

高槻けやきの郷 地域だより

認知症の人と家族のための情報交流会と相談会

7月17日、クロスパルにて「第16回認知症の人と家族のための情報交流会と相談会」が行なわれました。当日は参加者も多く、大変熱気につつまれた会となりました。

第1部はみどりヶ丘老健の迫田薫さんによる「ショートステイの上手な利用の仕方」第2部は専門職を交えた情報交流・相談会でした。

気持の共有から情報交換までとても活発な場となりました。

以下アンケートより感想の抜粋です。

「まだショートステイを利用していないがデイとの違いや本人の第一印象がとても大事ということなどとてもわかった。」

「個人的に悩んでいることを皆さんに聞いていただき色々アドバイスいただけ良かったです。」

ご興味のある方はけやきの郷が事務局をつとめておりますので、お気軽にお問い合わせください。



竹の内そうだんの家イベント

「認知機能バランス」で頭の体操してみませんか？

マウスをクリックする簡単なパソコン操作で、見当識、注意力、記憶力、計画力、空間認識力の認知機能バランスを確認し整えます。

※認知症チェックではありません。

大阪W・Sマッサージ治療院による無料マッサージ付！



日時：2017年9月12日(火)

10時～12時(先着5名)

今すぐお電話にてお申し込みを！

※場所はページをめくってすぐ「8・9月のお知らせ」欄に地図がのっています。



【介護のワンポイントアドバイス 心の健康】

今回は心の健康（メンタルヘルス）について書かせて頂きます。ストレスの原因の殆どが人間関係と言われています。人間誰しも、誰かと関わって生きています。色々な人と関わり、何らかの不安や、心配事で気付かないうちにストレスを抱えている人も多いと思います。そこで・・・

※簡単なストレスチェックをしてみましょう。

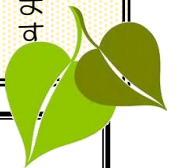
- 良く真面目だと言われる。
- 最近ご飯を食べる量が減った。
- 夜中になかなか寝付くことが出来ない。
- 人と会うのが憂鬱に感じる。
- 焦っていないのに、焦燥感を感じる。
- 体がだるく疲れやすい。

この中で、2〜3個チェックが付いた人は注意が必要です。今のうちに原因を見つける事が大切です。4〜6個の人はかなりストレスがたまっていますので、無理は禁物、我慢せずに周りの人に相談しましょう。

※手軽に始めるストレスケア

・軽い運動・掃除、整理整頓・腹式呼吸でリラックス・気持ちを書き出してみる等・・・の中で、最もおすすめなのが、掃除・整理整頓です。掃除に集中することで、自然とストレス原因から距離を置くことができ、運動量も多く、達成感もあり、部屋も綺麗になるので、一石四鳥です。ストレスの少ない生活が出来るよう、少しでも参考にして頂ければ嬉しく思います。

居宅介護支援事業所 近藤 美和



8月・9月のお知らせ

★「認知症の人と家族を支える会」交流会 毎月第4木曜 13：30～8月24日、9月28日 けやきの郷1階会議室にて。

参加希望の方は、代表竹中さん080-6220-3984まで。飛び入り参加可！



★障がい者支援施設花の会さんによるパン・スイーツ販売

毎週金曜 11：30～12：30 けやき1階

★けやきカフェ 毎週月～土曜(日・祝休み)

13：30～15：30 けやき1階 ドリンク・お菓子程度あります。

散歩の途中にぜひお立ち寄りください。 ドリンク100円～

★絵手紙(毎月第1水曜) 14時～15時

8月2日、9月6日 けやき1階にて。

★認知症講座・認知症予防体操・認知症サポーター養成講座

自治会・団体向けに行なっています。ご希望の方は、担当あしだまで

★竹の内そだんの家

けやきの郷は遠いという方へ！竹の内地区に相談所を設けています。

料金：無料。お気軽にお越しください。住所：竹の内町21-3

毎月第1・3月曜日 午前10時～12時 **9月12日イベント有!**



高槻けやきの郷事業所紹介② 高槻けやきの郷デイサービス編

高槻けやきの郷デイサービスは月曜日～土曜日まで営業しています。（祝祭日も営業しています。1/1～1/3はお休みとなります）。基本的に9：00～17：00までけやきの郷で過ごしていただきます。

デイサービスでの1日の過ごし方を紹介します。

8：10～送迎

けやきの郷を出発して、順番にご自宅までお迎えに伺います。



けやきの郷に到着したら、お茶を飲んで少し休憩。

一息ついたら、順番に体温・血圧・脈拍を測定し、体調をお伺いします。



体調が落ち着いておられる方から、順番に入浴していただきます。

お風呂のない方は、リハビリや囲碁など、ご自由な時間となっています。



12：00～昼食

食事のメニューは、選択していただけます。

（種類・日替わり・丼ものなどを選んでいただけます。）



13：00～体操

少し身体を動かして、眠くなってきた目をしっかり覚ましましょう。

リハビリ・入浴と順番に声をかけさせていただきます。



15：00～喫茶

コーヒーや紅茶・ジュースなどお好きな飲み物を選んでいただき、

職員が準備します。



15：30～レクリエーション

毎日日替わりで、ご利用者と全体でレクリエーションを行います。



16：40～体操

お帰り前の体操をします。



17：00～送迎

送迎車に乗って、順番にご自宅までお送りします。



高槻けやきの郷デイサービスでは、パワーリハビリのマシンを導入しています。

パワーリハビリとは、7種類のマシンを使って活動量の低下、動作性の低下を防止し、自立性の向上とQOL（クオリティ・オブ・ライフ）の高い生活への復帰を目指すリハビリテーションの手法です。

デイサービスに来ていただき、体と頭を使って、お家での生活が継続してゆけるようサポートしてゆきます。



健康・元気情報

・食中毒にご注意を！食中毒予防の3原則

- 1、手をよく洗う 2、食品をよく洗う 3、十分に加熱する

・虫刺されにご注意を！

虫に刺された時に患部をかいたりこすったりしてしまうと、刺された跡が残ってしまったり、毒素が皮膚に広がってしまう原因になります。虫に刺されたら、まずはかいたりこすったりせず、患部を流水で洗い流して十分に冷やし、抗ヒスタミン剤を塗り痒みを抑えます。もし患部が異常に腫れたり、痒みが一向に治まらないようなら、皮膚科を受診しましょう。





瀬戸内海

中国地方の南東部に位置し、瀬戸内海にのぞむ岡山県。気候は温和で自然災害が少なく、モモやブドウなどの高級品種の果樹栽培で知られています。瀬戸大橋によって四国地方とむすばれる交通の要衝で、県南部では工業化が進んでいます

岡山県



まつり寿司

岡山のみつり寿司は、その名の通り庶民がお祭りのときに食べたもので、本来は貝が底に敷き詰めてあり、酢飯だけが見える状態のものでした。当時、乾沢は禁止されていたようで、お殿様やお侍さんに対して「庶民は祭りのときも質素な生活をしていますよ」ってアピールしておいて、お殿様などが立ち去った後に、ひっくり返してたくさん貝がのったお寿司を食したようです。今も岡山市内のお店では実際にひっくり返して食すところがあるようです。



後楽園



陶磁器 備前焼

ふるさと料理

ご意見・ご要望をお聞かせください。

地域だよりに関する事、介護に関する事、当施設に対することのお問い合わせ

高槻けやきの郷

住所：高槻市番田1丁目60番1号
電話：072-662-5888
FAX：072-662-5887

寿みのりの郷

住所：高槻市寿町3丁目3番12号
電話：072-690-2525
FAX：072-690-2626

『高槻けやきの郷ホームページ』も随時更新しております。ご覧ください。

高槻けやきの郷

を

検索