



〒932-0305 富山県砺波市庄川町金屋字岩黒38-1 TEL(0763)82-6868 FAX(0763)82-4192
URL <https://www.shogawa.jp/>

介護老人保健施設 TEL(0763)82-6868
通所リハビリテーション TEL(0763)82-6870
デイサービスセンター TEL(0763)82-6871
予防ひろば TEL(0763)82-6778

在宅介護支援センター TEL(0763)82-6861
居宅介護支援事業所 TEL(0763)82-6861
ボランティア室 TEL(0763)82-6878
デイサービスゆずの木 砺波市庄川町高儀新95-3
TEL(0763)82-6864

絵画作品を寄贈していただきました



故齋藤清策氏のご遺族様から当施設に絵画4点をご寄贈賜りました。故齋藤清策氏は、日展会員として永年にわたりご活躍されました。ご遺族様からは、「絵を観てもらって、利用者さんに楽しんだり喜んだりしてもらえれば良いと思います。」と、お言葉をいただきました。これらの絵画は、“色鮮やかな砺波チューリップフェア” “心温まる世界遺産五箇山合掌家屋での団欒” “国宝・「瑞龍寺」の冬景色” “紅葉の庄川峡” の風景を描かれた作品で老健や通所リハビリの広場に飾らせていただきました。

ご遺族様には深く感謝申し上げます。



以前、富山県観光連盟発行のカレンダーに使われた作品だそうです！

齋藤清策氏（さいとう せいさく 1920年-2009年）は、昭和から平成時代にかけての日本画家旧庄川町に生まれる。日展審査員、富山県美術連合会会長を歴任されました。



永年勤続表彰を行いました

永年にわたり当施設に勤める職員に感謝の意を表し、30年勤続者8名に表彰状と記念品の授与を行いました。

表彰を受けた職員には、これからも後輩の指導や職場の中心的存在として活躍してもらうことを期待しています。

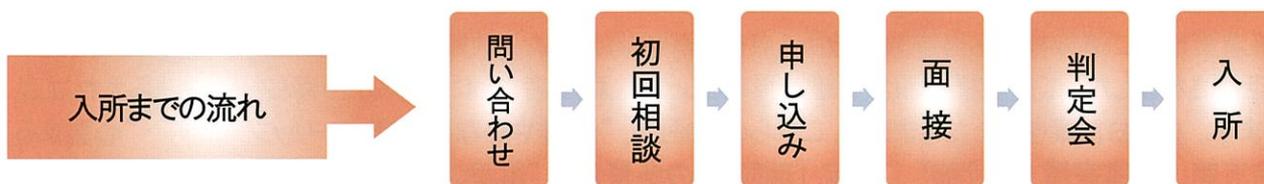




支援相談室は、介護老人保健施設ケアポート庄川の入所(入所・短期入所)相談窓口です。ご本人、ご家族様のほか、ケアマネジャー、施設の相談員、病院のソーシャルワーカーなどの皆さんからも利用に関する問い合わせや相談があり、応じさせていたいただいています。

介護老人保健施設の入所対象者は、『病状が安定期にあり、医学管理のもとで看護、介護、リハビリが必要な要介護認定(要介護度1～5)を受けている方』となっています。

介護老人保健施設は、介護保険制度の中では『家庭への復帰を支援していく施設』と位置付けられており、ケアポート庄川でも家庭への復帰を目指してリハビリを行っています。その一方で、ご家族の希望に沿ってターミナルケア(看取り介護)も行っています。また、在宅サービスとして、短期入所(ショートステイ)の方も受け入れていますので、お気軽にご相談ください。



- ・体や足腰が弱ってきたので、入所してリハビリをしたい
 - ・自宅をリフォームするので、その間入所したい
 - ・退院を予定しているけど、もう少しリハビリをしてから帰りたい
 - ・自宅で一人過ごすことが不安 ・介護者が入院するため
 - ・介護者の負担軽減のため など
- ※病状や服薬内容等によって受け入れができない場合があります。

ゆずの木

「ゆずの木のうた」



ゆずの木では、昨年の11月に「ゆずの木のうた」を作りましたのでご紹介いたします。



あんたがたどこさ ゆずさ ゆずどこさ
 庄川さ 庄川どこさ 種田さ
 種田の里にはゆずの木あってさ
 そこがみんなの居場所になってさ
 ふろさ 入ってさ 食べてさ
 今日も(明日も)元気に笑いましょ

手拍子をしながら歌い「さ」のところでは手のひらを返します



“あんたがたどこさ”の替え歌ではありますが、利用者様と一緒に毎日朝や帰りに、歌いながら体操を行っています。どんな体操をしているのか興味のある方は、是非ゆずの木へお越しください。また、利用者様からは「ゆずの木音頭」も作って欲しいと要望があり、身振り手振りの踊りを職員が考案し、百寿の祝いにお披露目をさせていただきました。

予防ひろば

予防ひろばを利用されている西野さんから感想をいただきました！

西野さんは、永年にわたり地域のボランティアに携わられておられ、郷土の歴史を紙芝居にされ、多くの方々にお話されていました。現在は、予防ひろばを利用させていただいている中で、時折紙芝居をしていただき、利用者さんに楽しまれています。今回は、西野さんから感想をいただきました。



予防ひろばの友だちと

西野

朝、ケアポート庄川に到着し、先ず各自の体温や血圧、脈拍などを測り健康観察をしていただきます。その後は、皆でストレッチ体操をして身体中の筋肉をほぐしていきます。また、木曜日の百歳体操では手首や足首に重りを付けて頑張っています。体操をすると「身体が軽くなったな」と感じます。

昼食は献立が工夫されていて美味しく、残さずに食べられます。

午後からは脳トレの時間があり、計算や漢字熟語などの問題を出されますが、「受験生になった」ような気分になり嬉しく感じます。難しい問題があれば職員さんに教えてもらうことができるので安心しています。

野外活動では、春には花見ドライブ、秋にはコスモスウォッチングなどと、度々花を見に外出したり、美術館へ市展鑑賞に行ったりと、大変楽しませていただいております。

また私は、永く地域のボランティアで郷土にまつわる紙芝居の活動をさせていただいておりましたが、今は時折予防ひろばの利用者さんにお話しております。

午後3時を過ぎると帰宅準備をして玄関へ向かいますが、職員さんから「今日も一日、皆さん頑張られたね。」と励まされ、私は、「今日も楽しかったよ。さようなら」と言いバスに乗り込みます。

「自分の足で歩ける間は一日でも長生きしたい。」と思うのは欲張りなのでしょう。心身共に健康になれる『ケアポート庄川予防ひろば』へは、これからも休まず利用したいものです。そして、「これからも自分らしく生きていきたい」と思っております。



紙芝居をされている西野さん

在宅介護支援センター・居宅介護支援事業所

80歳訪問・継続訪問

ケアポート庄川在宅介護支援センターでは、市から委託を受けて「80歳訪問」を実施しています。庄川地区全域のほか中野地区、五鹿屋地区の一部を担当しています。対象となる方は、年度内に80歳になられる方(今年度は昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生まれ)で、介護保険を利用されておられない方全員となっています。訪問では、健康状態や生活の様子のほか、お困り事はないかなどをお伺いしていますので、よろしく願いいたします。



「継続訪問」とは、80歳訪問を受けられた後に一定の期間を経過された方、80歳訪問時に気になる点があった方、民生委員さんや市の担当者から生活に不安があると連絡があった方などのご自宅へ継続的に訪問し、80歳訪問と同じように健康状態や生活の様子などをお伺いするものです。職員が訪問した際に相談された内容は、市の担当者や関係機関と連携し、今後も安心した生活を送られるよう努めています。また、訪問がされなくてもご自身が不安を感じられましたら、ケアポート庄川在宅介護支援センターに連絡ください。相談に伺わせていただきます。連絡は下記までお願いいたします。

通所リハビリテーション (デイケア)

腰痛体操



国内で腰痛のある方は約 3,000 万人いると推計されています。腰痛は誰もが経験する身近なものです。今回は、実際にリハビリで指導している体操を紹介します。こちらの体操は腰痛軽減や腰痛予防にも効果的とされていますので、ぜひ皆さんもチャレンジしてみてください！

① 膝かかえ

目安: 左右交互に5回程度



片膝をゆっくり胸の方まで引き寄せます。腰周囲筋をストレッチします。

② お尻上げ

目安: 5回程度



両膝を立てて、お尻を浮かせます。お尻の筋肉と腹筋を鍛えます。

③ へそのぞき

目安: 5回程度



両膝を立てて、息を吐きながら上体を起こします。腹筋を鍛えます。

【実施時の注意点】

- ・息を止めたり、力み過ぎないようにしましょう
- ・無理をせず、痛みのない範囲で行いましょう
- ・転倒・転落に注意しましょう
- ・急に回数や量を増やさないようにしましょう

デイサービス

お口の体操



デイサービスセンターでは、食べる機能の向上を目的とした、お口の体操を行っています。食事前に楽しく取り組むことで、ご高齢者に多い誤嚥を防ぐ効果も期待できます。

手を高く上げましょう

「パッ」、「パッ」、「パッ」と、3回続けて言きましょう

皆さん一緒に歌を歌いましょう



※^{ごえん}誤嚥とは、飲食物や唾液を飲み込んだときに、気道(気管)に入ってしまう症状をいいます。高齢者の誤嚥は、肺炎や窒息を引き起こす可能性があります。



社会福祉法人庄川福祉会
LINE@
『友だち追加』
おねがいします！！



最新の情報をいち早くお届けします！
ぜひLINEから「友だち追加」をしてください。
まずはお友だち登録♪

- 方法 【友だち追加】 → 【QRコード】 より、
1. 右記QRコードを読み取ってください。
- 方法 【友だち追加】 → 【ID検索】 より、
2. @224felnuと入力してください。

