

# さいわい虹便り

## No.100

発行者 吉田唯之 柳原智江 古賀幸恵 渡辺恵里

# 創刊

# 100号



在宅事業部

統括所長

深井 純子

さいわい虹だよりは、介護保険スタートに伴い、地域の皆様に介護保険制度のことを分かり易くお伝えすることを目的として始めました。制度は、開始から二十五年経ちました。三年に一度の見直しをかけたがらより使いやすく、持続可能な制度を目指し改正されてきています。

振り返れば、石心会在宅事業部も、介護保険と共に歩んできました。やむなく閉鎖を選択した事業や、統廃合した事業もあります。時代の波にもまれながら、それでも現在四事業所、総勢三十四名の職員で力を合わせて地域に根ざした質の高いサービスを提供できるよう、日々研鑽を積んでいます。

私達が二十五年以上もの長い間この幸区で事業展開ができてきているのは、ひとえに地域の皆さまのお蔭と、感謝しております。訪問事業を軸に、これまでも、そしてこれから、誰かの役にたてるよう心を込めてサービスをお届けして参ります。

福祉用具レンタル

さいわい

所長 吉田唯之

お陰様で『百号』を迎えることが出来ました！これからも皆様にご愛読頂けるよう頑張ります！

さいわい訪問看護

ステーション

所長 古賀幸恵

これからも利用者様の楽しめる役立つ情報をお届けし、『二百号』発行を目指します！



かしまだ地域包括

支援センター

所長 柳原智江

虹便りの名付け親です！これからも、皆さまに役立つ、ほっこりする情報を掲載します。

新川崎居宅介護

支援事業所

所長 渡辺恵里

私の初登場は、二十八号でした。それがもう百号！感慨深いです。これからの虹便りにも期待してください。

さいわい虹便りは、ホームページでもご覧いただけます。  
(バックナンバーも公開中です。)

さいわい虹だより



<https://sekishinkai-zaitaku.jp>

QRコードからも  
アクセスできます



# フレイル予防

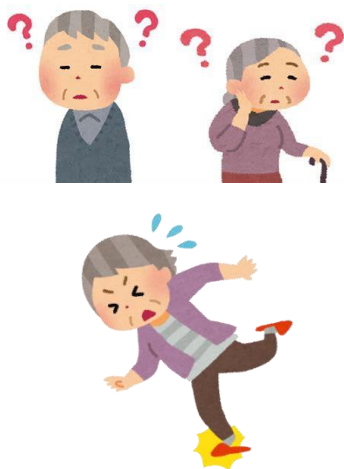
## その四



食事は元気の源です。元気に過ごすためには一日三食バランスの良い食事が必要です。自分では気が付かないうちに、食欲が落ちてしまい体重が減ってきたりしていませんか？  
高齢になるとものをうまく食べられなかったり、消化機能が低下することがあります。栄養や水分を十分に摂れなくなり、低栄養な身体を招いてしまうことがあります。

低栄養にはこんな危険が・・・

- 認知機能低下
- やる気がなくなる
- 病気にかかりやすい
- 筋力の低下
- 骨折しやすい



## 食べて元気にフレイル予防

身体に必要な栄養素のうち、タンパク質、脂質、炭水化物（糖質）ビタミン、ミネラルのことを五大栄養素といいます。栄養の基本はいろんな食品を食べることからはじめられます。



食事で気をつけることは？

● 一日三食を心がける

規則正しい食事は、生活リズムを整えること  
になります。活動量が増え食欲が増し、十分な  
食事を摂れるようになります

● 孤食よりも共食

誰かと一緒に食事を摂ると、「コミュニケー  
ションをとりながら食事ができ、「楽しく食べ  
て、食欲が高まる」「品数が増えて、いろんな  
食材が食べられる」ことにつながります

● バランスよく食べる

パンや麺類など単品メニューではなく、肉、  
魚、乳製品、大豆製品などタンパク質を多く含  
む食品をおかずに一品入れましょう。レトルト  
食品や飲料タイプ、ゼリータイプの栄養補助食  
品を上手に活用することもおすすめです

● よく噛んで食べる

よく噛んで食べることは「口腔内のトラブル  
予防」「脳の活性化」「体力向上」「言葉の発  
音がはっきりする」ことにつながります。歯ご  
たえのある食品をおかずに取り込みましょう




合言葉は「**さあにぎやか(に)いただく**」※


**さ**かな 

**あ**ぶら 


**に**く  


**ぎ**ゆうにゆう


**や**さい 

**か**いそう 

**い**も 

**た**まご 

**だ**いずせいひん 

**く**だもの 



※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協  
議会が考案した合言葉



# 新入職者紹介



福祉用具レンタル  
さいわい

宮島 明宏  
(みやじま あきひろ)

昨年の十二月に福祉用具レンタルさいわいに入職しました宮島明宏です。前職は、施設で介護職として働いていました。

母の介護を通じて、福祉用具相談員という仕事に興味を持ちました。「僕たちの仕事日記」というレンタルさいわいのホームページを見て、この職場にも魅力を感じました。

今は、所長と先輩にご指導いただきながら勉強の日々ですが、水戸黄門の風車の弥七のようにピンチの時にさっと現れて、利用者様のお役に立てられるような相談員を目標に精進いたします。

プライベートの趣味は、ドライブとお城巡りです。お城好きな方とお話できると嬉し  
いです。

どうぞよろしくお願いたします。

# 作品紹介

## 新川崎居宅介護支援事業所

ご利用者の手塚相子様『つるし雛』をご紹介します。

友人に手毬の作り方を教えてもらったことがきっかけで、『つるし雛』を作り始めたそうです。材料は、着物や帯の端切れを都内のデパートや骨董市、時には京都まで足を運び購入されたことも。「作成期間は一年程かかるけど、作っている時がとても楽しいの」と話してくださいました。

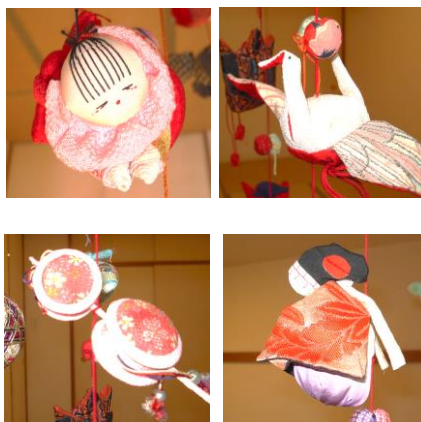
これまでに作った作品は、友人にプレゼントしたりバザーに出品しました。つるさずにブローチにしてプレゼントすることもあるそうです。



## 手毬



丸型の発砲スチロールに半紙や和紙を貼り最後に手刺繍が施されています。



## 編集後記

三寒四温を実感する季節となりました。温度差が大きいと、知らぬうちに体に疲労が蓄積されることも。エアコンや衣服で体温調整をし、規則正しい生活を心がけ『寒暖差疲労』をため込まず春を迎えましょう。

## 編集者

森由貴 渡辺文祐 本間有由実  
新庄裕子 深井純子