



「自分のことは自分でしたい!!!」

かつてテレビで人気だった100歳の双子姉妹『きんさん・ぎんさん』を「記憶でしょう。最近、蟹江さんさんの娘さんたち(4姉妹)のお元気な様子をテレビで見かけます。

平均年齢92歳!長女様は98歳です。好物は鳥のから揚げ!野菜は嫌い!長寿の秘訣は?と問われると「自分のことは自分でやる」ときっぱりと言いつつおられます。なるほど3食の準備も自分でされ、大きな洗濯物も背伸びをして干していらつしやる姿には説得力があります。

現在、私どもの事業所を利用されている利用者様も「自分のことは自分でやりたい」「人の手を煩わされたくない」と強く思っておられます。その想いを尊重し、実現していくことが私たちに求められている使命です。



デイサービスにおける

生活リハビリ

認知症ケアにおいて重要なこととして精神科医の小澤勲氏は「認知症という障がいのある方を明らかにし、暮らしの中で抱えている不自由を知らなければならぬ。そしてできないことは要求せず、できることは奪わない」というかかわりが必要になる。」とお話されています。

持っている力を活かし出来ることを増やすためにはどうしたらよいのか。私たちの関わりで重要なのは、『利用者様の持っている力を適切に見極める』、『持っている力を発揮できる環境を整える』ということなのです。

例えば若芝で行っている生活リハビリの調理訓練では

●「大根をいちよう切りにしてください」というお願いについて、スイスイとやられる方や、一緒にやれば出来る方など様々です。

●切る、炒めるという行程を断片的にこなせる利用者様もいます。どうしたら一品を自分で作り上げていただくことができるか?レシピを一緒に追いかけてながらやってみ

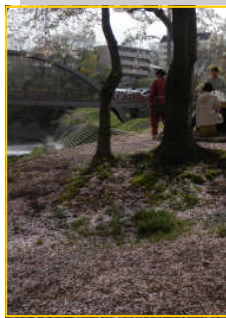
はどうだろうか?

等々。十分に自分でやれること。お手伝いが必要なことを。それを見極めることを調理というひとつの場面でも意識して取り組んでおります。

4月あれこれ

お花見

上岩崎公園・玉沢にでかけました。「来年も見に来ようね!」という利用者様の言葉が印象的でした。



来年もまた見に来よう

花を生ける

若芝では皆様の過ごされる空間に花を絶やさないうようにしております。季節感を感じられる花を、生け花が得意でいらっしゃる利用者様に生けていただいております。



ここを少し切ったほうがいいね

5月~7月のお休み情報

5月	3日(木)祝	祝日ですが 通常営業
	4日(金)祝	
	5日(土)祝	お休み
	6日(日)	
7月	16日(月)	祝日ですが 通常営業

ご利用可能情報

各曜日ともご利用可能です。ご遠慮なくご相談ください。

デイサービス若芝 (小規模対応型通所介護)

住所: 三島市芝本町11-32

(三島信用金庫 本店営業部裏手)

電話: 055-983-0808 (渡部(わたなべ))

定員: 10名

営業: 月~土 (日曜・祝日・年末年始)

サービス提供時間: 9:15~16:30

<ふじしろ/若芝 デイグループ>

職員: 介護福祉士3名、ヘルパー1級1名、看護師1名、社会福祉士1名、ケアマネ2名

<http://www.com-work.jp/>

振り込め詐欺にご注意を！

■振り込め詐欺とは：

「おれだよ、おれ。」と電話をかけてきて、電話に出た者がうっかり「〇〇かい？」などと名前を問い直すと、「そう、〇〇。実は事故にあっちゃってお金が必要になった。すぐにお金を振り込んで。」などと言い、指定した銀行等の口座に現金を振り込ませるやり口からその名前がついた“詐欺”事件です。

▼手口の多様化

マスコミに取り上げられたこともあり、世間にその手口が明らかになりました。初期の頃に比べると騙されてしまう人は減ったかもしれませんが、身近な人にも、そういった電話がかかってきたけど、「うちにも掛かってきたわ(笑)」という具合にすぐに気付くケースも増えました。

しかし、人を騙すプロにとつては、ちよつとした気の緩みは、逆に入り込むチャンスなのかもしれません。新しい手口が次々と明らかになっています。世間の人が「オレオレ詐欺」を知っているという状況を逆手にとつた手口ま

で出てきています。例えば、身内の携帯電話を盗んで、その携帯を使って電話を掛けてくるというものもあります。発信者番号が表示されるので、つい安心してしまいうそうです。

より複雑な手口ではありませんが、その分、組織的な動きで近寄ってきますので、本当に用心が必要です。

▼焦ると相手の思うツボ

NTT等の公共料金に似せた振込用紙を送ってくるケースや、複数人で配役を決めて演出してくる劇団型など、手口は様々です。

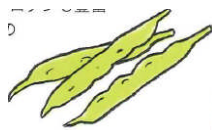
基本的には見ず知らずの人を簡単には信用しないということですが、お金に関することを渡したり振り込んだりすることは通常ありえません。普通に考えれば、ありえないことなのですが、相手はこちらを焦らせ、混乱させ、通常の判断ができないような状況に追い込もうとします。こういう詐欺があるんだということを知って、心の準備をしておくことが重要です。

参考：警視庁ホームページ



旬をいただく さやいんげん

江戸時代、中国の明国から来日した高僧である隠元(いんげん)によってもたらされたとか。ビタミンB群がバランス良く含まれているのが特徴で、疲労回復、夏バテ防止にうれしい食材です。またカロテンも豊富で、視力回復や肌のかさつき改善に役立ちます。



テーマ食材 小豆

小豆は、その形が似ている腎臓の働きを助け、体液のバランスを取り、ゆるんだ腸を引き締めてくれます。その利尿作用は古くから知られており、むくんだとき、疲れたときにオススメです。毎月1日と15日は小豆ごはんや小豆粥にする食習慣も

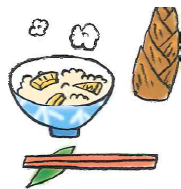
食養生 便秘

腸内環境を整えてくれる食物繊維の多い食品(米精白穀物、根菜など)を積極的にとり、腸の機能を低下させる動物性脂肪、乳製品、白砂糖をひかえましょう。また伝統の発酵食品(味噌や漬物など)は腸内環境を良くしてくれる有用菌がたっぷり。できるだけ毎食とりましょう。

おすすめレシピ

タケノコごはん

食物繊維も豊富なタケノコはダイエットにも良いとか♪木の芽を添えて、春らしい香りと食感、味を楽しみましょう。



※参考：海の精クラブ

<http://www.uminosei.com/ryohri/>