

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

01 02 トピックス

『あいわの集い』開催報告

03 部門紹介

あいわ訪問看護ステーション

地域と共に15年
法人内でつながるチームケア

04 部門紹介

訪問介護ステーションあいわ

あなたらしい暮らしを支えます

05 取り組み

緑地障害者相談支援センターと
相談支援事業所あすなろをご存知ですか？

06 活動報告

「グリーンメイトの会」
「地域研修会」

07 健康アドバイス

フレイル予防のための
体操について





「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10月19日(日)に開催いたしました。心配された当日の天気でしたが、雨も上がり、比較的過ごしやすい気温の中での開催となりました。

来場者は昨年より一〇〇名以上多い九九〇名の方がご来場されました。

オープニングは自施設の職員も在籍します結成21年目を迎える「チエルシー」によるクラシックコンサートで幕が上がりました。とてもきれいな音色で鑑賞されている皆様のハートをがっつちりと掴んでおられました。

地域研修会では公益社より講師をお招きし、「人生の整え方〜心もモノもすっきりと〜」をテーマに生前整理等について講演していただきました。

単なる「片づけ」といったことではなく、人生を振り返り、これからの時間をより豊かに過ごすための準備について話して下さり、多くの方が興味深く講演を聞かれました。

エントランスではふれあい動物園からスタートし、定番の動物に加えてデグー・マウスやフェレット等の普段あまりお目にかかれない動物にも来てもらい、来場者の方は興味津々で動物と触れ合っていました。

ゲームパークでは4種類のゲームをご用意し、すべて参加されるとキャンペーンのプレゼントをさせて頂きました。予想外のプレゼントに子ども達は大喜びされていました。



バルーンアートでは、10種類のバルーンアートを用意させて頂き、どれも大人気でしたが、中でも男の子は剣女の子はハートステイックが人気でした。毎年人気のスノードーム作成や、初の試みとなったAキーホルダー作成も大人気で、多くの来場者の方で賑わっていました。

飲食コーナーでは、たこ焼きや唐揚げ等提供させて頂きましたが、午後1時過ぎにはほとんどのブースが完売するくらいの賑わいでした。

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んでいました。

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。

今年度の飲食、イベントコーナーとバザーを含めた売り上げは四十四万九百円となり、これらの収益は地域での活動に寄付させていただきます。

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」とのお声をいただき、「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。

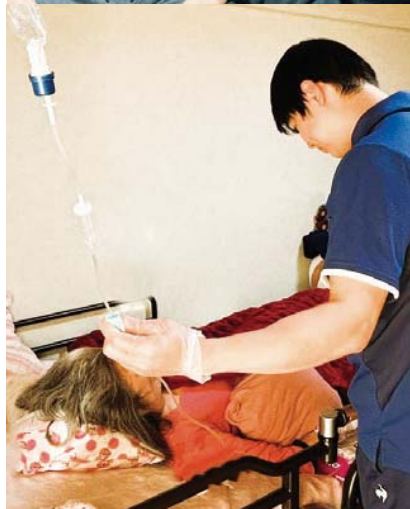
当日ご来場いただいた皆様、本当にありがとうございました。



あいわ訪問看護ステーション

地域と共に15年

法人内でつながるチームケア



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

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

あなたらしい暮らしを支えます

訪問介護は、「ご自宅で安心して“自分らしく”暮らし続けるためのサービスです。

私たちの支援の基本は「自立支援」。
できることはご本人に対応していただき、
できない部分だけをそつとお手伝いします。
「ご本人の気持ちを尊重し、
「自分で選び、自分で決める」ことを
大切にしています。

■訪問介護サービス

訪問介護員がご自宅を訪問し、入浴・排せつ・食事などの「身体介護」や、調理・洗濯・掃除などの「生活援助」を提供します。買い物や調理を一緒に行うなど、自立支援を重視したサービスです。

対象者 要介護認定1～5の方

要支援認定1～2の方は

「介護予防訪問介護サービス」

を受けていただくことができます。

要介護状態になることをできる限り防ぐ、状態がそれ以上悪化しないようにすること。生活機能維持および向上を目的としていますので「生活援助」が中心となります。

■地域密着型サービス（豊中市）

「定期巡回・随時対応型訪問介護・看護」では、介護と看護を一体的に提供。24時間365日対応で、安心してご利用いただけます。

対象者 要介護認定1～5の方

■障がい福祉サービス

障がいのある方のご自宅で、介護や家事、生活相談などを行います。

対象者 64歳までの方

■子育て世帯訪問支援事業

【豊中市委託事業】サービスの窓口は豊中市になります。

家事・育児に不安や負担を抱える家庭を訪問し、必要な支援を行います。

支援内容 【例】 ◆買い物代行 ◆掃除・洗濯・食事作り

◆保育園の送迎 など

「ご自宅での“自分らしい生活”を、これからずっと」心を込めて、今日もご自宅へ伺います。
ご相談お待ちしております。



緑地障害者相談支援センターと

相談支援事業所あすなろをご存知ですか？

社会福祉法人愛和会では、障がいの
ある方への支援を行っています。

もしまだご存じでない方のために、
今回は「緑地障害者相談支援センター」
と「相談支援事業所あすなろ」という
2つの部署の違いをご紹介します。



■ 緑地障害者相談支援センター

豊中市から委託を受け、地域の“相談
窓口”として活動しています。

福祉サービス・生活のこと・ご家庭のこ
となど、幅広いご相談に対応します。

豊中市内には当センターを含め7か
所あり、地域包括支援センターと同じ
区域で活動しています。

■ 相談支援事業所あすなろ

障がいのある方と契約し、相談支援
専門員が生活の希望や状況に沿って「サ
ービス等利用計画」を作成します。

障害福祉サービスの調整や支給量の確
認を行い、概ね毎月、3か月、6か月
ごとにモニタリングを行いながら継続
的に支援します。

執筆者 緑地障害者相談支援センター／相談支援事業所あすなろ
相談支援専門員 光成 宏樹



豊中市内には約30か所あり、相談支援
センターからの依頼を受けて担当する
ことが多い事業です。

尚、どちらの事業もご自宅への訪問
相談が可能です。それぞれ役割は異な
りますが、地域でお困りことやご相談
がある方は、

まずは“地域の相談窓口”として、ど
うぞお気軽に緑地障害者相談支援セン
ターへご相談ください。

第2回「グリーンメイトの会」

10月20日(月) 13時30分～15時00分、ローズコミュニティにて、多機
関交流の場「グリーンメイトの会」第2回を開催いたしました。

この会は、年間3回を通じて地域内の多職種・多機関のつながりを深
めることを目的に実施しており、今回は約60名の専門職の皆さまにご参
加いただきました。今回のテーマは、「暮らしの中に役立つ資源をまとめ
たマップ」の作成です。緑地圏内の資源を10の項目に分類し、グルー
プごとに意見交換を行っていただきました。

参加者の皆さまからは、「ここは知っていたけれど、改めて話すとなら
な視点が得られた」「知らなかった施設やサービスを知ることができた」
といった声が多く寄せられ、活発で実りある対話の場となりました。

共有された情報は、今後の地域資源
マップ作成に活用される予定です。

第3回のグリーンメイトの会では、
今回出た意見を集約し、Google
マイマップに反映させることで、参加
事業所の皆さまが必要な情報を検索・
閲覧できるようにすることを目指して
います。

今後も、地域の資源を見える化し、
住民の皆さまにとって使いやすく、支
援者同士がつながりやすい仕組みづく
りを進めてまいります。

ご参加いただいた皆さま、貴重な
ご意見とご協力をありがとうございます。

執筆者 緑地地域包括支援センター 櫻井 皓斗

第2回 地域研修会

10月19日(日)、今年度第
2回目の地域研修会を開催
いたしました。

今回のテーマは「人生の
整え方」心もモノもすつき
りと」。公益社の井上泰之
さんと、株式会社エクセル・
クリーン・サービスの下山雷
太さんを講師にお迎えし、
生前整理や終活についてお
話いただきました。

終活とは、単なる「死の
準備」ではなく、残された人
生をどう生きるか、自分は
何を大切にしたいかを考え
るきっかけとなる大切な取
り組みです。

身の回りの物や思い出の品を見直すことで、心地よい暮らし
と安心できる未来をつくるヒントを学ぶことができました。
特に印象的だったのは「いつから始めるか?それは思い立っ
た時です。」という言葉。「一番大切なのは、相手(家族)がい
る間に何度も【ありがとう】と感謝を伝え、後悔のない人生
を送ること」というメッセージでした。

講演後には個別相談の時間も設けられ、参加者一人ひとりの
悩みに寄り添った対応をしていただきました。
今回は3月に「アロマセラピー」をテーマに開催を予定し
ております。

皆様のご参加を心からお待ちしております。



執筆者 地域研修委員会 久倉 智江

フレイル予防のための体操について

「フレイル」という言葉を聞いたことはありませんか？



フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下した状態を指し、放っておくと要介護状態に進行する可能性があります。



予防には、「運動」「食事」「社会参加」がポイントです。

まず「運動」です。

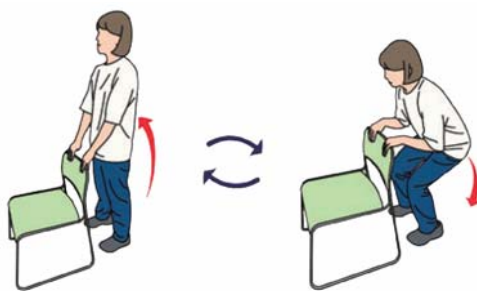
日常的な運動が非常に効果的です。特に高齢者は、無理なく続けられる運動が推奨されています。

例えば、椅子に座って行う「膝の曲げ伸ばし運動」は筋力の維持と転倒防止に役立ちます。

また、立って行う「スクワット」は下肢全体の筋力を強化し、歩行の安定性を高めます。こうした運動を週2回以上行うとより効果的です。

膝を曲げ伸ばしする運動

- 椅子に腰掛けて、ゆっくり膝を伸ばします
- 太ももの前を意識しながら、運動しましょう



スクワット

- 両手で椅子の背を軽くもって、腰を落とします
- お尻を後ろに突き出すように、つま先より膝が前に出ないように注意しましょう

次は「**食事**」です。

ご飯だけでなく、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品など、たんぱく質をしっかりと摂りましょう。

さらに水分も忘れずにとりましょう。

最後は「**社会参加**」です。

通いの場や地域活動、趣味の集まり、ボランティアなどに参加することで、人との交流が生まれ、孤立を防ぎ、心身の健康維持につながります。

「運動」「食事」「社会参加」

毎日の積み重ねが、元気な体と心を守ります。

今日、始めることが明日を変える

第一歩です。

あなたも始めてみませんか。

