

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)



運動と健康について

十数年ほど前から、世間では「ピンピンコロリ」という言葉が使われるようになりました。これは、日本が長寿国でありながら健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）はそんなに長くないという背景から、「亡くなる直前まで元気に活動する人生を送りたい」という思いで使われてきたようです。皆さんの中にも「ピンピンコロリ」を願っている方は、多いのではないのでしょうか？

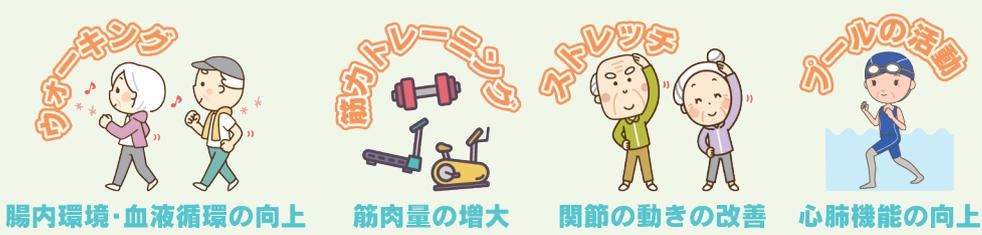
健康を保つためには・・・



様々大切なことがあります、今回は「運動」について、ご紹介したいと思います。

運動の種類と効果

運動には様々な種類があり、その種類によって効果も異なりますよね。



しかし、あらためて運動を生活の中に取り入れようと決意し、いざ実行に移しても「三日坊主で終わってしまった」という経験をお持ちの方もいらっしゃるのでは・・・

そのような方のために、厚生労働省では「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」を定め、「個人差を踏まえ、可能なものから取り組んで、**今よりも少しでも多く身体を動かすこと**」を推奨しています。これらを「お子さん」「成人の方」「高齢者の方」に分け、わかりやすくまとめた「**アクティブガイド 2023**」が作成、公表されていますので、QRコードにてご案内します。

皆さん、**簡単な運動**によって、**健康な生活**を送り続けましょう！



お子さん



成人の方



高齢者の方

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/>)



ご家庭において、認知症の症状の対応に困られている方も
いらっしゃるのではないのでしょうか？

そのような方にお役に立てればと思い、さまざまな認知症の症状の中から、
代表的な症例に対する対応方法の例をご紹介します。

認知症の症状への 対応例のご紹介



1. “ご飯を食べていない”などの

『短期記憶障害』

「短期記憶障害」とは、数分から数時間前の記憶が保持できなくなっている状態のことを言います。

食事を食べ終わった後に「食べていない」と訴えてくる場合があります。

ご本人はあくまでも「食べていない」という思いになっているため、言葉がけだけでは解決せず、より訴えが強くなる場合が多いです。

対応：訴えが出てくることを踏まえて、食事の配膳の仕方を工夫することも有効と思います。食事を小鉢等に分けて少量ずつ提供する方法や、ももとの食事を少し減らし、訴えが出てきた際に軽くつまめるものなどを提供して「今作っているからね」などの声かけを行うのも有効と思います。「短期記憶障害」によるため、時間の経過とともに消失していく傾向もあります。



2. “夜間、混乱している状態になる”

などの『せん妄状態』

「せん妄状態」とは、ご本人が現状を理解出来なくなり、幻覚や錯覚が起き、支離滅裂な状況になってしまうものです。

そのため、なだめようと声かけしても、ご本人は理解出来ない状態となってしまいます。

そのような状態になった場合は、錯乱して暴れてしまう可能性もあるため、まずは安全を確保することが大切です。

説き伏せようとする会話はご本人をより混乱させる可能性があるため、静観してご本人の言われることに耳を傾けることが重要になります。時間をかけて落ち着くのを待つのが最適な対応と思います。

ただ、長時間続く場合や毎夜頻回に出てくる場合は、専門の医療機関に受診をするのがよいと思います。



3. “家に帰る”などの『帰宅願望』

「帰宅願望」とは、自宅にいるにもかかわらず、「家に帰る」と言われ、出て行ってしまおうとすることなど、自分がどこにいるのか理解出来ず、不安感や家に帰って何かをしなければならぬという焦燥感が強くなって、訴えが強くなる症状です。

この場合も、説き伏せようとしても、現にご自分がいる場所が理解出来ないため、落ち着かせることは難しいと思います。そのため、一旦、ご本人の言われることを穏やかに聞き、一度屋外に出て近所を散歩して自宅に戻る方法が、有効な場合があります。ともに行動して「一緒に家に帰りましょう」「家まで送ります」などの声かけも有効と思います。





高齢者施設だより



2025年度の各事業所のご紹介です!



「えびな南養護老人ホーム」

一緒に暮らすご利用者様同士
お互いに支えあって生活が
できるよう、支援して
おります。



「特別養護老人ホーム」

利用者の声に耳を傾
け寄り添うこと。一人一人
の生活リズムやスタイル
に合った環境を提供して
います。



「看護師」

ご利用者様に寄り
添って、笑顔が絶えない
ような支援をまいり
ます。



「生活相談員」

ご相談や契約、ご利用
中の調整、ボランティア
受付など多岐にわたる
業務を担当します。

その他、お困り事があ
ればぜひお話を聞か
せください。



「栄養士」

美味しいお食事を提
供する為に管理栄養士
や厨房スタッフが携
わっております。食事か
ら皆さんの健康を支え
ます。





「ショートステイ」

笑顔でお迎えし、
笑顔で帰って
いただけるように
しています。



「えびな南ケアセンター」



「いっぱい笑うと元気も
いっぱい」を合言葉に、心も
体も元気になっていただ
けるよう、支援させていた
だきます。



「海老名南地域包括支援センター」

南部地区のおおむね
65才以上の方の相談窓口
です。お気軽に
ご相談ください。



ご意見・ご要望について [2024年12月～2025年2月]

《デイサービス》

デイサービスの送迎時間の変更を、ご本人様だけ伝えて、ご家族様へ連絡することを失念しました。

→デイサービスでは「どんな理由で変更するのか」「何時に変更になるのか」「ご家族様にどんな方法で伝えたのか」を記録する事になっておりましたが、この手順が活用できておりませんでした。今後はご本人様、ご家族様に連絡することを徹底いたします。

♡ ご支援 ご協力 感謝申し上げます

2024年12月～2025年2月 (敬称略) (順不同)

ご寄付

- 〈お金の部〉 海老名市南部地区民生委員児童委員協議会 金子 幸枝
えびな南「募金箱」1,351円
- 〈物品の部〉 川村 宏・古泉 敏夫・菅野 隆晴・江頭 茂・小沢 美樹
株サン・ライフ

ボランティア

- 大貫 文子・野内 京子・小池 和子・石井 邦子・中居 協子
- 齊藤 やう子・井出 美津江・大矢 佐知子・中澤 和子
- 二歩 宗俊・溝畑 晶子・リベラルアシスタント
- はなみずき・さくら会

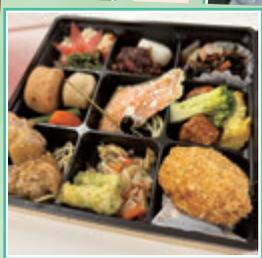


高齢者施設だより

えびな北新年会について

1月12日にコロナ禍以後、久々に新年会を開催しました！

施設でご入所中のご利用者様・ご家族様にご参加いただき、施設のユニット内にて皆さんで食事会、職員による催し物を行い、お正月のお祝いの時間を楽しんで頂きました！



アンケートからの

ご家族様のお言葉

より



しばらく振りに食事の機会を持ててうれしかった。

普段の生活ぶりの一端を見ることができて安心した。



雰囲気よかった。職員の対応や心遣いを見て安心した。

など・・・。

コロナ以後、施設の中を見る機会がなく、普段のご様子が分かりにくい状態でしたが、生活のご様子や職員の普段の関わりをみて安心したという声が多数頂きました！

今年も皆様お元気に過ごせますように！！



えびな北デイサービスに 日本舞踊のボランティアさんが来てくれました



えびな北デイサービスでは以前から色々なボランティアさんに来て頂いておりましたが、コロナの影響でしばらく受け入れが出来ない日が続いていました。最近では流行が落ち着いてきたので、ボランティアさんの受け入れを再開し、先日、日本舞踊の「夢なでしこ会」様が踊りや紙芝居、歌を披露して下さいました。



ご利用者の皆様も一緒に前に出て踊られ、紙芝居をご覧になって「懐かしいわね～昔はよく見たわ」と、とても楽しそうにされていました。



ご利用者様からのご意見・ご要望

(2024年12月～2025年2月)

通院外出時にパジャマのような服を着ていた。通院の際は洋服に着替えさせてほしい。

返答・対策

施設職員は、ご本人の希望された外出着に着替えさせていましたが、部屋着のようにも見える服でした。ご家族と、部屋着と外出着の確認を行う事としました。

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

2024年12月～2025年2月(敬称略)(順不同)

◆ご寄付

《お金の部》

西部地区民生委員児童委員協議会

会長 榮 芳郎

松村 康子

えびな北「募金箱」6,000円

《品物の部》

信太 美和子

飯田 百合子

内藤 登明

◆ボランティア

大橋 明(将棋)

安田洋美(傾聴)

レイモミマカマエ(フラダンス)

川田茂雄(ピアノ演奏)

夢なでしこ会(民謡・踊り)

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ります。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ご連絡くださいませ。

相談例：60代男性

○同居人と2人暮らしで、各々に収入はあるものの、葬儀や入院等でまとまった費用がかかり、かつ日常的なQRコード決済で支払いが膨れ上がっていた。持病があるも通院もできていない状態。
⇒収入が一定額以上あるものの、通院費確保のために社会福祉協議会の貸付を案内しました。継続的な見守りを実施しています。

「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、緊急を要する場合は、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」



ライフサポート事業 ▶ えびな北高齢者施設:担当 佐藤・瀧平
の問合せ 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

●●● 相談例 ●●●

ユニバーサル就労支援(UW)は、この4月で開始から12年目を迎えました。これまでの間には、急速なIT化・情報化、それに伴い職場で求められる人材の変化、またコロナによる混乱と、その後の人々のライフスタイルの変化など、世相は様々に変わり、雇用・労働環境も流動してきました。就労にまつわる問題も多様化し、人手不足と言われる一方で、不利な労働環境を強いられたり、望む職を得られない人々も多数います。

UWには毎年様々なご相談をいただき、「働きたいけれど働けずにいる」方々の就労のお手伝いをしてきました。就労に関するお悩みは人それぞれですので、状況やご希望に合わせたオーダーメイドの支援が欠かせません。UWでは今年度も、お一人お一人に丁寧な支援をおこなっていきます。まずはお気軽に、ご相談、お問い合わせください。

- ・20代Aさん 学校時代はコロナでオンライン授業が多く、リアルな体験が少ないまま卒業した。やりたいことがわからず、自信も持てず、なんとなくひきこもってしまった。
- ・20代Bさん 国家資格を取り、その専門分野で就職したが、人間関係がうまくいかず、職場で孤立している。重要な仕事も任せられていない。どうしたらいいかわからない。
- ・50代Cさん 病気の治療のため退職した。治療は終わったが、身体に不自由なところがある。また働きたいが、何ができるかわからない。

UWで支援計画を立て、それぞれの方が目標に向かって取り組みを続けています。

◆ 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



全国社会福祉法人経営者協議会が「社会福祉法人」についてわかりやすく説明しています

私たち社会福祉法人は、良質な福祉サービスの提供を主な目的とする、民間の非営利法人です。

地域の住民が日々の生活の中で必要とする様々な福祉サービスを提供し、支援するために社会福祉法に基づいて設けられています。

『みんなの「生きる」を 社会福祉法人』

QRコードはコチラ

全国社会福祉法人経営者協議会において社会福祉法人の紹介動画が作成されていますので、ぜひご覧ください。



<https://www.youtube.com/watch?v=5X8GuwTRqVA>

社会福祉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。

寄付のお願い



中心会法人本部 電話：046-206-4427