

おはよう



社会福祉法人 愛和会
ローズコミュニティ緑地

contents

0102 トピックス

あいわの集い開催報告

03 部門紹介

訪問看護ステーションあいわ
をご紹介します

04 部門紹介

訪問介護ステーションあいわ
をご紹介します

05 開催報告

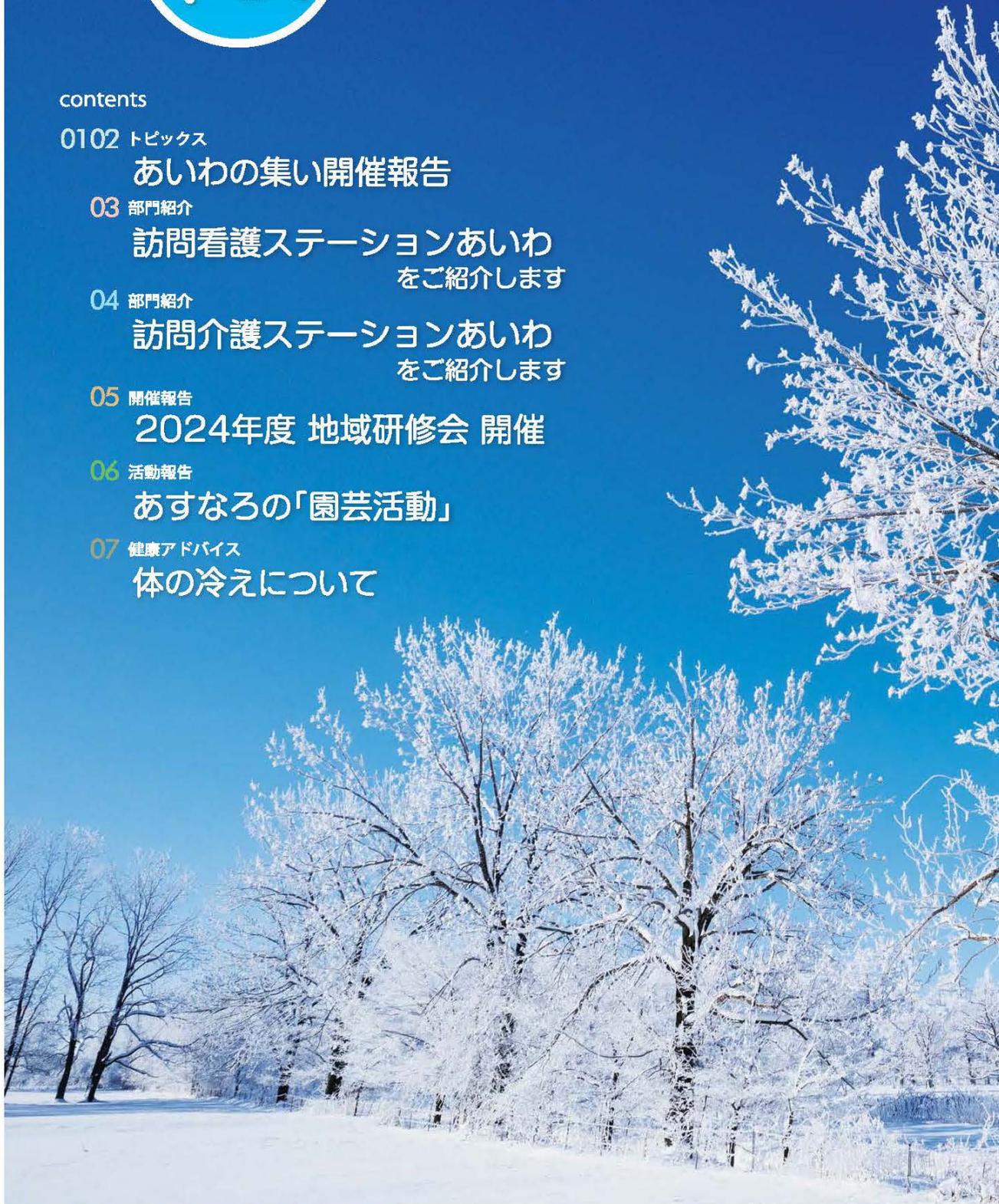
2024年度 地域研修会 開催

06 活動報告

あすなろの「園芸活動」

07 健康アドバイス

体の冷えについて





あいわの集い

開催報告

毎年地域の皆様に多数ご参加頂き、大きな賑わいを見せる「あいわの集い」を11月17日(日)に開催いたしました。開催の1週間程前から当日の天気心配されましたが、何とか天気も持ちこたえ、時折太陽も顔をのぞかせ比較的暖かい気温の中での開催となり、818名の地域の皆様にご来場いただきました。

開催は寺内地区を拠点に活動する「楽笑会チタチタ」によるインドネシアのスダ族の竹製打楽器アンクルンの演奏会からスタートし、地域研修会では後藤至功先生を講師としてお迎えし、「災害から命を守る暮らし」をテーマに災害対策について講演していただきました。

今年は能登半島地震から始まった1年であり、南海トラフ地震の発生予想が近年メディア等で報道されていることもあり、多くの方が参加し、興味深く講演を聞かれています。

飲食コーナーでは綿菓子やフランクフルト、たこ焼き等の定番メニューに加え、昨年度から人気のプチボンデも多くの方で賑わっていました。あすなる麵を使用した「きつねうどん」は今回「カレーうどん」にも変更できるという試みを行い、こちらも好評でした。



また、実行委員一押し「クリームソーダ」は閉会を待たずして売り切れ、大人気メニューとなりました。
 イベントコーナーでは今年もふれあい動物園を開催し、ウサギやモルモット、ミニブタ等に加え、デグーマウスやヒヨウモントカゲモドキのような珍しい動物にも来てもらい、参加された子どもたちは初めて見る動物に興味深々な様子でした。あいわオリンピックでは多くの子どもたちが笑顔で点数を競っている姿が見られ、毎年人気のプラ板作成は今年も多くの来場者の方で賑わっていました。初の試みとなったスノードーム作成も大人気で、完成したスノードームを嬉しそうに眺めている子どもたちの姿が印象的でした。

ミニライブでは今年もシンガーソングライターのTatsuyaさんに来ていただき、オリジナル曲によるライブは大変な賑わいでした。
 またTatsuyaさんにはカラオケ大会にも参加していただき子供から大人まで多くの方が参加し楽しまれていました。また今年は大道芸人の方にも来ていただき、多彩な技に多くの子どもたちが魅了されていました。
 バザーでは今年も地域の方々のご厚意で多くの商品をご用意することができ、多くの来場者の方で大盛況となりました。

能登福祉支援展示会では能登半島地震の発生時より当法人が行ってきた支援、復興に至るまでの様子を写真や動画で展示し、皆様に当法人の取り組みを見ていただきました。
 開催にあたり至らぬ点もありご不便やご迷惑をおかけしたこともあったかと思いますが、皆様に「楽しかった」「また来たいです」とお声がけいただき、「あいわの集い」開催を通じて地域の皆様と一緒に幸せな時間を共有できたことに感謝いたします。
 当日ご来場いただいた皆様、本当にありがとうございました。

執筆者 あいわの集い実行委員長 守下 真人



あなたのそばに安心を

あいわ訪問看護ステーション

病気や障がいがあっても、住み慣れたわが家で暮らすために
安心を支える訪問看護サービスを提供しています。

- 病状、障がいの観察
- 療養生活上の必要な看護援助
- 〈清潔にケア〉
清拭、洗髪などによる清潔の保持など
- 〈日常生活のケア〉
食事や排泄のケアなど
- ご家族への支援
療養環境の整備、療養生活の相談や助言、
療養生活や介護方法の指導
- 在宅でのリハビリテーション
- ターミナルケア、認知症利用者の看護
- カテーテルなどの管理
- その他 医師の指示による医療処置



執筆者 あいわ訪問看護ステーション 平岩 恵子

緊急時などに備え24時間連絡体制をとり、
予定の訪問日以外でも電話で状況を伺い、
必要に応じて訪問を行っています。

リハビリ専門職（理学療法士、作業療法
士）による訪問では、生活する上で必要な
動作・心身の機能の維持や向上に必要な運
動を、ご自宅の環境に応じて行っています。

また、利用者様とご家族が、快適で安心
な在宅療養を継続できるように、訪問介護
と密に連携し、「定期巡回・随時対応サービ
ス」に取り組んでいます。

まずは、お気軽にお問合せください。

「訪問介護ステーションあいわ」をご紹介します。



訪問介護ステーションあいわでは訪問介護、訪問介護相当サービス（介護予防訪問介護）、定期巡回随時対応型訪問介護・看護、障がい者居宅介護、移動支援、子育て世帯支援事業などを行っています。



【訪問介護（介護予防訪問介護）】

訪問介護とは、介護保険のサービスでご自宅に介護員などが訪問して、身体介護、生活援助を行います。入浴、排せつ、食事、車いすの介助や受診時、一人で行くのは不安がある場合などの通院介助などの身体介護と調理、掃除、買い物、洗濯などを行う生活援助があります。

「要介護1〜5」の認定を受けた方が訪問介護を受けることができ、「要支援1〜2」の認定を受けた方も「介護予防訪問介護」という形でサービスを利用できます。

この介護予防は自立を支援し、あくまで要介護状態にならないための予防という目的のため、身体介護ではなく生活援助が中心となります。

【定期巡回訪問介護・看護】

定期巡回訪問介護・看護は24時間365日対応可能です。豊中市在住の要介護認定をお持ちの方が受けることができます。

定期巡回サービスでは決まった曜日や時間に訪問し、身体介護を行います。随時訪問という、必要に応じて駆けつける訪問にも対応しています。

【障がい者居宅介護】

障がい者居宅介護は障がい者総合支援法のサービスで障がい支援区分1の方からご利用が可能です。ご自宅で身体介護、家事援助を受けることができます。移動支援は、ひとり移動することが難しい障がいのある方に対して外出の支援を行うサービスです。地域で自立した生活を送ることができるようになることが目的となっています。

【子育て世帯支援事業】

子育て世帯支援事業は子供の養育に係る支援が特に必要と認められるご家庭に対して家事支援などを行います。買い物、掃除、調理、保育園の送迎など必要に応じて行います。（サービスの窓口は豊中市になります。）

ご利用者、ご家族からは、「本人の意向に耳を傾け対応してくれるので本人も親も安心して利用しています」「いつも丁寧に対応してもらい、体調にも気遣ってもらい感謝の気持ちいっぱいです」などの言葉をいただき、介護が必要な方、自宅でご家族の介護を担われている方の支えとなっている事に喜びを感じています。

大切なご家族やご自身に訪問介護のサービスが必要になった時はぜひご相談ください。

執筆者 訪問介護ステーションあいわ 長尾 敏



2024年度 地域研修会開催

11月19日(日)に今年度第2回目の地域研修会を開催しました。

今年は年明けから大きな地震が石川県の能登半島で起こり、被災地は大変な状況に追い込まれました。

愛和会として「何かできることはないか」という思いから、能登福祉救援ネットワークという支援活動を通じて、約半年に渡り人的支援、物的支援をさせていただきました(詳細は「おはよう新聞VOL.74」)。

その支援活動を通じて、強く感じたことは、災害に対する備えや対策について、知らないことがたくさんあり、するべきこともたくさんあるということでした。

そこで今回、災害支援を研究されている佛教大学の後藤至功(ごとうゆきのり)先生を講師としてお招きし、「災害から命を守る暮らし〜自分たちでできる災害対策〜」をテーマに、お話しいただき、100名近くの方に出席いただきました。先生のお話の中では「日常」と「災害」は運動するといわれ、普段からの「人と人のつながりが強い地域」が災害に強いとの事でした。

愛和会では、地域に開かれた施設として「地域とわたしたちを世界と未来につなぐ」をテーマに皆様と手を取り合っ

皆様と共に地域での役割を果たしていきたいと考えています。

日々の活動への支援に対する感謝とともに、今後の活動にもご支援賜りますよう、お願い致します。

次回は3月に第1回目に続き認知症をテーマに開催を予定しています。認知症症状を有する方への具体的な対応方法について、ご一緒に考える機会となればと思います。

次回も皆様の出席を心からお待ちしています。



あすなるの「園芸活動」



あすなる(生活介護)では、創作活動、運動、音楽、レクリエーション、散策、園芸など、多くの活動を利用者様に提供しています。

今回は今年の夏に行った「園芸活動」について皆様にご紹介したいと思います。



園芸活動の目的は

- ① 植物を育てる楽しみを得る
- ② 季節を感じる(豊かな心を育てる)
- ③ 周囲の人々との共感や、コミュニケーションの促進です。

この3つの目的を主眼において園芸を行っています。

栽培した野菜は夏野菜を代表するきゅうり、ゴーヤ、ミニトマト、オクラです。利用者様と一緒に土づくりから行い、種まきを行いました。

水やりでは「早く実がつかないかな？」と皆さん笑顔でお話をされていました。

実がなっているのを確認すると、皆で大喜び！出来た野菜を皆で収穫してきゅうりは塩もみ、ゴーヤは天ぷら、オクラは和え物、ミニトマトはそのまま頂きました。

利用者様からは「美味しかった」「来年は何を植えようか？」等の声が聞かれました。



また、11月9日(土)にとよなか男女共同参画推進センターすてっぷで開催された「みどりのフォーラム2024」にて園芸活動の取り組みを発表させて頂きました。

今後も利用者様と一緒に楽しめる活動を提供していきたいと思っております。

体の冷えについて

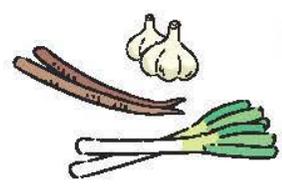


冷え症は、自律神経がうまく機能しなくなり、交感神経系が優位になり、血液の循環が悪くなっている状態が考えられています。
冷え症であると、頭痛、めまい、便秘、腰痛、疲労感、集中力の低下、不眠など多くの不調の原因になり、免疫力の低下なども、体の冷えが関与している可能性があります。
手足が冷えているからといって、そこだけを温めても根本的な改善につながりません。全身の冷えを改善することが重要です。

セルフケアとして生活習慣で心がけるポイントを紹介いたします。

① 体を温める食材を摂りましょう

しょうが、ネギ、にんにく、ゴボウなどの根野菜を積極的に摂りましょう。
冷たい飲食物や甘い物は体を冷やしますので摂りすぎないように注意しましょう。



② 積極的に運動しましょう

運動不足は代謝を低下させ、血液の循環を悪くする原因となります。筋肉の動きによって血流が促され、さらに熱を生みだします。
筋肉を増やすトレーニング、下半身を動かすストレッチや屈伸、スクワット、またウォーキングなどが効果的です。
肩や股関節など大きな関節を動かすと効果的です。



③ 入浴はシャワーですませず、湯船につかりましょう

熱すぎないお湯（38〜40℃）にゆっくりと時間をかけてつかることで血流がよくなります。

④ 禁煙しましょう

タバコは急激に血管を収縮させ、血流を悪くします。

薬物療法としては、漢方薬には生姜や人参といった体を温める成分が含まれたものがありますが、それぞれの体質に合った薬を選ぶ必要があります。

また冷え症には甲状腺疾患や足の血流障害などの病気が潜んでいる可能性もありますので、かかりつけ医などに一度ご相談ください。

