

Daycare Rehabilitation News

通所リハビリ通信

「転ばぬ先の杖」正しく使って転倒防止しましょう!

痛みのない側の手で杖を持ち、まず杖を出します。

●杖の高さのあわせ方
杖の高さは、足の外側へ15cm、前に15cmの所に杖先をついた際に、軽く肘が曲がる程度が丁度良いと言われています。
※あくまで目安です。

●杖の持ち方
その1 人差し指と中指で支柱をはさみます
その2 人差し指を支柱にそえます

●注意点
杖を含めて、歩くことを助けてくれる用具の総称を「歩行補助具」と言います。歩行補助具には多くの種類があり、必ずしもその方に杖が合っていない場合や、両手で支える歩行器や歩行車から杖への段階的な移行が必要な場合もあります。ご自身の状態にあった「歩行補助具」については、福祉用具販売事業所、担当のケアマネジャー、理学療法士、作業療法士、最寄りの地域包括支援センターにご相談ください。

特別相談のお知らせ

法律相談を、偶数月の第3木曜日に無料で行っています。身近な問題でお困りのことがありましたら、お気軽にご利用ください。あらかじめ事務局までお申し込みください。

法律相談

次回相談日 2月19日(木)

以降偶数月の第3木曜日の予定です。

午前9時30分~

担当／顧問弁護士…久保田康史弁護士
お問い合わせ▶総務課 TEL.042(321)5081

訪問介護員(登録ヘルパー)・協力会員を募集します

訪問介護員(登録ヘルパー)

介護福祉士、実務者研修修了(1級)、初任者研修修了(2級)・看護師

- 身体介護時給1,800円~、生活援助時給1,500円~(処遇改善加算含む)
- 早朝夜間加算・日曜祝日加算・移動費あり
- 利用者当日キャンセル時賃金補償あり
- 業務引継・介護講座等出席時に規程の賃金支払いあり
- 年間業務実績により特別手当(1月)と処遇改善特別手当(3月)

詳細は、在宅サービス課までお問い合わせください ☎042-321-5081

協力会員

18歳以上の健康な方で、福祉に理解と熱意を持ち定期訪問できる方。資格は問いません。

- 家事援助時給:1,250円~
- 移動費・利用者当日キャンセル時賃金補償あり

あたかい護

『発行』一般財団法人国分寺市健康福祉サービス協会
〒185-0024 国分寺市泉町2-3-8 国分寺市いすみプラザ内
TEL. 042(321)5081 FAX. 042(321)5806

第92号
2026年1月1日

2026 「もっと笑える」「もっと動ける」毎日へ

通所リハビリテーションご存じですか?

ご利用者やご家族の皆さまから多くの感謝の声をいただいています。

とても楽しく過ごしています。介護やリハビリスタッフの生き生きとした親切な対応にとても感謝しています。一日も長く通所できることを願っています。

本人も喜んで通所しています。食事も美味しいしリハビリやレクリエーションにも満足しています。

デイケアを利用させていただくようになってから、母の口数が増えたり、50m位しか歩けなかったのが100m以上歩いているので、驚くとともに感謝しています。

ゲーム・工作・リハビリなど、細かく工夫されていて種類多く、いつも感心しています。

皆様からのお声を励みに“共に生活する喜び”をもっと確かなものに。わたしたちは「支える力」をさらに進化させていきます。

施設の見学は随時受け付けています。
ご利用対象者は、要介護または要支援の認定を受けられている方です。
ご見学・ご利用希望の際は、担当のケアマネジャーさんにご相談ください。

お問い合わせ ☎042-321-3531

老健すこやか
入所・ショートステイ・デイケアのサービスを提供します。

老健すこやか ☎042-321-3531

**介護サービスでお問い合わせが
ありましたらお気軽にご連絡ください**

老健すこやか ☎042-321-3531

居宅介護支援
ケアマネジャーが介護計画を提案します。

訪問介護
ヘルパーがご自宅を訪問し、サービスを提供します。

居宅介護支援 訪問介護 ☎042-321-5081

サービス協会のご案内

4階
すこやか入所

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は、利用者様のご家族や地域の皆様のご理解ご協力を賜り感謝申し上げます。

ご家族の皆様からは「施設での生活は楽しいと聞いています。」「親に合った対応をしてくれて、居心地がいいようです。」「今までと違い表情が安心しているように見えました。」などありがとうございましたお言葉をいただきしております。

本年も引き続き利用者様に安心安全のサー

ビスがご提供できるようにスタッフ一丸となって頑張ってまいります。

昨年は、新年会から始まり、足浴やお花見ドライブ、お茶会、納涼会、敬老会、運動会、クリスマス会などの行事や、ボランティアの皆さんの歌やピアノ、オカリナの演奏など楽器の音色にも癒され、皆様と笑顔で過ごす



ことができた1年間でした。

運動会での一コマ

紅白2チームに別れて3種類の競技を行いました。①椅子に座って2列に並び足元の風船を蹴ってゴールに入れるベンチサッカー②ゆっくりと移動して来るカゴに玉を入れる玉入れ、③隣に座っている方に大きな風船を届ける大玉送り。いつもは遠慮がちな方もチームの仲間に大きな声をか

けられ、どのゲームもとても盛り上ぎました。今年もいろいろな季節の行事を楽しみましょう。笑顔いっぱいの1年になりますように。



3階
在宅サービス

こんにちは!!お元気さん

市内にお住まいのご夫婦にお話を伺いました。お二人とも介護保険サービスをご利用されています。88歳の奥様はデイサービスへ週4日通われ、買い物代行+お掃除支援で週1回、訪問介護サービスもご利用です。93歳のご主人様は腰痛や疾患等あるものの奥様のサポートと家事全般をこなされています。

Q.1 ご趣味は何ですか?

A 奥様:以前は日本画、お茶、生け花、ピアノをしていました、今は食べることが趣味

です(笑)。

息子に日記の記入を勧められ毎日思ついたことを書き留めています。何を食べたとかね。書くことは好きなので今のところ続いています。

ご主人様:現在は合唱、マジック、ピアノ、料理…これは義務かな?読書、食べ歩きも好きで美味しい料理を楽しみに少し足を延ばし出かけています。

Q.2 訪問介護サービスを利用されていますが、いかがですか?

A ご主人様:自分でも買い物は行きますが、腰痛があるため重い物の買い物は大変助かっています。残りの時間でお風呂またはトイレ掃除をお願いしています。

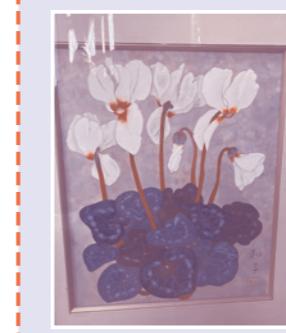
Q.3 お元気の秘訣は?

A 奥様:よく食べ、よく眠ること!

ご主人様:体によいものを摂り入れています。キャベツ(レンジで温める)、ヨーグルト(はちみつ、きな粉、玉葱の酢漬け入り)を30年前から毎日続けています。

「楽しいことをいっぱいする!感動する!」こと

をモットーにしています。何かを体験し感じる事は大切なことです。ここが元気になります。



ご自宅に飾られている奥様の描かれた画は、とても繊細で華やかで、訪問したヘルパーの気持ちを和ませてくれます。これからもお二人で楽しみのある生活をお過ごしください。

1階
通所リハビリ

デイケアの1日の流れをご紹介します。

ご自宅まで送迎車でお迎えにうかがいます。施設到着後は、血圧などのバイタル測定、健診を行います。その後、入浴・リハビリが開始となります。

▶ご利用者様が揃った所で、スタッフが朝の挨拶、今日の予定をお話しします。

▶集団体操は身体機能の維持、向上を目的に簡単な運動を行います。集団リハビリは体を動かす体操と頭を動かす(考える)体操を実施し、午前中はしっかりと体を動かしていきます。

▶そして皆様の楽しみな昼食の時間です。施設内の厨房で調理した温かい食事を召し上がっていただきます。

▶午後は棒体操とリズム体操から始まり、眠気も覚めています。

▶体操が終わるとレクリエーションの時間です。カラオケ、麻雀、ゲーム等お好きなレクに参加できます。

▶3時におやつを召し上がっていただき、ご帰宅の時間となります。送迎車でご自宅までお送りいたします。

▶スタッフ一同皆様のお越しをお待ちしております。

