

海老名市民のための福祉情報を発信!

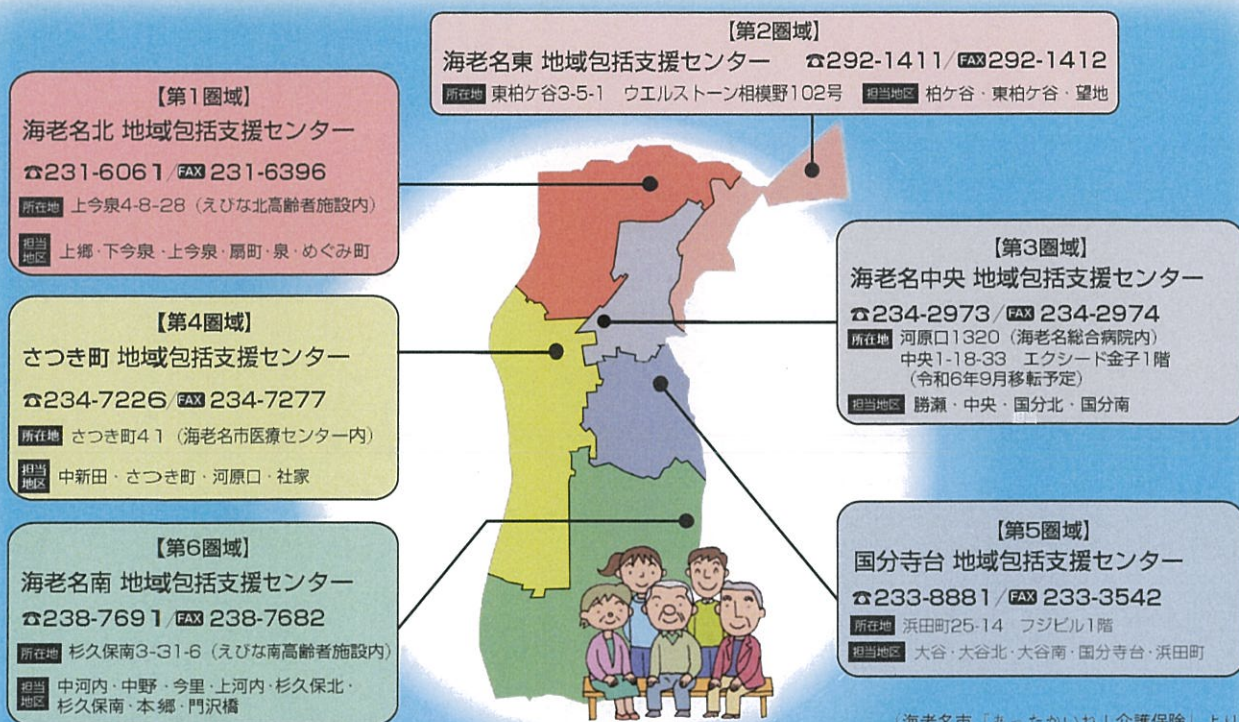
◀◀◀ (中心会高齢部門チャンネル)

(配布協力: 海老名市自治会連絡協議会)



高齢者のよろず相談窓口 【地域包括支援センター】

【地域包括支援センター】は、地域の高齢者の総合相談、権利擁護や地域の支援体制づくり、介護予防の必要な援助などを行い、高齢者の保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援することを目的とし、地域包括ケア実現に向けた中核的な機関として市町村が設置しています。(厚生労働省ホームページより)



(海老名市「あったかいね! 介護保険」より)

海老名市基幹型 地域包括支援センター ☎233-0111 / FAX 235-0191

所在地 勝瀬175-1 海老名市役所内 担当地区 各地域包括支援センターの統括、総合調整、後方支援

【地域包括支援センター】は、高齢の方が住み慣れた地域で健やかに安心して生活できるよう支援する「総合相談窓口」です。保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等が対応します。お困りごとがありましたら、ひとまずご相談ください。相談料はかかりません。

住所ごとに担当の地域包括支援センターが設置されています。中心会では「海老名北地域包括支援センター」、
「海老名南地域包括支援センター」の2カ所の委託を海老名市から受け、活動しています。

Contents

- [1] 社会福祉法人 中心会
- [2][3] 中心荘
- [4][5] えびな南
- [6][7] えびな北
- [8] 法人本部

お知らせ

バックナンバーの掲載開始!

2024年8月1日発行(No.33)の「えびな福祉News」から、バックナンバーの掲載を開始しました。右記のQRコードより、ご覧いただけます。(<https://chusinkai.net/news/121172-2/>)



中心荘だより

〒243-0431 海老名市上今泉4-7-1
社会福祉法人 中心会
中心荘第一・第二老人ホーム
☎ 046(231)7152
所長 三浦正光

中心荘の

第一老人ホーム 第二老人ホーム 短期入所 ショートステイについて

短期入所(ショートステイ)とは、一時的に宿泊して介護サービスを受けることができるサービスです。

第一老人ホームは空床利用型短期入所(特養入所者の入院などで空いたベッドを利用)、第二老人ホームは重度認知症(大声、一人歩き、介護拒否など)の症状がある方を対象とした短期入所です。(定員5名)



第二老人ホームでは、以下のような症状のある方に短期入所サービスをご利用いただけます。

- ・理由なく外出して自宅へ帰れなくなってしまう
- ・理由なく大声を出してしまう
- ・食べ物ではない物を口にしてしまう
- ・トイレではないところで用を足してしまう
- ・いろいろな物を集めてしまったり、他の方に不要な世話をやいてしまう

予約はケアマネジャーから承りますが、認知症についてお困りの方や疑問がある方は直接お気軽にお電話でお問い合わせください。

予約はご利用したい月の**2ヶ月前の1日より**受け付けます。

中心荘第一・第二老人ホーム
生活相談員 古橋・弘山・宮本
tel 046-231-7152

中心荘デイサービスの 生活リハビリテーション のご紹介

生活リハビリテーションとは、リハビリ専門家が筋力アップや柔軟性アップを目指した機能訓練を行うのではなく、着替えやトイレ、入浴など利用者が日常生活する上で行う活動をリハビリと捉え、日常生活動作を自分の力でできるように介護職員などが支援することを指します。

01 トイレ

ご自分で済ませられる方なら、ご案内のみしております。

歩行や移乗で軽介助が必要な方は、手引きで誘導し、手すりを掴まり移乗していただいています。衣類の上げ下げは出来ない方だけ支援しています。



02 整容

歯磨きは持参された歯磨きセットを洗面所にセットしております。基本的には自身で磨いてもらっております。



03 食事

配膳だけ行い、自身で召し上がっていただいています。手の震えや認知症により食べる手順が分からなくなってしまう上手に進まない方にも、補助具を使用したりして、必要最小限の支援で済ませ、自力意欲を優先しております。



04 たたみ仕事

タオルや雑巾の洗濯物たたみをお願いしています。たたみ方などあまり修正せず、なるべく自身のペースでお任せしています。



05 テーブル拭き、掃除

食前・食後など出来る方にはなるべく関わっていただいています。その他、ご家庭でも無理なくできることを維持することが目的です。



「生活リハビリ」の効果

- ＊体の機能を維持・向上できる
- ＊生活の質がアップする
- ＊睡眠の質がアップする
- ＊物事に取り組む意欲がわく
- ＊転倒などのリスクが軽減される



“いびきに”
注意!!

いびきは多くの場合、単なる生活の質の問題として片付けられがちですが、実際には重要な健康上の警告サインであることがあり、専門の医療機関での評価を受けたりすることによって、より健康な睡眠へと導くことが可能になります。

よって、いびきは単なる音の問題ではなく、いびきを放置することのリスクを理解し、より健康な睡眠を目指しましょう。

いびきの原因

1. 気道の狭窄（肥満など）
2. 筋肉の弛緩しかん
3. 生活習慣（寝る前のアルコール摂取、喫煙）
4. 呼吸器疾患（鼻づまりやアレルギー）
5. 睡眠位置（背中を向けて寝ると、舌が後ろに落ち込みやすく、気道が塞がれやすくなる）

見逃せないいびきのサイン・健康リスク

1. 睡眠時無呼吸症候群（SAS）：いびきが症状のひとつ
呼吸が一時的に停止し、夜間何度も繰り返される。質の高い睡眠が妨げられ、日中の疲労感や集中力の低下を引き起こすことがある。
2. 心血管疾患
長期にわたるいびきや SAS は、心臓に負担をかけ、高血圧、心筋梗塞、脳卒中などのリスクを高める可能性がある。
3. 認知機能の障害
睡眠障害は記憶力や判断力の低下を引き起こす。いびきによって睡眠は中断されがちになると、特に高齢者で認知機能の衰えを加速する可能性がある。
4. 精神的健康問題
睡眠不足はストレスやうつ病の原因となる。いびきが原因で十分な休息が取れない場合、日常生活におけるストレス耐性が低下することがある。
5. 人間関係への影響
いびきは配偶者や他の家族メンバーの睡眠を妨げ、関係にストレスを与えてしまうこともある。

いびきの治療法

1. 生活習慣の改善

- ① 体重管理：適切な体重を維持することで、首周りの脂肪が減少し、気道の狭窄が軽減。
- ② 睡眠姿勢の調整：あおむけを避け、横に向いて寝ることで舌が気道を塞ぐのを防ぐ。
- ③ アルコールと睡眠薬の使用を控える：寝る数時間前のアルコールや睡眠薬の使用は避け、喉の筋肉が過度にリラックスするのを防ぐ。
- ④ 禁煙：喫煙は気道の炎症を促進し、いびきの原因となります。

2. 医療機器の使用

- ① CPAP（持続陽圧呼吸器）（睡眠中に気道が塞がれないように空気を一定の圧力で送り込む装置）
- ② マウスピース（睡眠中に下顎を前に保持し、気道を開けるために使用）

3. 手術（扁桃腺摘出術や鼻中隔矯正）手術、舌根や軟口蓋の縮小手術など

4. その他の治療法

- ① アレルギー治療（アレルギーが原因で鼻詰まりがある場合）
- ② 睡眠衛生の向上（定期的な睡眠スケジュールを保ち、睡眠の質を向上させる）



多くの皆様にボランティア活動していただき、
ありがとうございます。

ご寄付

【2025年3月～5月】【敬称略】【順不同】

〈お金の部〉 宮川 房子・上今泉4丁目自治会 会長 栗山 明郎
中心荘の『募金箱』 3,185円

〈物品の部〉 宮川 房子・海老名市園芸協会 レタス部会
海老名市園芸協会 トマト部会

ボランティア

【2025年3月～5月】

佐藤 千恵子・岡崎 利行・金子 秀男・藤崎 由子・島岡 幸子・
今久美子・光木 和子・田澤 喜三代・江原 桂子・ざまおはなしキャラバン
ガールスカウト 57 団・アップルミント・厚木カトリック教会



編集後記

まだまだ暑い日が続きますが、8月は立秋を迎え段々と空が高くなり、日中の時間が短くなるなど季節の移り変わりが楽しめる月ですね。たまには、空を見上げる時間を作るのもいいかもしれません。海老名の空もいいものです。それ以上に中心荘から見える夕日がとても綺麗ですよ。
お立ち寄り際には是非ご覧になってください。(H)



高齢者施設だより

えびな南ケアセンターの紹介

●麻雀

麻雀が大好きな方が集まり、楽しんでいます。

現在は週に2回開催しており、今後も回数を増やす予定です。



●折り紙

ボランティアの方と一緒に折り紙を折り、素敵な作品を作っています。



●大正琴

ボランティアの「さくら会」様にご利用者様に大正琴の素敵な音色をお届けしています。



●コラージュ

ボランティアの方と一緒に、チラシ等の広告を切り抜き、ひとつの作品に仕上げる制作活動です。



●書道

書道ボランティアの方にお越しいただき、皆様熱心に取り組んでいます。

ケアセンターで特に人気の活動です。



●七福神巡り

ケアセンターの中を気軽に散歩ができる1周約100mのスタンプラリーです。お天気の心配も気にせず歩くことができます。

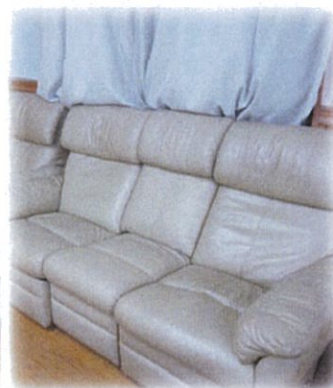
また、スタンプラリーの紙を集めると景品と交換することができるため、目標を持って楽しむことができます。



ベッドのようになる車椅子で皆さんと一緒に空間で過ごすことができます。



ちょっと横になりたい…。というときに休めるベッドやソファがあります。



●お風呂

ジャグジーの出る温泉の様なお風呂と車椅子の方でも安心して入浴できるお風呂です。



●階段昇降機

ご自宅前の階段を昇降できないという方に使っていただける機械です。



デイサービスご利用者様の作品紹介



♡ご支援 ご協力 感謝申し上げます

2025年3月～5月 (敬称略) (順不同)

ご寄付

- 〈お金の部〉 えびな南「募金箱」6,286円
- 〈物品の部〉 北島 洋二・蓬田 恵子・川村 宏・雨宮 弘・鈴木 和江
三枝 知代・海老名市園芸協会 トマト部会・(株) サン・ライフ

ボランティア

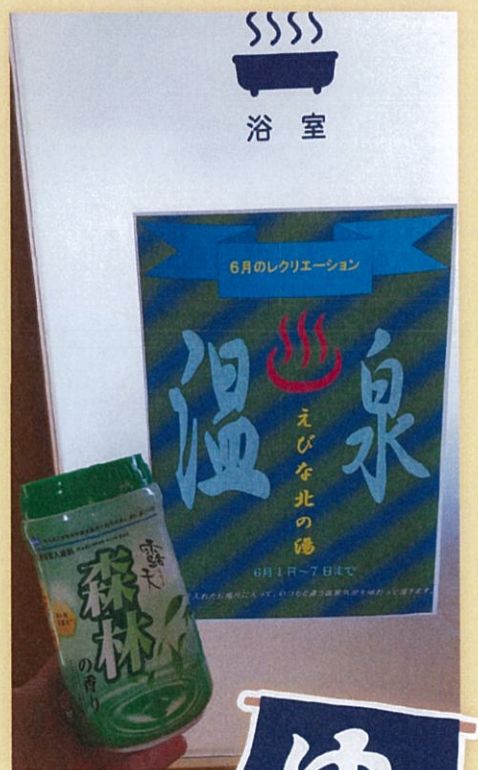
- 五十嵐 富男・北山 栄子・野内 京子・井出 美津江・石井 邦子
大矢 佐知子・小池 和子・斎藤 良子・中居 協子・中澤 和子
二歩 宗俊・水島 静子・溝畑 晶子・大貫 文子・はなみすき・さくら会

高齢者施設だより

温泉レクを行いました！

6月1日から7日までの1週間、毎年楽しみにされている方も多いと評判の「温泉レク」を行いました。

今年も良い香りの入浴剤が入った湯にゆっくり浸かって頂いた後、お風呂上りには甘くて冷たいアイスをご用意しました。



「つめたーい!」「おいしい〜!」「アイスなんてあるんだ!」と声が上がりました。
皆さまには普段よりも贅沢な入浴タイムを過ごしてもらえたのではないかと思います。

えびな北デイサービスに 大正琴のボランティアさんが来て下さいました

えびな北デイサービスでは、毎月様々なボランティアさんに来て頂き、ご利用者様と楽しい一時を過ごして頂いています。



5月は、大正琴の「花みずき」の皆様に懐かしい曲や流行歌を弾いて頂き、琴の音色にうっとりされていました。また、琴を実際に触る体験もさせて頂きました。

●ご利用者様からのご意見・ご要望 (2025年3月~5月)

「施設職員から自身へ乱暴な表現があった」とご利用者様より話があった。家族として事実を確認し状況改善をしてほしい。

●返答・対策

職員と面談し、ご指摘頂いた表現を使った事実は確認できず、居室を別ユニットへ移動させて頂く対応を行いました。

いつもえびな北高齢者施設を支えて下さり、ありがとうございます

2025年 3月~5月(敬称略)(順不同)

◆ご寄付

《お金の部》

上今泉四丁目自治会 栗山 明郎
えびな北「募金箱」4,342円

《品物の部》

渡邊 良平
高山 雄大
信太 美和子
海老名市園芸協会 レタス部会
海老名市園芸協会 トマト部会

◆ボランティア

大橋 明(将棋)
安田 洋美、小島トミ子、佐々木結子(傾聴)
レイモミカマエ(フラダンス)
川田 茂雄(ピアノ演奏)
夢なでしこ会(民謡・踊り)
高木久子(短歌)
村田悦子(シーツ交換)
花みずき(大正琴演奏)

かながわ ライフサポート事業 ～生活SOS～

～頼みの綱がここに～
あなたの今をサポートします。～

ライフサポート事業は、相談者様のご事情を
伺ったうえで生活再建のお手伝いをいたします。
お困りごとがあればまずはご連絡くださいませ。

「かながわライフサポート事業」は神奈川県内にある
社会福祉法人が取り組んでいる事業です。訪問・相談
を通じて必要な制度につなぐ活動を行い、緊急を要す
場合は、食材の提供といった現物支給による生活支
援もいたします

相談例：50代女性

○息子様と2人暮らしで、各々の収入で暮らしてい
たが、息子様が体調不良になり、仕事を辞めたこ
とで、世帯の収入が減り、光熱費、家賃の滞納や、
アパートの更新費用の支払いが滞ることとなった。
最初市社協に相談あり、市社協から施設に相談
が入る。

⇒アパートの更新費用の支払いを代行し、息子様の
今後の就労について相談を受けました。



ライフサポート事業
の問合せ

えびな北高齢者施設:担当 佐藤・瀧平
TEL. 046-231-5888

えびな南高齢者施設:担当 八巻・松下・三浦・見渡
TEL. 046-238-7681

ユニバーサル就労支援(UW)事業のご案内

ユニバーサル就労支援(UW)には、様々な年齢層、多様な背景のご相談者がいらっしゃいます。人手不足と言われてい
ますが、求められている職種や年齢には偏りがあり、雇用のミスマッチの状況は続いています。何かの理由で職に就けず
ブランクができてしまった方や、不利な事情を抱える方にとって就職が難しいことには変わりありません。UWではそのよ
うな困難を感じている方の支援を行っています。

最近の相談例

● 50代Aさん 高校卒業後、ずっと働いてきたが一昨
年病気を発症して退職した。後遺症が残っているが、障害
者手帳には該当しなかった。家計のためにも働かなければ
と思っている。体に不自由なところがあり、何がどのくら
いできるかわからない。本当に仕事ができるのかどうか、
不安に思っている。

UWではお一人お一人のご事情やご希望に合わせて支援
計画を立てています。まずはお気軽にお問合せ・ご相談
ください。



● 20代Bさん 大学卒業後、就職せずに家にいる。
大学時代に人間関係でつまずき、自信をなくした。
自分にはアピールできることがないと思って就職活動が
できなかった。まずはアルバイトから始めたいが、自分
は何かしたいのか、何が向いているのかわからない。
サポートを受けて仕事に就きたい。

◆ ユニバーサル就労支援事務局 担当：伊藤 ◆
TEL. 046-238-7681
<http://www.chusinkai.net/universal/>
E-mail: uw@chusinkai.jp

EPA介護福祉士候補者の受け入れに向けた本法人の取り組みについて

【EPA 介護福祉士候補者とは？】

日本とインドネシア、フィリピン及びベトナム
との間で締結された日尼経済連携協定（日尼
EPA）、日比経済連携協定（日比 EPA）及び
日越交換公文（日越 EPA）に基づきインドネ
シア人・フィリピン人・ベトナム人介護福祉士
候補者を受入れる制度です。

【本法人の EPA 介護福祉士候補者の受け入れの目的】

本法人は、日本の介護の仕事／介護福祉士の取得を目指す人材を、
国籍を問わず受け入れ、支援することを目的としてこの制度に参画し
ています。

2008年度から受入れを開始し現在まで、介護福祉士候補者 17 名と、
候補者を経て就業している 9 名の計 26 名の職員が活躍しています。
2024 年度の介護福祉士国家試験では 10 名の方が合格されました。

2025 年度は、更に 3 名の候補者が新たに活躍し始めます。

社会福法人中心会で運営している高齢者施設4事業所・
児童養護施設2事業所では、皆様からの寄付を募っています。

老朽化した施設の建て替え資金・児童の就学資金等が必要です。
ご理解とご協力をお願いいたします。
ご寄付をご検討いただいている方は、法人本部へご連絡をお願いいたします。
直接、銀行口座からお振込みいただくことも可能です。

中心会法人本部 電話：046-206-4427

寄付のお願い

