

地域包括支援センターからのお知らせ

地域包括支援センターとは・・・
高齢者の皆さんの生活を支援するため、海老名市が介護予防や相談窓口などの仕事を委託している事業所です！介護保険のサービスに関することや在宅での介護に関する悩みや不安について、相談をお受けしております。お気軽にご相談ください。 ☎233-8881

新しい職員が加わりパワーアップしました！！

昨年、11月12月と2名の職員が加わり、パワーアップしました。
地域の皆様の相談窓口として頑張りますので、よろしくお願いします。

11月に入職した社会福祉士の石川岳史と申します。
地域の皆様と一緒に住みよいまちづくりをしていきたいと思っています。
ご自分のこと、ご家族のこと、なにか気になることがありましたらご相談ください。
健康を維持するための体操も隔週の金曜日(第一、第三)に行っています。
興味を持たれましたら、ぜひ、いらしてください。



～「いずみ体操教室」メンバー募集～

この教室は、国分寺台地域包括支援センターで行っている体操教室から出来た、自主グループの体操教室です。

講師は、「はつらつ体操教室」でお馴染みの村松いずみ先生です。積極的に体を動かしたい方にお勧めです。参加希望の方は、下記の問い合わせ先にご連絡ください。

場所：国分寺台文化センター 日時：第 週月曜日 13:00～15:00

費用：500円/1回

お問い合わせ：238-4788(鈴木)



編集後記

今年は、閏年です。4年ごとのオリンピックとパラリンピックが開催される年でもあります。日本の裏側のブラジルの首都リオで、いろいろな競技で熱戦が繰り広げられることと思います。1960年悪ローマ大会が、パラリンピックの第1回大会となり、第2回大会が前回の東京オリンピックだそうです。(智)

ほほえみ

海老名市社会福祉協議会
国分寺台ケアセンターだより

1月1日号(第78号)

海老名市国分寺台2-10-23 ☎233-7091

新年明けましておめでとうございます



デイサービスのひととき

国分寺台ケアセンタークリスマス会

12月14日～19日で、クリスマス会を開催しました。ハンドベル演奏や2人羽織ビンゴ大会など、景品やプレゼントもあり盛り上がりました！

ハンドベル



心配そうに見守るご利用者様も...

いざ挑戦！



ご利用者様にも挑戦して頂きました！！
結果は...



大成功！ステキな音色が鳴り響きました♪

ケアセンターにサンタがやって来た！



2人羽織で大福
いただきま〜す。
みぎ〜！
ひだり〜!!
とご利用者の大
笑いでセンター
は大盛り上がり
♪
スタッフの顔に
は粉が...(^_^)



2人羽織



大きめの
♪おいしく
いただきました！

らくらく健康サロン開催！

運動と脳の活性化の為にゲーム・計算・言葉あそび等を通して認知症予防に取り組んでいます。さらに、コグニサイズ（認知・運動）は、バージョンアップし、脳とからだの機能を効果的に向上させることをねらった、楽しく、効果的な教室作りに日々努力しています。



今年は、3ヶ所（東柏ケ谷4丁目自治会館（終了）、樽井集会場（実施中）南部地区で予定されています。

【申込先】海老名市社会福祉協議会 ☎236-6626

*詳細は後日、回覧にてお知らせいたします。

ヘルパー
ケアマネ
からの

家庭で役立つ介護 ワンポイントアドバイス

～お餅が詰まったときの対処法～

お正月は、お雑煮や磯辺焼きとお餅を食べる機会が多くなります。毎年お餅をのどに詰まらせて救急搬送されたり、死亡されるケースがあとを絶ちません。万が一そうなったとき・・・？

意識がある場合

背部叩打法.....あごを支え背中をたたく

腹部突き上げ法.....後ろから手を回し、みぞおち部分で手を組んでぐっと引き上げる

意識がない場合

すぐに119番通報、まわりの人を呼び助けを求める

呼吸しやすい体勢にし、口の中にあるお餅が見えたら指などにガーゼを巻きつけてからめ取



そんなことにならないように
・お餅を小さく切る ・ゆっくりよく噛んで ・食べる前にお茶や水を飲む
慌てずゆっくり味わって、おいしいお正月をおすごしください。