

料金後納

ゆうメール

# こみに通信



〒420-0963 静岡市葵区赤松8-16

介護老人保健施設こみに 地域連携 054-209-7001

ホームページ

こみに

検索

No.228  
平成29年9月7日発行

<http://www.comuni.or.jp/>



## 夕涼み会

ご入所されているフロアごとにお楽しみ会が開催されました。夏の涼味や花火、スイカ割り、プラネタリウムを楽しみ、猛暑だった今夏をふり返りました。

風鈴やうちわ、子ども用プールをご寄付いただきまして、ありがとうございました。



第21回

## こみに祭り

10/15(日) 11時 ~ 15時

**みなさん、ぜひお越しください！**

ステージ、のど自慢カラオケ大会、子ども向けお菓子屋さん、バザー、ふわふわ(無料)、屋台(おでん、焼きそば、ビール、カレー、野菜など)。

こみにをご利用中の方、ご入所されている方のご家族はもちろん、地域の方、施設に関心がある方、どなたでもどうぞ。



★バザー用品にご協力ください!!

9月末までをお願いします。



# リハビリ活動報告

## S型デイサービス

8月17日、北公民館（麻機地区）で行われているS型デイサービスにお邪魔してきました！  
最初は緊張されていたみなさんでしたが、365日のマーチンに合わせた体操や、あさすこ体操（こみにオリジナル体操）で大きな声を出していたと、すっから打ち解けて、「ニコニコ」笑いも広がっていました。

グループワークでは、『最近あった幸せなできごと』をテーマに、家族や友人との旅行、孫との交流、体調がよくなったことなどを話していただきました。



一番多かった幸せなできごとは、『日々を元気に過ごしていること』でした。元気が一番！健康に勝るものはないですね。

話すことは、脳や精神に影響を与えます。ただテレビを見たり、人のおみやげ話を聞いたりするだけでなく、自分の言葉で伝えること、表現することで脳に刺激が与えられるという仕組みです。

また、この日のために考案した『ながら体操』もやっていたことができました。その名の通り、何かをしながらいつでもできる簡単な体操です。

起き上がる時、食事の時、入浴の時など、合間合間にできるので、『一人だとなかなか運動する気が起きなくて...』という方におすすめです！

『興味のある方は、リハビリ課職員にお声がけください。』



今回はボランティアの方を含め43名の方々と2時間ほどの短い時間でしたが充実した時間を過ごすことができました。来月は東公民館会場にお邪魔させていただきます。みなさんと楽しく運動できるのが頑張っています。

※S型デイサービス 在宅の高齢者を対象に公民館など地域の身近な場所で開催している活動です。

## 介護職員（パート）募集

無資格、未経験でも丁寧に指導します。

長く、安定して働きたい方、大歓迎！

- 時給 950円～（手当含）  
土日祝割増（200円）あり。交通費は規定により別途支給。
- 曜日 （月）～（日）週3日～応相談
- 時間 8時～17時30分の間（4時間～応相談）
- 仕事内容 通所及び入所ご利用者の日常生活上の介護（入浴、食事、排泄介助など）  
通所の場合、運転業務が可能な場合は時給割増50円

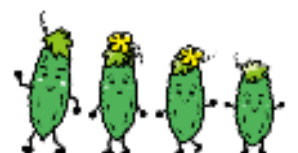
正社員も募集中。（月給20万円～ 夜勤手当含）

TEL 209-7000（担当 内野）



小さいゴーヤが4本取れました。

来年はもう少し早い時期に植えてみたいと思います。



## 職員紹介

去年の7月から2階で介護職員として、今年の4月からは支援相談課に移り、支援相談員として勤務しています、森 亜美です。

磐田市出身で、3年前に結婚し静岡市に引っ越してきました。夏は暑く冬はからっ風が吹く遠州とは違い、静岡の穏やかな気候はとても過ごしやすいです。

家では2歳の女の子の育児中で、

可愛いけれど

イヤイヤ期

まっさかの

娘に、毎日手を

焼いています。



運動神経はあまの良くないですが、学生時代部活でやっていたテニスとバドミントンが得意です。

ご利用者やご家族の力になれるよう、日々頑張っていると思います。よろしく願っています。



支援相談員  
もり あみ  
森 亜美



## 栄養コラム「なすの話」

『秋なすは嫁に食わずな。』ということわざがありますが、これには2つの説があります。

一つは、秋のなすは美味だから、嫁に食わずのはもったいないという説。嫁いびりでしょうか。

もう一つは、秋なすは体を冷やして毒だから、あるいは種が少ないので子どもができないといけないから、嫁に食べさせてはならないという説。こちらは嫁を大事に考えてのことのようです。

対照的な解釈ですが、なすが美味しいということとは共通して言えるでしょう。



栄養的には、ナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種、アントシアニン系の色素で強い抗酸化力があり、ガンの予防になります。また、コレステロールの吸収も抑えてくれます。

但し、栄養価は皮に含まれるので、皮ごと素揚げにしてポン酢等で食べるのがおすすめです。中の白い身は、カリウムが多く、ナトリウムを体外へ排出してくれるとともに、高血圧の予防にもなります。



## 教育委員会

こみには、全職員を対象に毎月業務に関連した研修を行っています。

7月は大和ハウスの方をお招きし、ロボットスーツや足こぎ車イスなどの最新の介護・福祉機器を体験しました。

スーツを装着すると移乗などの介護動作が少ない負担で行えることや、麻痺のある方が自身で動かせる車イスがあることを知りました。



8月は中央署の警察官に来ていただいて、交通事故・危機予測・安全確認の講義を受けました。

事故は、自分の家族・相手の家族の未来を台無しにしてしまうおそろしいものです。心にゆとりを持ち、思いやりのある運転を行っていかねばならない、と痛切に感じました。





「こんにちは！このたび、こみに『ディケア』に広報のチームが発足しました。

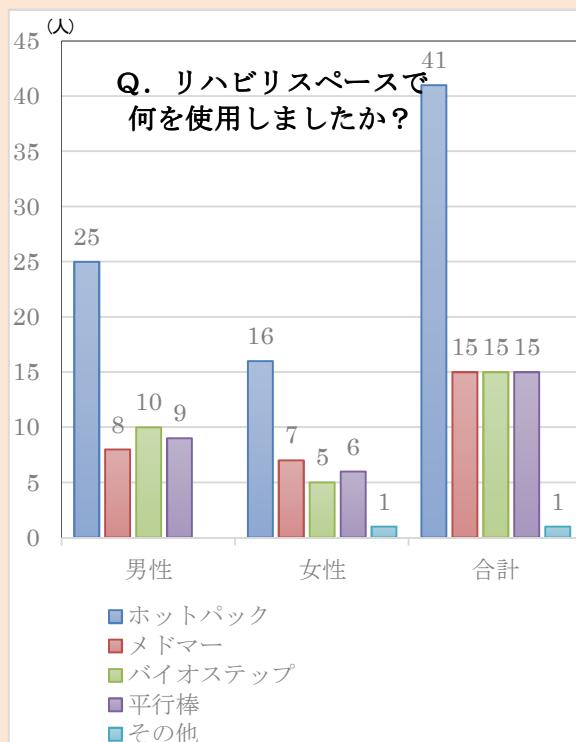
我々広報チームは、ご利用者のご意見・ご感想を集約し、統計を取り、こみにて充実した時をすごしていただくために、また、レクリエーションやイベントの内容の参考にさせていただきますために、活用させていただいております。

◆  
アンケート

今回は、昨年新設した自主リハビリスペースについて聞かせていただきました。

ご利用者全員にご協力いただき、お一人での記入が難しい方には職員が一人ひとりにお伺いしながら代筆させていただきました。

その結果の抜粋がこちらです。

[illegible]

一番人気はホットパック!「やっぱり!」というところでしょっか。意外にも男性に強い支持を得ていました。メドマー・バイオステップ・平行棒は、男女の合計で見ると横並びで、こちらも意外でした。

今後ともみなさまのご理解とご協力を賜りたく存じます。どうぞよろしくお願いいたします。

写真（イベントの時や普段のご様子）についても、定期的に掲示しておりますのでみなさま、ぜひご覧ください。

◆お誕生会

9月18日（月祝）～23日（土祝）

9月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます。

◆ 変わり風呂

今月は 薔薇の湯 です。



◎ **ホットパック**

患部をやさしく温めます。



◎ **メドマー**

空気の圧力で足のむくみ改善。



## ◎ バイオステップ

足の力、持久力を高めます。



### ◎ 平行棒

歩行を安定させます。



★ウエスのご協力をお願いします。布きれ、古タオル、シーツなど大歓迎。