵の海 ・ショートステイ事業
- ・デイ・サービス事業 ・恵の海地域相談センター
- ・めぐみのうみ居宅介護支援事業所 ・ケアハウス

〒737-2603 広島県呉市川尻町西6丁目10-1  
TEL(0823)87-0280 FAX(0823)87-0282

平成31年1月1日発行



2019

頌春

新年のご挨拶



あけましておめでとう  
ございます

早いもので創立24周年を迎えます。これもひとえに地域の皆様のご支援のおかげと、心より感謝申し上げます。

昨年は、日本各地が自然災害に遭いました。平成30年7月豪雨で、川尻町は一夜にして陸の孤島と化しました。停電断水の中、緊急時の対応に必死でご尽力くださった皆様方の熱い心に触れ、長期にわたる断水にも耐えることができました。

この感謝の気持ちを忘れず、今年もより一層、心を込めて、サービスの提供に奮闘したいと思っております。

本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

平成三十一年一月吉日

施設長 藤田 憲子

# 恵の海 行事だより



ひと月「一回」に「こころサークル」では、習字・ちぎり絵・料理にチャレンジしています。日頃は見ることでできない真剣な眼差しや弾ける笑顔。達筆ぶりを披露してくださる方も多くおられます。料理では、たこ焼き器を使ったケーキ作りも楽しく行っています。

祝！ご長寿  
～敬老会～



## 敬老会

9月17日

今年は、豪雨災害の影響で、例年よりコンパクトになりましたが、“恵の海ダンサーズ”によるサンバのパレードにはおなかを抱えて大笑いされる皆様の姿が見られました。また一年、楽しく元気に過ごしてまいりましょう。改めて、ご長寿おめでとうございます。

MEGUMI DANCERS!!



祝！ご長寿 ハイ、チーズ！



# デイサービスの行事



さくらさんの  
コンサート



そいや～

しんこ

あーだんり  
たわもた

プリキュアと  
いっしょに



グリーンピアせとうちへGO!!



2019.06.17

おー我らが  
神よ!!  
我に…



桜の季節に



## 介護が必要になった時

たとえば…

- 介護保険サービスを利用したい
- ひとり暮らしで家事が難しくなった
- 家族だけでは介護が大変になった
- 外出が難しく家にこもりがち
- 転倒しないよう家に手すりをつけたい

こんな時の相談窓口です。

## めぐみのうみ居宅介護支援事業所

電話0823-87-0285



平成会様



川尻町民生委員様

## 感謝

平成29年12月5日  
平成30年12月1日 受付

〔ご寄付〕

森安 令治 様

匿名 一名 様

〔ご慰問〕

さくら 様

ボランティアのりのり 様

本條流秀芸鶯社中 様

川尻中学校 brassバンド部 様

川尻町民生委員・児童委員 様

たんぼぼコーラス 様

〔ご奉仕〕

平成会 様

\*個人情報掲載については、

ご本人の承諾を得ています。



## 栄養士だより

### ロコモティブシンドローム (運動器症候群)とは…

筋肉や骨、関節などの運動器に障害が起き、歩行や日常生活に障害をきたす症状。高齢者の寝たきり・要介護の原因のトップがこのロコモです。

特に女性は、男性に比べ、ロコモで寝たきりになる確率が高いのです。

まず本人が気づくことが大切!!

7つのロコモチェック(日本整形外科学会)

1	<input type="checkbox"/> 家の中でつまづいたり滑ったりする
2	<input type="checkbox"/> 階段を上がるのに手すりが必要である
3	<input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩くことができない
4	<input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない
5	<input type="checkbox"/> 片脚立で靴下がはけない
6	<input type="checkbox"/> 2kg程度の買物をして持ち帰るのが困難である (1ℓの牛乳パック2個程度)
7	<input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

※1つでも当てはまるものがあれば、ロコモの心配があります。

## 医務だより

### 家庭で 職場で 学校で 備えて防ごう! インフルエンザ

**手洗い**

外出後、指や爪の間、手首まで石けんで洗い、流水でウイルスを洗い流しましょう。

**うがい**

ぶくぶくがいが、がらがらがいをを行い、口とのどからウイルスを洗い出しましょう。

**流行前の予防接種**

インフルエンザが流行する前に!

インフルエンザは12月頃から流行します。12月中旬までに予防接種を受けましょう。

**せきエチケット**

せき・くしゃみがあるときはマスクをしましょう。使ったティッシュはすぐにごみ箱へ。

**適度な湿度**

加湿器などを利用して湿度(50-60%)を保ち、ウイルスの活性を抑えましょう。

**体調管理**

体の抵抗力を高めるため、十分な休息とバランスのとれた食事を心がけましょう。