

虹の便り

令和6年2月号

黒川温泉
鬼面



「介護報酬改定」

2024年4月から施行される介護保険法改定に伴い、4月以降も当事業所のサービスを利用されているご利用者様には契約書等の取り直しとなります。詳細は3月末頃に再度ご案内をさせていただきます。

＜主な改定ポイント＞

- ①介護を必要とする方に質の高いケアマネジメントやサービスの提供。
- ②高齢者の自立支援や重症化防止のための多職種間の連携やデータの活用。
- ③福祉事業所の処遇改善や働きやすい職場環境作りなどの介護人材不足の対応。
- ④介護保険制度の安定性と持続可能性の確保。全世代が安心して利用できる制度の構築。

詳細は添付のQRコードで閲覧できます。



理美容について

通所理美容日 2月26日（月）、27日（火）

3月25日（月）、26日（火）

入所理美容日 2月13日（火）、28日（水）

3月12日（火）、27日（水）



「通所リハビリ」

年始におみくじを引きました。おみくじを引くと一年の方向性がすべて決まってしまう気がしてしまいますね。



2月の飾りを作成しました

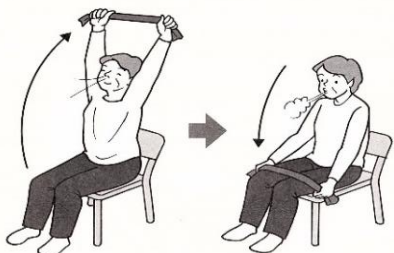
触り心地のとてもよい鬼の面です。

ふかふかしています🐼🐼



「月刊リハ♪」【タオルを使ったトレーニング】

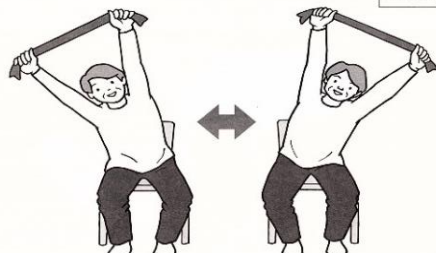
1 タオル深呼吸 10回×2セット



両手でタオルを持ち、上方に伸びをするように体を伸ばし、鼻から深く息を吸います。
両手を元に戻しながら息を吐きます。

効果 更衣動作に必要な肩関節・体幹の柔軟性を高めます

2 タオル脇腹ストレッチ 10回×2セット



両手でタオルを持ち、上方に手を伸ばして、体を左右にゆっくりと傾けます。
正前を向いて体がねじれないように意識します。

効果 更衣動作に必要な体幹の柔軟性、座位バランスを高めます

1 タオルけり 各5回×2セット



タオルを足の裏にかけ、タオルを蹴るように力を入れます

2 ひざ開き 各5回×2セット



タオルをひざの下に通して両端を握ったままひざを開きます

3 タオル挟み 各5回×2セット



ひざにタオルを挟み、力を入れます

4 ひざ伸ばし 各5回×2セット



ひざにタオルを挟んだまま、両ひざを伸ばして浮かせます

「職員リレー」

こんにちは、介護士の嶋田恵です。

今回この記事を書く際に考えたのが、さわら老健センターに就職したのが2月だったなあということでした。

もともと介護とは無縁の学校を卒業し事務職を経て手話をきっかけに介護の仕事を始めてはや四半世紀。これまで悩むことも多くありましたが、一つの大きな転機になったのが33歳のときに参加した町おこしボランティアです。

新聞の小さな記事を目にして「これだ!!」と思い立ったのが、NPO法人地球緑化センター主催の「緑のふるさと協力隊」という活動でした。

日本各地の主に農林業を主体とする自治体に派遣され1年間様々な活動を行います。私は希望して福島県古殿町（ふるどのまち）に滞在することにしました。

町役場や直売所を拠点にミニトマトをはじめ農業のお手伝いや牛のお世話、流鏝馬などの地域行事への参加など。ここには書ききれないほどの貴重な体験ができました。

初めての土地で初めての一人暮らし、そして何よりも人との出会いは私にとって大きな財産となりました。もう二度と経験できないと思うと少し寂しいですが、これらを糧に介護の仕事が楽しく続けられたらと思う今日この頃です。



次回は地吉 菜々さんが担当します

古殿町の四季です。

