

Life
Support
TEDAKO

QSK

令和3年 9月 No.228 発行部数 2,000部
NPO 法人ライフサポートてだこ 代表/友寄 利津子
〒901-2126 沖縄県浦添市宮城 3-13-12
Tel. 098-875-2557 Fax. 098-875-2666
E-mail: lstedako@yahoo.co.jp HP: http://www.lstedako.com/

ひだまり通信



残暑お見舞い申し上げます。今回は利用者さんと職員の素敵な表情を載せてみました。たくさんの笑顔で暑さを吹き飛ばし、今年の夏も感染対策しながら活動していきます！またYouTube、Facebook、Instagramでも情報発信中！こちらもよろしくお願いいたします。みな様のたくさんの応援に感謝しこれからも地域のなかで頑張ります！



facebook



Instagram



ていーだカフェ (認知症カフェ)
毎週火曜日、午前10時から
FM21、76.8でラジオ放送中！！
認知症に関する情報や全然関係ない情報を
どしどし、ジャンジャン発信します！

職員募集のお知らせ

ここでは看護師、保育士、あん、えんでは介護職を募集しています。勤務時間も相談に応じますのでお気軽にご連絡下さい。短時間(朝のみ、夕方のみ)でも大丈夫です！「想像を想像する」をモットーに夢を持って、楽しみながら新しい職場を一緒に作ってみませんか？

お問合せ：098-875-2557 担当 泉水

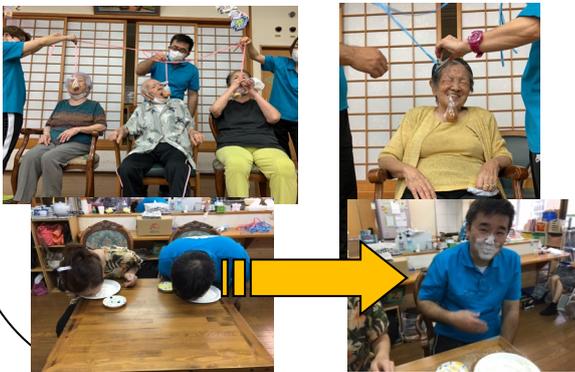
♪スマイル通信♪ From テイサービスセンターえん

☆えんの夏祭り☆～2021～

毎年恒例の夏祭り！今年は企画をたくさん用意したので朝からお祭りムード一色！利用者様の笑顔がたくさん見られ、わいわいと賑やかな夏祭りになりました！😊

🌻午前部🌻

パン食い競争では必死になるあまり手でつかんでしまう利用者様も…(笑)
餡探し競争は職員が身体を張って頑張りました！(笑)



🌻お昼ご飯🌻



久々のお寿司に皆様大喜びでした！🍣

🌻午後部🌻

午後は射的、ストラックアウト、すいか割り！！
割ったすいかはみんなで美味しく頂きました～🍉



浦添市地域包括支援センターライフサポート (仲西中校区)

今月は、介護予防について話していきたいと思います。

皆さん、「フレイル」と聞いたことはありますか？

○フレイルとは、生活する上で、不自由はないものの、心、体が弱っていて介護が必要になる危険性が高い状態といい日本語に要約すると「虚弱」といいます。

○介護が必要な状態になると、今まで1人でやっていた時のような状態にもどるまでには、なかなか難しいですが、その前の段階のフレイルは予防・回復が必要です。

○フレイルの評価基準

- ① 力が弱くなった ②活動量の低下 (前に比べて動く機会が減った) ③歩く速さが遅くなった
- ④ 疲れやすくなった。 ⑤1年で体重が4～5kg減った

○判定方法は、上記①～⑤まで該当しない方は、健常高齢者

上記①～⑤のいずれか1つまたは2つに該当 (プレフレイル) 3つ以上に該当 (フレイル)

上記にあてはまる方は、体操など体を動かしていきましょう！

こっこだけのは・な・し 長い夏休みの始まりだ~!!



新しい仲間!
オタマジャクシーズです^^

たくさん遊んだ後に、流しそ
うめん!!
自分たちで作った昼食は美味
しさが増しておかわり続出☆
児童に合わせて食形態を変え
て食事を提供しています^^

オレンジめる

By ヘルパーステーションりん

伝えたい!ヘルパーのお仕事!

9月16日(木)12:00~Zoomミーティング
ID 853 8836 2444 パスコード 1234

ヘルパーさんの出来ること出来ない事!

出来る事

- 一般的な調理。食事の準備、後片付け
- 洗濯(洗濯機、手洗い)干し、取り入れ、収納
- 居室内、トイレ、テーブル上の掃除、ゴミ出し
- 日常生活に最低限必要な品物の購入
- 日常生活必需品の代金支払い、薬の受け取り
- 通院同行、公共サービスの申請、届け出同行
- 選挙および納税の同行、日常生活品の買い物同行
- 生活資金引下ろしの為の金融機関同行
- 衣服の整理、簡単な衣服の補修
- 免許更新の付き添い、住民票の代行習得
- 入浴前後の着脱介助、浴槽の後始末、清拭
- 汚れた服の処理、浴槽の後始末、髪を乾かす

出来ない事

- 利用者以外の為の調理、買い物
- おせち料理など行事用の調理
- 利用者以外の為の洗濯、収納の一連業務
- 利用者が使用していない部屋の掃除
- 庭木の手入れ、花木の水やり
- ベランダの掃除、ペットの世話
- 窓ふき、換気扇、エアコン、照明の掃除
- 引っ越し準備や大荷物の移動、模様替え
- 遠くのデパートでの買い物、嗜好品購入
- 来客用の買い物、お歳暮の購入
- お金の引き下ろし代行、美容院等への同行
- 入院中の付き添い、入院手続き、手術同意

※簡潔に記入していますので、詳しく知りたい方や疑問がある方は気軽にお電話ください。

ヘルパーステーションりん

ヨナハマまで

TEL 098-875-3557



ニコニコ

2525



りっこの七転八喜 (起)



敬老の日に寄せし。

九月と言えども沖繩はまだ暑い、今年も昨年同様コロナに翻弄される日々が続いており、精神的にもモヤっとしてはいますが、適切に恐れ感染予防は継続しましょう。そしてこんな時だからこそ笑いやムーブを持って楽しむことを心がけましょう。

九月と言えば敬老の日、私の祖父母はもうなくなっていますが、介護の仕事をしていると敬老の日の思い出は沢山あります。敬老会での余興や利用者さん、ご家族との思い出、いろいろ思い出します。そして、私が介護の仕事に就ききっかけになったトミおばーのこと。私は姉妹の中でももしかしたら、トミおばーの側によくいたのかもしれない。母からの話や記憶の中の思い出を辿るとそんな気がしています。

記憶その一、トミおばーはお正月にお餅を作ります。なぜか姉妹の中でもお餅をこねるのは私の役割でした。朝早く起こされるのでその役はあまり好きではありませんでした。なぜならば「お母」に聞いたことがありません。「私が一番力持ちだから」と言っていた様な気がします。(なるほど)トミおばーのモチは小豆の餡子ではなく、ほしい粉の餡子でした。アチコ〜コ〜の餡子は美味しいのよ。一度、トミおばーの目を盗んで餡子を食べようと鍋に指を突っ込みあまりの熱さに「アチ〜」と叫んでバシって叱られたことを思い出します。私は熱々のお餅を一個丸々食べることを楽しみに手伝いをしていたのですが、トミおばーはいつも半分しかくれません。当時喘息持ちだった私を気遣っての事だと思えますが、いつか一個食べたいと思っていました。近くで餅作りをいつも見ていたので、今でも餅を作ることが出来ます。

のときに私にピンシー(携帯用の御願セット)持ちをさせました。トミおばーが唱える呪文はなんと言っているのかな?と気になりながら。手を合わせていました。屋敷の御願の仕方はわかりませんが、どこを御願するのかは少し覚えていました。

記憶その三、テレビでウチナー芝居をトミおばーと見ていた記憶があります。私の記憶は小学校くらいのときですが、ウチナー芝居は好きでした。母から聞いた話ですが、2歳の頃からウチナー芝居を見ていた様です。もちろんセリフは全て方言です。そして芝居を見て泣いている私に、「この子は、意味がわかって泣いているのかね」と笑いながら言っていたそうです。今でも方言は聞くことは出来ます。話すのは方言での敬語がわからなかったので家族で話す方言のみですが、方言を使うことが日常ではないので片言です。その影響もあったのか小学校から琉球舞踊を習いはじめました。

そして、私が「介護」「認知症」に興味を持ったのもトミおばーがきっかけです。認知症になったトミおばーの行動や言動が不思議で面白くてそして寝たきりになったトミおばーがかわいいと思いました。医療や公的サービスを使って(当時は措置制度でした)母や叔母たちが在宅で献身的に介護していたので、最後は自宅から旅立ちました。私はトミおばーに沢山のモノを買っていたのだなと感謝しています。今でも私の財布にはトミおばーの写真が入っています。時々取り出して眺めると思い出すのは認知症になったトミおばー。いつも見守ってくれてありがとう。う〜う〜う〜

最新情報はライフサポートホームページをCHECK! ⇒⇒⇒



LINEはこちら⇒⇒



小規模多機能ホームあん ⇒⇒

YouTube



facebook

