

# Gちゃん着ぐるみで介護をPR

文化の日の11月3日(火)第18回富士見産業祭にランチふじみでは、介護の相談窓口を出店しました。

群馬県老協の Mascotキャラクター、着ぐるみの「Gちゃん」による会場巡りは好評で、子供から大人まで大人気でした。

第 68 号



社会福祉法人 富士見会  
ふじみだより  
平成二十八年三月一日



◀ 出店テント前で記念写真に収まるスタッフ一同



◀ Gちゃんの中には誰が入っているのかな？

## 目 次

- P2 時沢小四年生と交流
- P3 施設行事紹介
- P4 介護サービス向上研修会開催  
個人番号の取扱
- P5 医務室だより  
文芸作品紹介
- P6 温かい心に感謝  
お知らせ

ホームページアドレス <http://fujimi-kai.or.jp>



# 時沢小四年生と

## 心温まる交流

ようやく紅葉が赤や黄色に色づき始めた十一月中旬、上州名物から風吹く中、時沢小四年生が学校から徒歩で元気を届けに来て下さいました。

先生が見守る中、少し緊張した面持ちであいさつをして歌を唄つ

たり、劇を披露して頂きました。そのあと、四グループに分かれ利用者様を交え、楽しい時間を過ごしました。風船バレーや折り紙、ボーリングなどをして、子供たちも徐々に緊張がほぐれたようでした。

最後は、利用者様の肩もみをし  
て頂きました「肩もみが上手だね。」と言われると、子供たちも大変嬉しそうでした。

(ふじみ第1デイ 蔵日記)

# サンホームふじみのみなさん ありがとうございました

サンホームふじみのおじいさん、おばあさん、そして職員のみなさん、こんにちは！お元気でお過ごしですか。  
 先日は、みなさんと交流できてとても楽しかったです。歌を聞いていただいたり、ゲームをいっしょに楽しんでいただいたりしてありがとうございました。  
 職員のみなさんがサポートしてくれたおかげで、おじいさんやおばあさんたちと楽しく交流することができました。喜んでいただけたことが、とてもうれしかったです。本当にお世話になりました。  
 これからもお元気な姿をかまびしくなります。お体を大切にしながら、お元気でお過ごしください。これからも楽しい日々を送れますよう！  
 私たちも勉強や運動をがんばります。  
 We had come !!

平成27年12月1日 時沢小学校4年生95名より



## 平成27年度 時沢小学校4年生一同



2015/11/17



## 訪問では お世話になりました。



うれしい 楽しい  
お正月  
今年もいいこと  
ありそうね

施設行事紹介

十二月  
ふじみのさと



▲入居者様に囲まれ、餅をこねる職員

暮れも押し詰まった二十六日（土）、ふじみのさとは、入居者様と餅つきを行ないました。皆様、杵の動きに合わせて「ヨイ

ショー！ヨイショー！」と威勢の良い掛け声で応援して下さいました。ついた餅は、お茶の時間に餡子・きな粉など、皆様に好きな味で召し上がって頂きました。新しい年も、入居者様が笑顔で安心して過ごして頂けるように、お世話をさせていただきます。

(ふじみのさと 布施川記)

一月

長寿を願い

御屠蘇配り

サンホームふじみ

元旦の日、特養ホールにて御屠蘇配りを行いました。昼食時におせち料理・和菓子の提供をし、同時に御屠蘇配り・写真撮影を行い、皆様喜ばれていました。

また、午後のレクリエーションでは福笑い・琴の演奏を行いました。福笑いでは、入居者様が声を掛け合いながら楽しむ様子が見られ、お正月・新年の始まりらしい雰囲気が見られていました。

三時には、甘酒を召し上がって頂き、入居者様から「おいしいよ」との声を頂きました。

今年一年、入居者様が安心して生活が出来るように、日々笑顔でお世話をさせていただきます。

(サンホームふじみ 小林記)



ふじみ第1・第2デイサービス

ふじみデイサービスでは、毎年恒例のお正月行事として、お屠蘇配りを一月四日（月）から三日間開催させて頂きました。職員が着物に着替え、利用者様一人ひとりにお屠蘇を振る舞い、記念撮影に収まりました。「今年もよろしくお願ひします」と、利用者様同士ご挨拶を交わしておりました。

今年も、利用者皆様がお元気に過ごして頂けるように、職員一同さらなるレベルアップで、お世話をさせていただきます。

(ふじみ第2デイ 沢里記)

家族の方の安心につなげる  
介護者交流会開催



▲凛とした着物姿で、利用者様にお屠蘇を振る舞う

十一月二十二日（日）介護者交流会として、在宅で介護をされている皆様の健康維持のため、健康講座を開催しました。当日は、血管年齢・骨密度・つまづきやすさ等を測定し、介護者皆様の健康の目安とさせて頂きました。今後このような交流会を設けて、地域で介護に頑張っている家族の方の安心につなげてまいります。

(支援センター 武田記)



# 介護サービスの向上を目指して

## 【全職員で高齢者虐待防止を学ぶ】

立春の二月四日(木)に(社福)富士見会では、介護サービス向上職員研修会を開催しました。研修内容は、主に高齢者虐待防止について、講師に介護労働安定センターの木村鈴子先生を招き行いました。

当日の研修は、全職員が2班に分かれ出席の下、①高齢者虐待の捉えかた、②虐待の認識の違いと気づき、③虐待事例及び虐待の原因と防止策、④不適切ケアの自己チェック、⑤不適切ケアの事後対応等を学びました。

研修の後半は、富士見会の理念『笑顔と温もり』や施設目標に対して、どのように利用者様に普段関わっているかを付箋に書き出し、グループ毎に発表し、自分たちのケアを再確認することが出来ました。

施設では、これからも研修で学んだ高齢者虐待や不適切ケアの防止を常に確認し合い、更に充実した介護サービスの向上を目指して取り組んでまいります。

(サンホームふじみ 木内記)



▶一人ひとりが真剣に耳を傾け、学びの多い充実した研修会になりました

## 介護保険制度の個人番号(マイナンバー)について

### 【大事なお知らせです】

すでに、当施設入居者ご家族とご利用者(ご家族含む)には、ご連絡してありますが、本年一月から介護保険利用に当たり、各種申請手続きには、個人番号(以下「マイナンバー」)を記入して申請することとなりましたので、当施設として改めてお知らせします。

#### ① 施設入居者のマイナンバーの取扱いについて

各種介護保険申請は、必ずご家族が施設へ出向き、入居者本人のマイナンバーをご記入下さい。当施設より電話等で、マイナンバーを問合せるとは致しません。

#### ② ご利用者のマイナンバーの取扱いについて

ふじみ居宅介護支援センターで

は、各種介護保険申請手続きの際には、ご利用者のマイナンバーの記入は、極力ご自身かご家族に記入頂きます。また、当支援センター職員がマイナンバーをお預かりすることは致しません。

マイナンバーで、お尋ねのことがありましたら、当施設総務課までお気軽にご連絡ください。

(Tel 288-8221)

(総務課 大津記)

版式第21号

居宅(介護予防)サービス計画作成依頼(変更)届出書

個人番号			
被保険者氏名	被保険者番号	区分	<input type="checkbox"/> 新規
フリガナ			<input type="checkbox"/> 変更
	生年月日	性別	<input type="checkbox"/> 男
	年 月 日		<input type="checkbox"/> 女
要介護状態区分(いずれかに○印)			
要介護1	要介護2	認定申請中(新規・区変)	
要介護3	要介護4	要介護5	
居宅(介護予防)サービス計画の作成を依頼(変更)する事業者			
事業者の事業所名	事業所記入・確認欄		
事業所の所在地	事業所印又は担当介護支援専門員の印	印	
電話番号	事業所番号(事業所で記入)		
事業所を変更する場合の事由等	<input type="checkbox"/> 居宅介護支援事業者(43) <input type="checkbox"/> 介護予防支援事業者(46) <input type="checkbox"/> 小規模多機能型居宅介護事業者(73) <input type="checkbox"/> 介護予防小規模多機能型居宅介護事業者(75)		

※事業所を変更する場合のみ記入してください。

▶各種様式に個人番号記入欄が新たに設けられました

## 医務室だより (No.6)

アキレス腱を温めて

痛みや転倒を防ぐ

アキレス腱という言葉は「唯一の弱点」、「致命的な場所」という意味でよく使われます。

アキレス腱は、人体の中で最も強靱な腱と言われ、水分を多く含み伸縮性と柔軟性に富んでいます。が、加齢に伴って乾燥してきます。

特に寒い冬は血流が不足し組織が固くなりがちです。アキレス腱が固くなって縮まると、かかとの骨が後ろ上方へ引っ張られ、かかとや足底に痛みが生じ、つま先が上がらなくなったり、まっすぐ立つのが難しくなるため、全身の関節に負担がかかります。そして、膝痛、股関節痛や腰痛を引き起こし、バランスをくずしやすくなり転倒や骨折を招く恐れもあります。元気に歩ける身体を維持するために、アキレス腱を温めることで、ケガを予防できるだけでなく、つま先や転倒も防ぐことが出来ます。

アキレス腱を温める方法として、足湯や蒸しタオル、足裏用のカイロもいいでしょう。日ごろから靴下やレッグウォーマーなどでアキレス腱を覆い、冷やさない工夫をするといいでしょう。

もう一つ、是非取り組んで頂きたいのが、アキレス腱を伸ばす2種類のストレッチです。よく知られているのは、足を後ろに引いて、アキレス腱を伸ばすストレッチです。これは腓腹筋を伸ばし血行を良くする効果があります。これに加え片膝の上にしゃがみ、前方に体重を乗せるストレッチも行って下さい。これは、ヒラメ筋を伸ばします。アキレス腱は、腓腹筋とヒラメ筋の停止部で、二つの筋肉が両方ともストレッチされないと、アキレス腱の柔軟性が高まらず機能を十分に発揮できません。アキレス腱を温める習慣を身に付け、柔軟性を保つことは若さと健康を維持する秘訣でもあります。いつまでも自分の足で歩くことが出来るように、今日から早速アキレス腱のケアを始めてみましょう。

(医務 池田記)

## 入居者・利用者様の 文芸作品紹介

・新しい年をむかへて

おだやかに

きもちすっきり

年かさね行く

・月日たち

しせつになれた

わたくしは

介護の人の

あたたかさしる

(サンホームふじみ入居者

矢澤みや子様)

・濃紺の空に舞ってるとんびの群

・ろう梅の香りただよう庭一面

・心臓をつきさす寒さ寒の入り

・上毛の三山競って雪化粧

・使う程光るよ婆の知恵袋

(ふじみ第2タイプ利用者

井上 縫 様)

温かい心に感謝

皆様の善意に心から

厚くお礼申し上げます。

- 小林令子様ご家族より  
じゃがいも 四〇kg
- 齋藤三代子様ご家族より  
米 一二〇kg  
もち米 二〇kg
- 大沢祐敬様  
洗剤 五kg
- 樺澤みよ子様ご家族より  
人参 一二kg
- 中島好子様  
お手玉 二〇〇個
- 石田英子様  
金 一万円
- 中村仁八郎様ご家族より  
紙オムツ 三八枚  
尿取りパット 五五枚
- 志塚行男様  
紙パンツ 三五枚  
里芋 五kg
- 関口ふみ系様  
タオル 一五枚  
パジャマ 一組  
下着 四枚
- 中島よしの様ご家族より  
紙パンツ 一三枚  
尿取りパット 二〇枚
- 小林志う様ご家族より  
米 一二〇kg
- 関口茂野様ご家族より  
米 三〇kg  
里芋 一〇kg
- 石関一江様ご家族より  
紙パンツ 一六三枚  
尿取りパット 二九二枚
- 紙オムツ 一六枚  
米 一八〇kg
- 石黒フク様ご家族より  
尿取りパット 二二〇枚
- 田嶋秋江様ご家族より  
尿取りパット 二〇枚  
紙パンツ 二二枚  
紙オムツ 二二枚
- 志塚ふみ系様  
りんご 一五kg
- 前橋青果商組連合会様  
りんご 一二kg  
みかん 一〇kg  
バナナ 二箱

- 中島清子様ご家族より  
金 三万円

お知らせ

◇ 平成二十八年度

入居ご家族交流会開催

- ・ 四月十日(日)午後一時三十分
- 於 特養サンホームふじみ
- ・ 対象 サンホームふじみ・ふじみ
- のさとの入居ご家族
- ※ 当日は、都合をつけて頂き、大勢のご家族皆様の出席をお待ちしています。



▲昨年のご家族交流会の様子

編集後記

春の訪れを感じられるようになりました。皆様のご協力により、ふじみだより第六十八号を発行することが出来ました。

サンホームふじみの前庭土手には、三年ほど前に植えた2本の河津桜が開花始めました。これからはソメイヨシノ、淡い白色の山桜、八重の黄桜と続き、しばらくは入居者皆様の目を楽ませることでしよう。

今年は、暖冬ということもあってか、インフルエンザの流行が遅れています。手洗い、うがい、マスクの着用を行い、しっかり予防をしていきましょう。

(副広報委員長 中野記)

ふじみだより 第六十八号

発行日 平成二十八年三月一日

社会福祉法人 富士見会

発行人 星 野 好 孝

〒三七一一〇一一五

前橋市富士見町小沢二〇七番地一

TEL 〇二七二一八八八二二一