

家族様向けのサポートや勉強会なども行っています。

ぽ一愛では、利用者様だけでなく家族の方々にも心からリフレッシュしていただくために、フットケアやストレッチ体操、チャンピサージなどのさまざまなケアメニューをご用意しています。お気軽にお申し込みください。



【フットケア】

毎月2回 所要時間20分2000円 10時～16時
巻き爪やタコ、魚の目など、足のトラブルは転倒リスクを高めます。外反母趾や浮腫みなどのケアも行っていますので、ぜひ一度お試しください。



【ストレッチ】

毎週火曜日 1回500円 17時30分～18時30分
ストレッチをすると、からだが柔らかくなります。からだ柔らかいと、肩こりや腰痛の予防になるだけでなく、転んだりしても大きなケガになりにくいと言われています。また、ストレッチを行うと筋肉の血流が良くなることで、リラックス効果や疲労回復効果が期待できます。ぽ一愛では、自宅でも簡単にできるストレッチの方法をご紹介します。



【チャンピサージ】

毎週火・木曜日 10分500円 20分1000円 30分1500円 14時～19時
チャンピサージとは、まだまだ聞き慣れない言葉ですが、インドで行われている頭皮のみほぐしを体系化したものです。頭はストレスのたまりやすい場所です。チャンピサージは頭部の血流を良くし、酸素を隅々に届ける効果があります。酸素が頭部に行き渡ること、頭が冴えてクリアになり、気持ちまでポジティブに。ストレス解消にもつながります。

家族様を対象とした、介護リフレッシュ教室を開催

平成29年度第4回目のリフレッシュ教室を開催しました。介護リフレッシュ教室は介護をされている方、これから介護をされる方、介護を卒業された方々が集まって交流を深める場となっております。今回は、ぽ一愛施設でチャンピサージをしている前田留美先生によるチャンピサージのお試し会を開催。肩、頭など手のひらから感じる温かいマッサージをおひとり10分程でしたが皆さんに受けて頂き、とても笑顔で気持ち良かった～っとお声を頂きました。これからも家族様の毎日の生活が少しでもリフレッシュ出来るように継続して開催していきます。



介護リフレッシュ教室の様子

編集後記

寄付一覧

平成29年4月～平成30年2月

・加古 勇様 ・元木 規雄様
・小橋 威様 ・神先 良様
・祖川 麻枝様 ・前田 幸治様
・岩崎 たけ子様

心より御礼申し上げます。
このほか多くの方よりお心ごもった品をいただき誠にありがとうございます。

この冬は例年になく寒い日が多かったように思います。ぽ一愛の桜も咲きやっとな春を感じる事ができました。

平成30年度からの私達のビジョンは「全ての人が自分らしい生活を実現できる質の高いサービスを提供する」に決まりました。4月から高齢者を取り巻く保険制度の改正で社会の仕組みは変化していきますが、私たちは基本を忘れずに自分らしく誇りをもって仕事を提供していきましょう。



ベトナムからの技能実習生を受け入れる準備を進めています。

平成29年11月より外国人技能実習制度が介護職にも拡充されたことに伴い、将来必ずやってくると言われる介護福祉士、看護師不足の切り札として、明倫福祉会でも平成31年4月のベトナム人実習生受け入れに向け、現地視察を行いました。ベトナム唯一の4年制看護大学NAM DINH看護大学では、学生たちから「こんにちは」と明るく日本語で声をかけられ、また、教室にはベトナムと日本の地図が貼られていたり日本への関心の高さがうかがわれました。ぽ一愛へ就職希望の総合看護学部の学生の面接を行い、2名の学生を採用することとなりました。これから外国人スタッフを受け入れるために私たちができること、しなければならないことは何なのかを検証することも視野に平成29年度にはベトナム人留学生を迎え入れています。実習生受入後は、メンター制度を活用し、実務だけでなく慣れない日本での暮らしのサポートにも取り組み、国籍人種の垣根を越えた働きやすい職場環境づくりを目指します。



NAM DINH看護大学にて

介護実習生レティマイリイさんインタビュー

現在、ぽ一愛では外国人スタッフが活躍の場を広げています。デイサービスでアルバイトをしているLE THI MY LY(レティマイリイ)さんは、ベトナムから来日して4年、ぽ一愛デイサービスで働き始めて1年経ちます。介護の現場で働いてみた感想をお聞きました。

ベトナムでは介護施設が少なく、在宅介護が一般的です。自分自身も祖父母とともに暮らしていたので高齢者の方と過ごす時間が好きで楽しいです。日本の高齢者の方はとにかく元気な方が多いと感じています。

母国では看護師として働いた経験がありますが、介護の仕事は初めてのことばかりです。特に気をつけていることは、利用者様と接するときは、目を離したときに何が起るかわからないので注意を怠らないということです。

日本では介護の仕事は大変だと思われるようですが、私は介護の仕事が好きですし、やりがいを感じています。まだまだ日本語でコミュニケーションを取ることが難しいときがありますが、今後も日本で介護の仕事をしていきたいと考えています。



レティマイリイさん

接遇セミナー実習

利用者様の家族様の、柳田 純美さんを講師に迎え、職員を対象とした接遇セミナーを年に2～3回行っています。介護士にとって接遇とは、利用者様や家族様に対して、おひとりおひとりの満足度に繋がる大切なものです。高度な介護技術を提供することはもちろんですが、自分以外の誰かと共通の空間を心地よく過ごすための「想いやりの気持ち」「行動」で利用者様の安心や信頼を得るためにも介護をする上で大切なポイントだと思います。



接遇セミナー実習の様子

当施設では、利用者様の日々の暮らしに
彩りを添えることができるよう、
さまざまなイベントを企画し、運営しています。

ハーバーランド「umie」へお出かけ

神戸ハーバーランドumieへお出かけしました。外出は皆さんがとても楽しみにしている行事のひとつ。華やかに装飾されたウィンドウを見て回ったり、お買い物をするためにお店に立ち寄りたりと思いの時間をすごされました。ティータイムではみんなでアイスクリームをいただきました。



ハーバーランドにて

健康体操教室

ぼー愛訪問看護ステーションの理学療法士による椅子に座って出来る健康体操を施設で致しました。ポーアイにお住まいで普段は施設をご利用いただいていないお元気な方にご参加していただき、椅子に座って手や足を動かし毎日の蓄積された肩こりや腰痛防止の体操でこれからも健康で生活していくための体づくりができる体操をご紹介させて頂きました。ぼー愛の活動を多くの方に知っていただくために、今後も積極的に活動していきます。



健康体操教室の様子

多くのボランティアの方々にサポートいただいています。

入居者様のクラブ活動も活発です。

入居者様には、隔週でお好きなレクリエーションをお楽しみいただける、クラブ活動に参加していただいております。現在クラブは「音楽クラブ」と「運動クラブ」です。音楽クラブでは、大正琴を練習。経験のある方も、初めての方もとても熱心に取り組まれ、お誕生日会などで日頃の成果を発表されています。運動クラブでは、音楽に合わせて手や足を動かしてリズムを取る体操を実施。体を動かしながら、同時にしりとりで頭の体操なども行っています。みなさんとても笑顔で楽しんでいます。



音楽クラブの様子



運動クラブの様子

〈栄養部からのお知らせ〉

毎日の食事だからこそ、
美味しく、楽しく食べるための工夫をしています。



〇一口食

〇刻み食



〇ソフト食

〇ミキサー食

加齢とともにかむ力(咀嚼力)や飲み込む力(嚥下能力)に障害が出てくる人が増えてきます。食べるための機能が低下すると、食べる楽しみが減り、食べる意欲・食欲の低下につながります。その結果、必要な栄養を取り込むことができず、低栄養状態や健康状態が悪化する可能性もあるのです。そこで重要なのが、障害の程度に合った「食べやすく」「おいしいと感じる」食事です。私たち栄養部では、かむ力や飲み込む力が弱くなった人でも食べやすい「介護食」について、見た目や味付けなど、その段階に応じた工夫を心がけています。

刻み食

通常の食事を細かく刻んだ食事です。飲み込む力はあるながら、かむ力や弱くなった方に適しています。

ソフト食

やわらかく煮込んだり、一度食材をミキサーにかけてもう一度固めたりすることで、歯茎や舌でつぶせる程度のやわらかさにした食事です。ソフト食の中でもやわらかさは固くきでつぶせる程度のものからほとんどかむ必要のないものまであります。

ミキサー食

食べ物をミキサーにかけてドロドロなペースト状にしたものです。かむ力がほとんどなく、飲み込むことが難しい人に適しています。見た目におかずの違いが分かりにくいので、匂いや味付けなど工夫しています。

港島学園のトライやる

中学2年生を対象に、職場体験、福祉体験を通じて、働くことの意義や楽しさを実感するためのプログラム「トライやる」が今年も当施設で実施されました。今年も港島学園の生徒さん3名を受け入れました。港島学園は小中一貫校ですので、参加されたのは8年生。利用者様のお世話として、車いすの補助をしながら施設内の散歩をサポートしたり、おやつ作りを手伝ったりと5日間さまざまなお世話を手伝ってもらいました。若くて元気な生徒さんと一緒にふれあえたことで、利用者様もとても喜んでいらっしゃいました。



車いすでの散歩をサポート

ぼー愛農園模様替え

毎年恒例となったぼー愛農園とお庭のお手入れを行いました。ボランティアさんや家族様、「トライやる」で当施設に来ていた港島学園の生徒さんにお手伝いいただき、金魚草、シクラメン、パンジーなどを植え替えるなど、冬でもにぎやかで楽しいお庭を作ることができました。ご参加いただいた多くの皆様、本当にありがとうございました。



お庭のお手入れの様子