

主権
在客

ようざん通信 / 3月号



ようざん認知症介護研修会を開催しました

2月16日(火)に第6回ようざん認知症介護研修会を開催致しました。当日は約300人の方々にご参加頂き誠にありがとうございました。またご多忙の中ご講演頂きました萬田緑平先生にはこの場をお借りして厚く御礼申し上げます。「がん患者を中心とする在宅緩和ケア」を専門に診療されている萬田先生に「最期まで目一杯生きる」というテーマでご講演を頂きました。「人生の最後のシナリオはなかなか自分に書かせてもらえない。人の書いたシナリオでは絶対に苦しいに決まっている。本人の意思を支えるのも、叶えるのも家族」という言葉が印象的でした。

「本人がしたいという事を、できる限り叶えてあげる。そうすれば辛くなる。家族の心のケア、そして本人の願いを叶えるお手伝いをする」ことが萬田先生の仕事だとおっしゃっていました。

がん患者の終末期は最後まで治療を受け、病院で亡くなるのが普通だと思っていましたが、先生のお話から、残された大切な時間を家族と一緒に住み慣れた家で過ごすことが、本人も家族も納得のいく最期を迎えることができるということがよくわかりました。そして、最期をどこで迎えるかということは自分自身で決め、ご家族に伝え理解してもらうことが必要だということを教えていただきました。

ようざんは、利用者様やご家族から心から信頼され愛される、そんな企業を目指し日々ケアを丁寧に取り組んでいます。萬田先生の『傾聴が仕事です』という言葉に、ようざんもまさに一緒だと改めて痛感致しました。

ようざん認知症介護研修会は、どんな方でも無料で参加することができますので、ご興味ある方はぜひご参加ください。今後もようざん認知症介護研修会を定期的開催することで地域の皆様のお役に立てればと考えています。(石原)



第5回ようざん・ぽから家族旅行会の参加者募集しています。

日ごとに暖かさを感じられるようになりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。さて、毎回ご好評いただいております家族旅行会ですが、第5回春の家族旅行会を企画致しました。今回は、日本全国の新鮮な素材を活かした飲食店が立ちならぶ、春の築地を堪能していただきたいと思ひます。話題の「すしざんまい」でのお寿司ランチや、NHKスタジオパークの見学など、皆さまに楽しんでいただける充実した内容となっております。ご家族の皆様にも、少しでも介護の疲れを癒していただけるよう、ようざん職員も同行し、楽しい旅をサポートをさせていただきます。どうぞこの機会にふるってご応募下さい!

旅行日 平成28年4月23日(土)

参加料金 お一人様 4000円

応募締切 3月末までとさせていただきます。

ご利用いただいている事業所の所長にお申込みください。定員は40名となっております。

ようざん・ぽから家族旅行会委員会一同

第5回 ようざん・ぽから家族旅行会

人気の築地すしざんまいでお寿司の昼食
NHKスタジオパーク・巢鴨とげぬき地蔵

旅行日 平成28年 4月23日(土)

出発	16:00	集合	16:30	解散	18:30
集合	16:30	集合	16:30	解散	18:30
集合	16:30	集合	16:30	解散	18:30
集合	16:30	集合	16:30	解散	18:30

参加料金 : お一人様 4,000円 (入場料・交通費・昼食代込み)
 応募人数 : 40名まで (大型バス1台)
 応募締切 : 3月末まで

※ようざんご利用のご事業所のみの対象とさせていただきます。事務局のご参加お申し込みは、事務局の募集要項を必ずご確認ください。定員に達した場合は、キャンセル料がかかりますので、定員が定数に達するまでご連絡をお願いします。お申し込み、詳細は、ご利用されている事業所までご連絡下さい。

ケアサポートセンターようざん藤塚



皆様こんにちは、先月2月1日にオープンを迎えたケアサポートセンターようざん藤塚では、幸い体調不良者も出ず利用者様、職員共々明るく、元気に日々過ごしています。

立地に恵まれ、のどかで自然に囲まれた環境の中、利用者様ののびのびと過ごしていらっやして、春の訪れが楽しみです。

暖かくなりましたら、外でのイベントや、地域交流を企画してより良い日常が送れるように支援していけたらと考えています。

さて、2月14日はバレンタインデーでした。スーパーデイようざん倉賀野の通貨レクリエーション。サプライズデリバリーの抽選にあたり美味しい一口ドーナツを届けて下さいました。当日は暖かく天候に恵まれたので利用者様と外で風船バレーやボール遊びとお茶会を行いました。普段通り会話が弾むなか、見慣れない衣装を着た人達の登場、スーパーデイようざん倉賀野の職員と利用者様が到着致しました。サプライズ企画とのことで、利用者様に話していなかったのですが、普段見慣れない衣装を着た職員の姿を見ると、笑顔と驚いた表情を浮かべていらっやしました。

見慣れない職員をみて、芸人の方ですか？芸能界の方ですか？と満面の笑みで尋ねる方までいらっやしました。そして頂いたドーナツがとても美味しいと大好評でした。サプライズデリバリーでお越し頂いたスーパーデイようざん倉賀野の皆様ありがとうございました。

日常のレクリエーションでは、近隣の八幡長寿センターまでお散歩にでかけたり、風船バレーで記録を作ったり、利用者様と制作を行ったりと充実した日々が送れているのではないかと感じております。

また2月度は、2名の利用者様のお誕生日会を行いました。職員手作りのメッセージカードをプレゼントして、手作りケーキを皆様に美味しく頂くことが出来ました。

これからも、利用者様に寄り添い様々なイベントを企画し、地域の皆様が気軽に立ち寄ることの出来る空間の提供を目指し日々努力して行きたいと思っております。お気軽にお立ち寄り下さい。(齋藤)

特別養護老人ホーム アンダンテ

皆さん、お元気ですか？暖かかったり寒かったり気温の差が激しい時期です。くれぐれも体調管理に気を付けて楽しい毎日を過ごして下さい。

さて、アンダンテでは節分の日に職員が鬼の格好をして利用者様のお部屋を回りました。扉を開けると凄い勢いで鬼が叫びながら利用者様のところに回る姿は、少々にぎやかすぎるのではと感じましたが(笑)、利用者様には大好評でした。中には目を細めて陰しい顔をする利用者様もいらっやしましたが、数十秒たてば笑顔で鬼に豆を投げる姿もみられ楽しんでいらっやしました。やはり鬼役の職員が一生懸命だったからこそ利用者様に楽しんで頂けたのだと思います。また来年もよろしくお祈りしますね、施設長!主任!

特別養護老人ホームアンダンテも半年が過ぎました。最初の頃は、それはそれはバタバタしてましたが最近はやっと色々な事が考えられるようになってきた気がします。休憩の時も「ん～何でだろう?」「こうしてみようか」など、職員が利用者様の事を考えている姿をみる機会が増えてきました。まだまだな所もありますが少しずつ職員も成長してきています。利用者様、ご家族様、そして職員にもアンダンテに来て良かったと思っただけの様、明日からまた頑張りたいと思っと思います。(狩野)



スーパーデイようざん双葉



鬼は外!!と元気な声で始まった2月のスーパーデイようざん双葉です。節分は隣の小規模多機能事業所と合同で鬼退治をし、立春を迎えました。

2月といえば男性にとってドキドキなイベントがもう一つ…バレンタインデーです。スーパーデイようざん双葉では「おふチョコ」を作ってバレンタインデーをおいしく過ごしていただきました。サプライズでスーパーデイようざん倉賀野の手作りドーナツを届けていただき職員も利用者様もびっくりなバレンタインデーになりました。

春よ来い、早く来い♪今日も歌声が響くスーパーデイようざん双葉です。(神崎)



ケアサポートセンターようざん双葉



皆様こんにちは。3月になり、少しずつ春の気配を感じる季節となってきました。皆様いかがお過ごしですか。

ケアサポートセンターようざん双葉では、2月に節分の豆まき・恵方巻き作りとバレンタインデーを行いました。豆まきは男性職員が鬼役に扮し、利用者様に豆の代わりにボールを投げて頂きながら「鬼は外!福は内!」と元気な声が響いていました。恵方巻きでは、利用者様それぞれにお好きなものを巻いていただきました。ツナや玉子などの具材を巻き、「美味しかった。」と嬉しそうに召し上がっていらっしゃいました。

2月14日には、バレンタインデーでは職員の手作りクッキーとケーキを用意し、召し上がって頂きました。

皆様が変わらずお元気に暖かい春をお迎えになりますようにお祈り申し上げます。(中嶋)

ケアサポートセンターようざん

暖かい日が増え、梅の花も咲き始めて散歩に出かけるのにとても良い時期となつてまいりました。とはいえ季節の変わり目で、まだまだ寒い日や風の強い日も少なくありません。皆様体調には充分お気を付け下さいね。

さて、ケアサポートセンターようざんでは、節分の日に豆まきを行いました。鬼に扮した職員を退治する、というものでしたが皆様真剣に豆に見立てたボールを投げられていらっしゃって、鬼役の職員も圧倒されていました。とても楽しんで頂けた様子で、皆様の笑顔をたくさん見せていただき、私達職員もほっこりと致しました。

そして今月も利用者様のお誕生日会を行いました。今回も利用者様と一緒にケーキを作りました。作っている利用者様も「今月は誰のお誕生日なの?」と、とても心待ちにいらっしゃって、楽しんで作っていらっしゃいました。そしてお誕生日の利用者様にとても喜んで頂き、口ウソクを「ふう〜」と一生懸命吹き消してくださいました。

これからも利用者様の素敵な笑顔を守りつつ、もっと素敵な笑顔がプレゼント出来るように、スタッフ一同頑張っていきたいと思います。(小林)



スーパーデイようざん倉賀野



春光天地に満ちたりて、春らしい今日この頃、皆様お元気にお過ごしのことと存じます。スーパーデイようざん倉賀野では利用者様・職員共に、日々健康管理に気を配りながら冬を乗り越え、笑顔で元気に春を迎えました。利用者様と毎日楽しく沢山の行事に取り組んでいます。

2月3日「節分の日」に豆まきを行いました。皆様元気に「福は～内、鬼は～外」と大きな声で職員扮する鬼を追い払いました。その後、手作りの恵方巻を食べ、今年の健康と福を祈りました。

その他、ケアサポートセンターようざん倉賀野の地域交流イベントや、スーパーデイようざん栗崎の和風喫茶などにも楽しく参加させて頂きました。

また、ドライブでは新町の岩倉橋付近まで野生の白鳥を見に行き、利用者様も大喜び、笑顔をいっぱい見せてくださいました。

そして、一大イベントの通貨レクリエーション「バレンタインサプライズ デリバリー」を行いました。職員が工夫し、利用者様と心を込めた手作りの豆腐ドーナツを沢山作り、利用者様と共に4事業所にサプライズで訪問、皆様大変喜んで頂きました。大好評につき、今後も継続していきたいと考えています。

また、個別にて機能訓練の取り組みも積極的に行っています。利用者様の状態を考え、メニューを組んで実施した結果、下肢筋力の低下していた利用者様が、徐々にしっかりと歩行ができるようになり、ご家族にも大変喜ばれています。これからも積極的に機能訓練に取り組んでいきたいと思っています。

今後も、利用者様一人一人を大切に、温かみのある事業所作りに努めていきたいです。(新井)

ショートステイようざん並榎



日増しに暖かさを感じられる様になり、木々の息吹に春を感じるこの頃ですが、今年も、もう3月になりました。ショートステイようざん並榎から、彼方には、雪化粧を落とした浅間山や、春の息吹が感じられる榛名山や妙義山を眺める事が出来ます。

3月と言えば卒業式のシーズンですが、皆様は卒業と聞くと、何を思い出すのでしょうか？学生時代、制服の第二ボタンを、同級生や先輩から貰った女子や、渡した事のある男子がいらっしゃるでしょうか、何故、第二ボタンなのでしょう？諸説ありますが、昭和30年代に、「予科練 紺碧の空遠く」という映画の劇中に、主人公の石渡竹と姪のお雛に、特攻隊として出撃する山川が、形見に胸の第二ボタンを引きちぎってお雛に渡す場面があり、これが始まりのようです。

閑話休題、2月のイベントは目白押しで、前半には、1日に前田せつ子ショーが開催され、懐かしい歌や踊りを楽しんでいただ

き、4日に外食レクリエーションとしてお鮓を食べに出掛け、「美味しいね」「また行きたいね」と舌鼓を打っていらっしゃいました。6日には、誕生日会が行われ、職員が飾り付けした美味しそうなケーキや綺麗な生花で、利用者様の長寿をお祝いしました。16日には、アニマルセラピーの慰問があり、可愛いプードルが愛嬌を振り撒き、頭を撫でたり抱っこしたりして触れ合っていました。利用者様の中には以前飼っていたペットを思い出し、嬉し涙を流される方もいらっしゃいました。

後半には、20日に、少し遅めのバレンタインのチョコケーキを、おやつデザートとして利用者様と職員とで製作し、美味しく頂きました。21日には料理上手の職員が昼食としても煮を腕によりをかけて調理し、利用者様やご家族にも大変好評でした。

季節の変わり目なので、利用者様、職員共々、体調を崩さぬ様に気を付けていきたいと思ひます。(櫻井)

スーパーデイようざん中居



道の端に残っていた雪も溶け春の訪れを待ちわびていた頃、春一番が吹きました。しかし、翌日には真冬の気温に戻ってしまい春の訪れはもう少しお預けのようです。そんな中でも、スーパーデイようざん中居は利用者様が元気で明るく来所して下さるので事業所は毎日、温かく・暖かいです。

さて、今月は節分を中心としたイベントが盛りだくさんでした。当日には、お約束(笑)の鬼が登場!やさしい利用者様ばかりなので、豆に見立てた玉を皆様でやさしく「鬼は外!」と邪気払いを、一年の無病息災を願いました。その後は、福の神も登場しお祓いをして福を配り、笑顔の絶えない節分となりました。さらに、先月から赤鬼・青鬼の顔の作品も皆様で制作し、可愛らしい鬼が完成しました。毎日、どんな出来上がりになるだろう?と積み上げてきた共同作品が完成した時の皆様の感心された笑顔…忘れられま

せん。

次は、ほぼ?恒例となつてまいりました「中居食堂」今月も開店いたしました。今月のメニューは、もちろん太巻きが中心です!皆様、とても上手に巻いたご自分の太巻きと共に、温かいけんちん汁を作り召し上っていらっしゃいました。「あしたの方が良かった!こんな具を入れたら良かった!」などと会話も弾み、今月も盛況のうち閉店しました。次の中居食堂が開店するまで、メニューは何にしようか話題が尽きません。

まだ寒い日が続く、外の空気を吸って頂く機会がなかなか取れませんが多少体を使ったゲームなどを積極的に取り入れて、皆様に楽しんで頂けるように毎日企画してきました。これからは、少しずつ暖かくなりますので、季節を感じられる企画を職員一同考えています!ご期待下さい。(川岸)

デイサービスほから



寒暖の差が激しい日が続いている今日この頃ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか?デイサービスほからではそんな寒さに負けじと様々なイベントを開催しています。

<その1> 節分イベントでは利用者様に鬼退治をして頂きました。逃げ回る所長の青鬼役に「鬼は外、鬼は外」と皆様かなりの本気度でボールを投げ大笑いしていらっしゃいました。日頃のストレス発散とばかりに!?容赦なく投げていらっしゃいました。

<その2> いつも散髪をお願いしている床屋さんが、いつもはハサミを持つ手にギターを持ち、懐かしのメロディーを演奏して下さいました。皆様演奏に合わせて口ずさみ、手拍子を身体でリズムを取り笑顔で歌いました。

<その3> 更に更にバージョンアップの誕生日会を開催致しました。職員の一芸披露等と和気あいあいとした雰囲気の中「ありがたくて嬉しくて申し訳ない」と涙を流し喜んで下さる利用者様もいらっしゃいました。1曲私も歌うからと、突然歌まで披露して下さいました。

また、昭和病院へ逆慰問に出向き、病院の職員にお褒めの言葉を頂くなど、まだまだご紹介したいところですが…とにかく今まで以上に利用者様を笑顔いっぱい出来る様、職員一致団結し素晴らしいチームワークで頑張っていきたいと思っています。(清水)

スーパーデイようざん貝沢



新年を迎えてからアツと言う間に2ヶ月が過ぎました。暑かったり寒かったりと体調を崩しやすい時期になりましたが、皆様は風邪等をひかれてないでしょうか？インフルエンザも流行していますので皆様も注意して下さいね。長くなりましたが今月のようざん通信の担当は岡田です。

2月と言えば…そう！節分です。2月3日に恵方巻きを作りました。利用者様一人一人に具材を巻く作業をお願いすると「やり方忘れちゃったよ〜」「出来ないよ」とおっしゃっていましたが、目の前に海苔が来ると…さすが主婦です！酢飯の置き方から具材の並べ方、巻き方まで細部にこだわりが見られ、一つ一つ素晴らしい恵方巻きが完成しました。初挑戦の男性利用者様もいらっしゃって「こうやれば巻けるのか？」等他の女性利用者様のお知恵を拜借しながら頑張っていたらしゃいました。巻き終わった後は安堵の表情(笑)。

利用者様は「久しぶりに作ったから昔を思い出したよ」「難し



かったけど旨い!」等笑顔で話して下さい、昔を思い出しながら楽しい時間を過ごして頂くことができました。

そして2月と言えば…そう！バレンタインデーです。バレンタインデーは、女性利用者様で生チョコトリュフを作りました。ですが、その日は偶然の女性ばかりのレディースデーでしたので、女性利用者様同士で美味しく召上がったそうです(笑)

更に少し後の2月17日には、ようざん貝沢イベントとして節分にちなんだイベント『遅れて来た節分〜赤鬼・青鬼超決戦〜』も開催させて頂きました。内容は節分にちなんだ運動会(玉入れや鬼退治など)でしたが、こちらも職員、利用者様みんな笑っぱなしの楽しいひと時となりました。

今後ともスーパーデイようざん貝沢では利用者様に昔を思い出していただいたり、楽しく笑顔で過ごしていただけるようなレクリエーション・イベントを提供して行きたいと思っております。(岡田)

スーパーデイようざん飯塚第2

皆さんこんにちは!!冬の寒さも段々と和らぎ、暖かい春の訪れを感じる季節になりましたね♪そんな温もりの中、バレンタインで心を躍らせて、心身共に力が湧いてくる2月の下旬に、我々スーパーデイようざん飯塚第2はあるイベントを催しました。その名は、春の宴。

ホールを季節の花の梅で飾り付け、寒い冬を吹き飛ばす暖かな空気に。のどかな空間で、利用者様にも協力していただいて、お昼ごはんの準備を始めます。前日から煮込んでいた大根と、ちくわにさつま揚げに玉子…そう、おでんです♪他にも、混ぜ込みごはんをおにぎりにしていただいたり、利用者様のお力添えで素敵なお昼ごはんが出来上がりました。職員も一緒になって食べて、まるで家族のように利用者様と食卓を囲みます。

お腹がいっぱいになったあとは、職員があらかじめ制作しておいた、オリジナルの体操で体を動かします。体を温めて、さあ準備は万端です。全員参加でテーブルクロス引き大会を開催します♪テーブルの上の物を落とさずにクロスを抜くのは難しい…しかし、協力すれば無理なことではありません!!利用者様と職員が力を合わせて何回も挑戦し、見事に全員成功することができました。皆様と一緒に、諦めずに勝ち取った成功です!!

一緒に過ごし、一緒に挑戦し、一緒に笑って時間が過ぎていく、それがスーパーデイようざん飯塚第2です。遊びに来ていただければ、今回語られなかった、とある相撲のような催しも見ていただけたと思いますので、お気軽に訪ねてくださいね♪(金森)



ケアサポートセンターようざん石原



日の出の時間が早くなり日増しに春らしさを感じるこの頃となりました。季節の変わり目です。体調など崩さないよう気をつけていきたいと思ます。

先日、残念な出来事がありました。いわゆる老老介護のご家庭です。認知症で片麻痺のある奥様を献身的に細目に介護なさっていたご主人様が突然心疾患でお亡くなりになってしまいました。近くに暮らす長女ご主人様が毎日朝、夕と顔を出している中での発見で長女ご主人様より私達へ連絡がありました。利用者様である奥様はケアサポートセンターようざん石原で宿泊ご利用中で、夕食後にご自宅へ帰る予定日の朝のことでした。実は以前より長女様も入院中で長女ご主人様は自身の妻の為の病院へも

行かなくてはなりませんでした。

私達は長女ご主人様からの連絡を受け、できるだけ安心して動いて頂けるよう利用者様ご本人の予定を急遽変更し、宿泊利用を延長する対応に切り替え、今後のことは落ち着いてから検討する方向としました。利用者ご主人様の告別式には「本人を是非参加させてやりたい」とのご家族のご意向もありできるだけ綺麗に整えて日中抜け出しで参加して頂きました。この一連の柔軟対応にご家族様からは多くの感謝のお言葉を頂きました。小規模多機能サービスだからこそその対応だったと思います。

季節は春になり新年度を迎えます。私達も新たな気持ちでより充実したサービス提供を目指したいと思います!(磯島)

ケアサポートセンターようざん中居

皆様、寒い日が続いていますが、いかがお過ごしですか?

ケアサポートセンターようざん中居では、今月もイベント盛りだくさんで、皆様元気に過ごしていらっしゃいます。まずはキャンドル作り。各々個性溢れるキャンドルが出来上がりご家族にプレゼントとして持ち帰っていただきました。次は恵方巻きと節分の豆まき。恵方巻きでは利用者様にも一緒に作っていただきました。大変上手にでき美味しく頂きました。今年も無病息災で乗り切れる事でしょう。バレンタインデーには、クッキー作りを行いました。小麦粉だらけになりながら型抜きを手伝って下さって、ホール中にバターノの香りがしていて、おいしいクッキーが焼きあがりました。春はすぐそこまで来ています。まだまだ寒い日が続きますが春が待ち遠しい今日この頃です。(田上)



デイサービスプランドールようざん



春の訪れが感じられる今日この頃、皆様方におかれましてはいかがお過ごしでしょうか?そんな春の午後、窓を眺めていた一人の利用者様からこんな声が聞こえました。「来月はお花見にいきでえけど最近足が弱っちゃってね」と外出に不安を抱えているご様子でした。少しでも歩くことに自信を持って頂きたくスタッフでその方へのリハビリを用意しました。天気の良い日は散歩へ、室内では足の筋力低下防止の体操、少しアクティブに階段の昇降、どのメニューも一所懸命行う姿に自分の力でお花見へ行きたい

との熱い思いが伝わってきます。日常生活でも自分で出来る事は行い、歯磨きの際は「足の為だ!!座らね〜よ」とおっしゃいました。私達介護スタッフにとって、いかに利用者様の生活の質の向上が図れるかが課題です。常に利用者様の声に耳を傾けケアに活かしていきたいと思ます。

この利用者様がお花見に行つて見せて下さる笑顔をまたこのようざん通信でお届けできたらいいなと思っています。(田中)

グループホームようざん



日ごとに暖かさを感じられるようになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか?この冬も体調を崩すこと無く、皆様お元気に過ごしていらっしゃいます。

インフルエンザや寒さで外出がままならない時期は体重計と相談しながらお菓子作りを沢山行いました。ケーキ作り・バレンタインのチョコレートフォンデュにリクエストのお汁粉作り。どれもこれも高カロリー!美味しいばかりでは春の血液検査で主治医に怒られてしまいます。食べた後は体を動かし、カロリー消費に精を出します。“お医者さんに体重を減らさないと怒られてしまうか



ら”と運動にお誘いすると、職員のお腹を触って「あんたに言われたくないよ!」と一本とられ、ホール中が笑い声で溢れます。毎日の利用者様とのやり取りはまるで漫才の様な時があり、涙を流しながら大笑いします。これがここ、グループホームようざんの良いところであり、大好きなところの1つなのです。もっと暖かくなったら外でお茶をして、皆さんに笑い声のお裾分けが出来たら良いなと思っています。これからも笑顔と笑い声溢れる「家」であるように、皆さんと一緒に歩んでいきたいと思ひます。(岡田)

デイサービスようざん並榎

梅の花も咲き桜が待ち遠しい今日この頃、如何お過ごしでしょうか?

デイサービスようざんでは朝の健康体操に「ダンベル体操」を取り入れ基礎代謝を高め筋力アップを目指しています。初めは「重いよ～」とおっしゃっていた皆様が今はダンベルを持って笑顔が見られる程になりました。2月のレクリエーションは「節分」「うまいもの展」「抹茶の日」「バレンタイン」「歌謡曲でデュエット大会」とイベントが盛り沢山でした。節分では、外からの鬼の登場に大変驚き、顔を赤、青に染めたりリアルな鬼の姿に大爆笑でした。

手作り「恵方巻き」は大絶賛!あまりの美味しさにアンコールの声がかり、3月のお雛様の日にも作る事になりました。2月6日は「抹茶の日」という事で利用者様に千利休になっていただきお抹茶を点ていただきました。バレンタインデーでは愛の天使が舞い降りて男性利用者様の目がハートに。チョコタワーが現れ果物をつけて甘いスイーツを楽しんでいただきました。2月の日本うまいもの展は宮崎県の「はっと汁」でした。毎回思う事ですが皆様の包丁さばきはお見事です。3月は「お雛様」「梅のお花見」などイベント盛り沢山、陽気も良くなり身も心も温まる様に頑張っています。(森)



訪問介護ぽから

こんにちは。三月になって少しずつ暖かくなり、春を感じる季節になりました。お花見に早く出掛けたくりますね。

さて、私が仕事で訪問させて頂いている利用者様の中に、年齢よりもとても若く見える方がいらっしゃいます。先日その方に「若さの秘訣は何ですか?」と尋ねたところ、「そうだねえ。よくよしない。適度な運動。たくさんの人たちと会話をする事かなあ。」と教えて下さいました。

なるほど…私も見習いたいと思ひました。私の場合は、そこに元気な笑顔プラスして、利用者様のお役に立てるようにこれからも頑張りたいと思ひます。(佐藤)



ケアサポートセンターようざん小埜

日増しに暖かくなり毎日の散歩にも陽射しの変化を感じる頃となりました。

皆様こんにちは。ケアサポートセンターようざん小埜の中村です。ケアサポートセンターようざん小埜では2月3日に節分を行いました。鬼に扮した職員に利用者様が豆まきをしました。「鬼は外、福は内!」と笑顔で豆をまいている姿に鬼の職員も気が入っていました。今年の福を招き、楽しい行事となりました。

2月23日には麺屋小埜を行いました。昼食で手作りラーメンと手作り餃子を職員と利用者様で作りました。昼食前に味噌ラーメンか醤油ラーメンを選んで、好きな方を食べて頂きました。麺類が好きな利用者様が多く皆様とても喜んで下さいました。餃子もご自身で焼いた物だった為か「皆で作ったから一段と美味しいよ」と大変好評でした。普段少食の利用者様にも全量召し上がって頂くことができました。次のイベントはバスタ屋小埜を予定しています☆

ここ最近ですいぶんと春めいてきましたが、まだ寒暖の差が激しい時期ですので体調管理にはくれぐれも注意して、どうぞご自愛下さい。(中村)



ケアサポートセンターようざん栗崎



はじめまして、こんにちは。

ケアサポートセンターようざん栗崎に昨年10月に入职した長島です、宜しくお願いします。

ケアサポートセンターようざん栗崎は田んぼに囲まれています、その田んぼに草が生えグリーン絨毯を敷き詰めたようになり、爽やかな風が吹きかけてとても気持ちがいいです。

さて、ホールでは朝から「早く洗濯物を外に干しましょう」という利用者様の声が聞こえ、一緒に洗濯物のカゴを持ち、外に行くくと「お天気が良くて気持ちいいわねー」と笑顔が弾けます。洗濯物を、どういう順番でどこに干すか考えながら手を動かし、会話を楽しむ。これも立派なデュアルタスク(2つの事を同時に行い脳に良い影響を与える事)だと思います。そして「気持ちいいー」が一番大事!!

外からホールに戻ると、今度は「体操はまだ?」の声。「そろそろ体操始まるかい?」とホールに利用者様が集まり始め、今日は何の日? やしりとりなど頭の体操をしてから、ラジオ体操+365歩のマーチ体操の始まりです。声を出し職員より元気に手足を動かし、真面目に取り組んでいらっしゃいます。

その後はお茶(のどが渴いているので皆さま2杯ぐらいは飲みます)&おしゃべりタイム。少し休憩した後は、栗崎名物「長い廊

下」を歩行訓練する人、看護師と一緒に関節可動域の訓練する人。などなど、個別に機能訓練を行います。そして歌唱、口腔ケア、午後は部分体操(機能訓練)やゲームなど、ほぼ利用者様主導で行われ、ボーとする暇がありません(職員が???)

そんな中、2月19日には岩鼻小学校5年生の生徒さんが社会科実習の為、来苑。元気のいい生徒さんが多く、お手玉の新技を考えて披露してくださいました。利用者様は目をまん丸くして驚いたり、「あやとり」を一緒に行う等、子供達との楽しい時間を過ごしていらっしゃいました。

2月21日のランチレクリエーションで「ようざんペーカリー」をオープンし、おいしいパンに舌鼓を打ちました。2月22日と27日にはお誕生会が行われ、泣いたり笑ったり、皆様イキイキとした表情で盛り上がっていらっしゃいました。

利用者様は毎日元気にパワフルに過ごしていらっしゃって、寄り添う介護を実践したい私は追いかけるのがやっとという状況になっていますが、そんなケアサポートセンターようざん栗崎の利用者様が大好きです。今後もプロとして自己研鑽を重ね、利用者様やご家族の役に立ちたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。(長島)

ケアサポートセンターようざん倉賀野



気温や天気が急激にめまぐるしく変化する季節になりましたが、ケアサポートセンターようざん倉賀野では、今月も寒さに負けず楽しく明るい毎日を過ごしています。

先日、利用者様と施設周辺を散策中に、田んぼの畦道に『ふきのとう』を見つけました。冷たい冬の風が身に凍みる日々が続いていた中でも凜として根を張っている『ふきのとう』を愛でていると、寒さも忘れ心が温まるような気持ちになりました。

ケアサポートセンターようざん倉賀野では、2月3日の節分に薄焼き卵で巻いた恵方巻きを食べる力をつけて頂き、職員扮する赤鬼に向かって豆に見立てた紙の球を投げ、普段はあまり大きな声を出さない利用者様も「鬼は外!」「福は内!!」と大声で叫んで鬼退治をしていただきました。

2月4日には、高崎東消防署の方々の指導を受けながら、職員と利用者様総出で消防訓練を行いました。若干連携に手間がかかる場面がありましたが、利用者様の安全を第一に考え職員が一丸となり消防訓練実施要項に基づき無事終了する事ができました。私自身、訓練をさせて頂き勉強になりました。

ケアサポートセンターようざん倉賀野で恒例となった『地域交

流イベント』のご紹介をさせていただきます。2月は『倉賀野おでんと歌って♪体操』を開催致しました。前回のイベント時に地域の参加者の方から「身体に良い体操を」との要望を受け、プログラムしたのは『うめぼし体操』『ごぼう先生の棒体操』『あこがれのハワイ航路』です。参加者全員で、歌いながら身体を動かし、良い汗をかくことができました。体操の後は、倉賀野名物『おでん』を食べながらの懇親会です。職員が前日から煮込んだ絶品おでんを、みなさん笑顔で召し上がっていただきました。

慰問では、ケアサポートセンターようざん倉賀野の利用者様の姪御様が来苑され『篠笛』を演奏して下さいました。篠笛の清らかな音色にあわせ懐かしい童謡を皆で歌い、とても楽しいひと時となりました。

特別なイベントや行事の無い日でも、ケアサポートセンターようざん倉賀野では、毎日をいきいきと過ごして頂くために、『脳トレ』『運動レクリエーション』『デュアルタスク』『機能訓練』等、利用者様と職員と一緒に楽しんで行っています。

これからも『ホッとできる時間・空間の提供』ができるよう、職員一同取り組んでいきたいと思っております。(植原)

スーパーデイようざん

皆さん、こんにちは!立春を過ぎ、本当に春が来たような暖かい陽気になったかと思えば、また冬の寒さが戻ってきたりと、2月になってから気温の変化が激しいですね。こういう気温差のある時期は体調を崩しやすいです。インフルエンザも猛威をふるっていますし、毎日の手洗いとうがいを徹底して、引き続き体調管理に努めていきたいと思っています。

そんなスーパーデイようざんの2月は、節分の豆まきで始まりました。2月3日、1年ぶりにスーパーデイようざんにやってきた2匹の鬼。見覚えのある顔の、その2匹の鬼目がけて豆を投げ、鬼と厄を追い払いました。中には、日頃のうつぶんを晴らすかのように、思いっきり投げて下さる方も!おやつには、女性陣が手際よく作って下さった、恵方巻きも食べました。今年一年、皆さんが健康で過ごせますようにと願いを込めました。幸い、スーパーデイようざんの利用者様でインフルエンザに罹った方はいらっしゃらないので、このまま元気に、みんなで春を迎えられたらと思っています。(羽鳥)



ケアサポートセンターようざん貝沢

立春も過ぎ、梅の花が庭先に咲き乱れ一雨ごとに春の訪れを感じる今日この頃です。皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、ケアサポートセンターようざん貝沢ではスーパーデイようざん貝沢と合同でいよしの里を開催しました。普段のレクリエーションの際にボーリングや玉入れなど取り入れ、当日まで練習したり、制作では利用者様と一緒に看板・お花作りや鬼の面の色塗りなどし、とても味のある物となりました。

当日スーパーデイようざん小埜の方々が来苑して下って、スーパーデイようざん貝沢と同じ青鬼チームとして、ケアサポートセンターようざん貝沢の赤鬼チームと対戦しました。

ボーリングや玉入れなど利用者様方とても勢いのあるボールを投げていっちゃって、いつもは見ることのできない力みなぎるご様子にスタッフ一同驚きを隠せませんでした。

鬼から福の神を守るゲームでは鬼にボールを投げるのですが、わざと福の神にボールを投げるおちゃめな利用者様がいらっしたりと、とても楽しくワイワイと楽しい時間を過ごすことができました。対戦は赤鬼チームの勝利!ご参加くださった小埜の方々がありがとうございました!対戦の後は手作りのお汁粉と芋団子を召し上げていただき「美味しい」と満足していただけたご様子でした。

来月もイベントや慰問があるので利用者様方にたくさん楽しんでいただける様これからも頑張っていきたいと思います。(小林)



スーパーデイようざん石原



日に日に春を感じる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか?

スーパーデイようざん石原では、まだ肌寒さを感じる日にランチレクリエーションでおでんを作りました。石原精鋭の婦人部を中心に定番の大根に玉子、こんにやくに竹輪を見事な包丁さばきで切り分けてお鍋に投入!味がしみ込むまで煮込んでいる間に付け合わせのこれも定番のわかめときゅうりの酢の物といなり寿司も作って頂きました。いつもながらの手際の良さにただただ感服しきり。さすが主婦の大先輩!(^^)!

いなり寿司作りには男性利用者様にも参加して頂きましたが、最初は「こんなこと初めてだよ」「やったことがないけど出来るかなあ」と戸惑い気味でしたが、婦人部の優しく言葉巧みな指導もあって、握られた酢飯を上手に油揚げの中に詰めていっちゃいました♪それにラブリーなエプロンにバンダナ姿も素敵でしたよ♡やはりご自分で作った食事は味も思いも格別だったのか、普段は

ご飯を残す利用者様も全部召し上がっていました(^^)♪

通貨レクリエーションでは『ハートの小物入れ』作りを行いました。予め準備しておいた牛乳パックの型紙に布やフェルトを貼り付けて作るのですが、この貼り付ける作業が思いの外大変でした。皆さん諦めずに頑張っていっちゃって、仕上げの飾りつけまで行こうと思いきいの可愛いハートの小物入れが完成しました。完成後は、手作りクッキーとコーヒーでティータイム。

出来た作品を見せ合ったり記念写真を撮ったりして楽しい時間を過ごしていただくことができました。

この企画には、デイサービスようざん並榎とケアサポートセンターようざん石原の利用者様も参加して下さって、良い交流の場ともなりました。ありがとうございました。

これからもご利用者様に楽しんで頂ける催しをたくさん企画して行きたいと思います。(山保)

ケアサポートセンターようざん並榎



季節の変わり目になり、暖かい日や寒い日があり洋服選びが大変な時期になりました。皆様は体調など崩されていますか？インフルエンザも大流行していますので気を付けてお過ごし下さい。さて、ケアサポートセンターようざん並榎では無病息災を祈願し豆まきを行いました。今回は本物の豆ではなく、鬼に扮装した職員に紅白のボールを投げて豆まきを体験して頂きました。皆さん元気よく「鬼は外!福は内!」と大きな掛け声と笑い声が溢れていました。また、毎回好評を頂いている通貨レクリエーション「道の駅」も開催させて頂きました。職員手作りのよもぎ団子の提供があり、今回はヘルシーに豆腐を混ぜ食べやすく

した形で提供させて頂いた結果、あっという間の完売御礼状態となりました。また、毎月行っているお誕生日会では職員オリジナルの額縁にはいったフォトフレームをプレゼントさせて頂いています。全ての方にプレゼントが行き届くようにしていますので、まだお誕生日を迎えていらっしゃらない方もどうぞ楽しみにして下さい。暖かくなってきたとはいえ、まだ寒い日が多くなってきた訳ではありません。くれぐれも風邪をひかれませぬよう注意しながら、ケアサポートセンターようざん並榎にお越し頂いた際には風邪を吹き飛ばすくらいの日をご提供出来る様、職員一同頑張りたいと思いますので宜しくお願い致します。(角田)

グループホームようざん倉賀野

三寒四温を少しずつ感じながら、本格的な春の訪れを待ち遠しく思う今日この頃です。とは言え、まだまだグッと寒くなる日もあり体調を崩しやすい気候でもありますね…。風邪やインフルエンザにも気をつけたいと思います。さて、2月と言えば節分!グループホームようざん倉賀野にもやってきました!!ヤツです…。鬼です…。怖いですが!!なんてことはありません。利用者様はお強い…。「何だい?悪さに来たんかい!?!」と豆に見立てた新聞紙玉をバシッ!バシッ!と、とても勇ましいのです。職員も「さあっ!鬼は外ですよ!」とまくし立てるものですから、鬼はひとたまりもありません…。「鬼は外~!鬼は外~!」の猛攻撃になすすべもなく去っていくのでした。たくさんのお福を呼び込んだところで、大満足のご様子で節分のおやつを召し上がっていらっしゃいました。2月は暖かい日も多くあったので積極的に散歩にも出掛けて来ました。日光を浴びながら「気持ちいいねえ」と利用者様も春を感じていらっしゃいました。3月になり、より一層過ごしやすくなる事でしょう。室内でも、室外でも利用者様とたくさんのお春を感じながら過ごす毎日を作っていこうと思います。(秋山)



ナースステーションようざん

「フットケアをはじめましょう!」以前も少しお話ししましたが、足や足の爪は体を支えて安定させる役割があります。歩く時には、足の指先が蹴り出す力を爪がうまく伝えています。爪は、私達人間の基本的姿勢、立つ、歩くという基本動作の要として、力のバランスをとる役割を果たしています。

ご高齢になると、全身が乾燥していくように爪も乾燥します。乾燥すると爪は硬く、厚くなります。爪が伸びないからと、切らないで放っておくとさらに切りにくくなり、割れやすくなってしまいます。また、爪が厚くなることで、足に力を入れにくくなったり、靴にあたって痛みが出たりする場合があります。このような症状が悪化すると、歩行が困難になり転倒の危険性も増してきます。

手は日頃からよく目に入るので、異変があると気がつきやすいものですが、足の異変にはなかなか気づきにくいものです。ご高齢者の足を注意してみてあげてくださいね。

フットケアの基本は、足の皮膚と爪を日頃から観察しておくことです。

足のチェックポイント

*足の色を見よう!足の温度はどうか?冷たくないかな?

*かかとに、ひび割れがないですか?指と指の間に、皮むけがないですか?

異変があったときは、お気軽にご相談ください。(佐藤)

ショートステイようざん



春の陽気が待ち遠しい今日この頃、みなさま元気にお過ごしですか?早いもので2月も半ばになってしまいました。あっという間に今年が終わってしまいそうな気がします…。

ショートステイようざんでは、毎月30日=味噌の日でしたが、一新し「おにぎりの日」に変えて初開催致しました!!好きな具材が入ったおにぎりを選んでいただき、お味噌汁は豚汁です!食の細かい方もモリモリ食べて完食され皆様大喜びの昼食となりました。

そして2月と言えば節分ですね!

2月3日の午後、まずは童謡『鬼のパンツ』を大合唱♪次にゴムボールを使って、豆まきの予行練習を行いました。すると、男性職員扮する赤鬼・青鬼の登場です!!「鬼は外～」の掛け声で、利用者様はもちろん、職員も鬼に向かって本気で豆をぶつけている様子もありました(笑)。そして最後に角のついたカツラを被り鬼の仲間になって仲良く記念撮影を行いました。皆様とても良い表情をしていらっしゃいます。これで無病息災間違いなしですね!

さらに19日には岩鼻小学校の生徒さんが学習の一環で施設を訪問してくださいました。短い時間ではありましたが、とても楽しい充実した時間が過ごせたと利用者様も大満足のご様子でした!

まだまだ寒い日が続きますが風邪など引かれないうちにお気をつけて、元気に春を迎えましょう。(細井)

ケアサポートセンターようざん飯塚



ケアサポートセンターようざん飯塚の生方です。早いもので私も入社して1年半が経ちました。まだまだ勉強の毎日です。インフルエンザが流行っていますが、ケアサポートセンターようざん飯塚では予防に努め日々元気に過ごしております。

さてもうすぐ3月です。そろそろ花粉症でお悩みの方もいらっしゃるのではないのでしょうか?

ケアサポートセンターようざん飯塚では2月も色々なイベントがありましたのでご紹介させていただきます。2月3日は節分ですが、2日に節分イベントを行いました。職員が鬼に扮して利用者様には「鬼は～外」と豆を思いっきり投げて頂きました。その後は2組に分かれて風船ゲームをし、お腹が空いたところで白玉を作りおやつに頂きました。皆様「甘くて美味しいわ～」とおっしゃって下さいました。

2月はお誕生日の方が4名様いらっしゃったので、2回に分けて誕生会を行いました。ケーキ風デザートを召し上がって頂き、色

紙と写真立てをプレゼントしました。

バレンタインデーにはマシュマロやいちご、バナナにチョコレートをつけて頂きました。ラーメン屋さんも来ました。「ラーメンともや」さんが出張にきて下さって、ラーメンと餃子を利用者様と職員と一緒に頂きました。(おいしかった～)慰問では、オカリナのグループほほえみ様&ホルンの演奏の方々!共に素敵な音色にご利用様は聞き入ったり、歌を口ずさんだりして楽しい時間を過ごしました。

もうすぐ3月ですね。ケアサポートセンターようざん飯塚ではお雛様の用意が始まりました。さ～レクリエーション系の私としてはどんなイベントしようかなーと!桃の節句にホワイトデーそれから他にもイベントを考え中。

これからも職員と利用者様が毎日元気で楽しくをモットーにケアサポートセンターようざん飯塚は頑張っ参ります。(生方)

スーパーデイようざん小埜



日増しに暖かくなり、早春の息吹を感じるこの頃です。皆さんお変わりございませんか。

スーパーデイようざん小埜は、花粉症に負けずに立春を感じるイベントを連日行っています。

季節を感じるイベントとして節分を行いました。スーパーデイようざん小埜では、昼食では花の飾り巻き寿司を召し上がっていただき、午後のレクリエーションでは「鬼は外、福は内!!ストラックアウトゲーム」を行いました。花の飾り巻き寿司では、利用者様がのどに詰まらせないように、海苔ではなく卵焼きで巻きました。利用者様・職員が協力して、美味しそうな飾り巻き寿司が出来ました。2016年の恵方である南南東に向かって笑顔で黙々と召し上がっていらっしゃいました。どうか福がたくさん来ますように。また、ストラックアウトゲームでは男性も女性も車椅子の方も普段はお昼寝される方も、みなさん一緒に参加していただきました。鬼の口の中を目指して、豆に見立てたカラーボールを力いっぱい

投げていらっしゃいました。「結構難しいね」「やった!!入った!!」と声を出して楽しんでいらっしゃいました。また、バレンタインイベントではスーパーデイようざん石原のお客様にもお越し頂き、盛大に行いました。名付けて「ラブリーUFOキャッチャーゲーム」では、ハート型のフライ返しで、籠に入っているマシュマロをいっぱいキャッチするゲームです。初めて会った利用者様同士でもこのゲームをすると仲良くなれます。おやつはチョコレートムースも「とてもおいしい」と大好評でした♡

だんだん暖かくなってきて、利用者様も「散歩したいな」「外で空気吸ってきていいかい」と活動的な気分になってきたご様子です。小埜周辺や敷地周りをその都度職員と共に散歩していらっしゃいます。そのような要望をもとに、来る3月25日は「散歩にGO!」というイベントを企画中です。桜を見ながら是非わたしたちと一緒に歩きませんか。心よりお待ちしております。(青木)

スーパーデイようざん栗崎

やわらかな日差しに春の暖かさが感じられる今日この頃、皆様いかがお過ごしですか?スーパーデイようざん栗崎では、2月3日に「節分の豆まき」を行いました。

鬼が来る前に、壁画制作レクリエーションで仕上げた青鬼・赤鬼めがけて、まずは腕慣らし!!そして…本番。鬼が登場すると…利用者様のコントロールのなんと良いこと(^o^)鬼はしっぽをまいて逃げていきました。豆まきが終わると、豆茶を飲み、今年一年の無病息災を願いました。

『栗さき和風喫茶』では、多事業所の利用者様に来て頂きました。栗崎の利用者様の手作りの「羊羹・白玉ぜんざい・みたらし団子」や「お抹茶」のお点前も…自ら売り子さんになり、提供していただきました。売り子さんも個性派ぞろいで、「結構なお点前で!」「うんまいから、これ食べてみ(^o^)」(笑)そんな雰囲気の中で、楽しい時間もつかの間で「また来るから!」「美味しかった!」と、他事業所の利用者様との交流も大成功でした!(^^)!

この季節限定の外出レクリエーション、芽吹き始めた「落のとう」を摘みにでかけました。何とも言えない春の香りが子供の頃の郷愁を誘い大変喜んでいただけただけで、持ち帰って早速頂きました。「この苦味が春の味ね!これがおいしいのよ…」と春の訪れを体感できました。

これからも安全で楽しく参加できる催しを考え、職員一同笑顔の絶えない利用者様に寄り添う介護を心がけてまいります。(星野)



グループホームようざん飯塚



春のような陽気の日があれば、また冬の寒さに逆戻りとコロコロ変わるお天気に振り回されながらも、一日一日、春の足音が近づいているのを感じています。グループホームようざん飯塚ではインフルエンザにも負けず、利用者様、職員一同元気に過ごしています。節分には、職員、利用者様で手作りした恵方巻きを「南南東はどっち?」「テレビのほうだよ」としっかりと位置確認をして、「せーの!」の掛け声とともに無言になり、黙々と召し上がっていました。豆まきの豆は、みんなで一生懸命丸めて作ったかわいい和柄の豆。それを鬼目掛けて全力で投げました。普段物

静かな利用者様も、「鬼は～外!福は～内!」と大声を張り上げ、今年も健康とたくさんの福を呼び込めたと思います。バレンタインデーには、甘く温か～とろけるチョコレートフォンデュで、男性利用者様の心ががちりキヤッチ。「また食べたい～」とのうれしい声を頂きました。3月は女の子のためのひな祭り。本格的なお雛様が登場する予定です。これからも、利用者様の安心・安全を第一に、笑顔で一日一日を楽しく過ごしていただけるよう、職員一同頑張っています。(古澤)

ナーシングホームようざん

日中の日差しに春の気配が感じられるようになりましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。季節の変わり目は体調も崩しやすいので、皆さま益々お体に気をつけて下さい。

さて、ナーシングホームようざんでは、デイサービスの利用者様を交えて恒例となった誕生会を開催しました。自宅で行う様なホームパーティーをイメージし楽しい雰囲気で行えたらと考え、利用者様、職員と協力してたこ焼き作りを行いました。蛸といっても中身は冷蔵庫の中にありそうな具材で、“えび”“チーズ”“ウインナー”を使いました。思いのほか好評でいつも食が細い利用者様まで焼きたての香りに誘われたのか、90個作ったたこ焼きがあっという間終わってしまい「次は何??」との声が多く聞かれ、焼き手を受け持っていた、利用者様も汗だくになりながらも、楽しそうに焼いていらっしゃるのが印象的で、焼く回数が増えるにつれ皆様見事な手さばきになっていました。最後に、大正琴の音色にあわせハッピーバースデーソングを歌い、誕生者3名の方にはバースデーカードをプレゼントさせて頂き、皆様笑顔の中誕生会を行うことが出来ました。今後も、利用者様に楽しんで頂けるよう企画を提案し、日々努めていきたいと思えます。(田崎)



居宅介護支援事業所ようざん

一日一日と春めいてまいりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。

少しずつ暖かい日が近付き、大雪が降ったことを忘れさせてくれます。3月になると花粉症の季節が始まります。春の暖かい風を気持ち良く感じながらも花粉症の言葉を聞くだけで気が滅入ってしまいます。花粉症には乳酸菌が良いと聞きました。免疫細胞のバランスを整える作用があるため、アレルギー症状が改善できるそうです。症状が出てからだと効果は低いので、スギ・ヒノキの花粉が飛び始める3カ月前ぐらいから乳酸菌を含んだ食品を毎日摂取することが効果的と言われています。私は秋頃から毎日乳酸菌を飲むようにしてきました。毎日欠かさず飲んでいたら、アレルギー症状はあまり気にならなくなったような気がします。それでもピークになると薬が頼りになると思いますが…。まだまだ朝晩と肌寒い日が続きます。季節の変わり始めは体調を崩しやすいので十分に注意していただき、私も花粉症にも負けずに業務に励みたいと思えます。(廣井)

ケアサポートセンターようざん

事業所案内

所在地	提供サービス	事業所名	電話番号	FAX
高崎市 上並榎町 1180	看護小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん	027-386-6643	027-387-0310
	訪問看護	訪問看護 ケアサポートセンターようざん	027-386-6643	027-387-0310
	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん並榎	027-386-5843	027-387-0310
	認知症対応型デイサービス	スーパーデイようざん	027-362-0300	027-362-0036
	グループホーム	グループホームようざん	027-362-0300	027-362-0036
	居宅介護支援事業所	居宅介護支援事業所ようざん	027-329-5443	027-362-0036
	デイサービス	デイサービスようざん並榎	027-362-4373	027-329-6648
	ショートステイ	ショートステイようざん並榎	027-329-6643	027-329-6648
	請求事務	本部事務所	027-362-0300	027-362-0036
高崎市栗崎町 141-1	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん栗崎	027-353-4393	027-353-4392
	認知症対応型デイサービス	スーパーデイようざん栗崎	027-350-9981	027-353-4392
	ショートステイ	ショートステイようざん	027-386-8643	027-386-8644
	居宅介護支援事業所	居宅介護支援事業所ようざん栗崎	027-381-8283	027-386-8644
高崎市貝沢町 1492-1	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん貝沢	027-386-5043	027-386-5044
	認知症対応型デイサービス	スーパーデイようざん貝沢	027-386-5143	027-386-5044
高崎市双葉町 22-9	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん双葉	027-386-9943	027-386-9843
	認知症対応型デイサービス	スーパーデイようざん双葉	027-386-9743	027-386-9843
高崎市石原町 4516-1	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん石原	027-381-6743	027-381-6943
	認知症対応型デイサービス	スーパーデイようざん石原	027-381-6843	027-381-6943
高崎市飯塚町 1030-1	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん飯塚	027-381-6812	027-381-6544
	認知症対応型デイサービス	スーパーデイようざん飯塚第2	027-381-6813	027-381-6544
	グループホーム	グループホームようざん飯塚	027-381-6543	027-381-6544
	定期巡回・随時対応型訪問介護	キュアステーションようざん	027-381-6136	027-381-6294
	デイサービス	デイサービス プランドールようざん	027-381-6429	027-381-6294
	サービス付高齢者住宅	ナーシングホームようざん	027-381-6457	027-381-6294
	居宅介護支援事業所	介護相談センターようざん飯塚	027-381-8511	027-381-6294
高崎市飯塚町 1311-6	訪問看護	ナースステーションようざん	027-370-4355	027-370-4358
高崎市倉賀野町 2191-1	グループホーム	グループホームようざん倉賀野	027-329-5743	027-329-5843
	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん倉賀野	027-387-0043	027-387-0343
	認知症対応型デイサービス	スーパーデイようざん倉賀野	027-387-0243	027-387-0343
高崎市中居町 557-2	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん中居	027-386-8043	027-386-8143
	認知症対応型デイサービス	スーパーデイようざん中居	027-386-8243	027-386-8143
高崎市上小埜町 1052	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん小埜	027-386-4343	027-386-4443
	認知症対応型デイサービス	スーパーデイようざん小埜	027-386-4143	027-386-4443
	配食サービス	配食センターぽから小埜	027-386-4844	027-386-4443
高崎市綿貫町 750-1	デイサービス	デイサービスぽから	027-386-5776	027-381-6043
	訪問介護	訪問介護ぽから	027-386-5775	027-381-6043
	配食サービス	配食センターぽから	027-386-5778	027-381-6043
高崎市八幡町 768-1	特別養護老人ホーム	アングアンテ	027-395-7077	027-395-7078
	ショートステイ	アングアンテ	027-395-7077	027-395-7078
高崎市藤塚町 324-2	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん藤塚	027-395-5543	027-395-5544

お問い合わせは、
右記フリーダイヤルまで

ようざんで老後良い
0120-43-6541