ゆうらいふ通信

NPO ゆうらいふ News Letter

平成 26 年 1 月 発行

ゆうらいふナースステーション

謹賀新年

今年も笑顔で
お宅へお伺いします！
ゆうらいふの訪問チームを
どうぞよろしくお願いします。

ゆうらいふナースステーション
ゆうらいふヘルパーステーション
ゆうらいふケアステーション
スタッフ一同

ゆうらいふヘルパーステーション　ゆうらいふケアステーション

お知らせ

公益社団法人「小さな親切」運動　滋賀支部様（滋賀銀行内）より車椅子を寄贈いただきました

昨年 10 月に「小さな親切」運動様より写真の車椅子を寄贈いただきました。リハサポゆうらいふで活用する他、介護職員初任者研修での実習でも活用させていただきます。ありがとうございました。

ボランティアさん いつもお世話になっています！

矢車草の会 様

車椅子のレクダンスを披露していただきました。利用者の皆さまも一緒に華麗なステップに挑戦！
楽しいひとときをありがとうございます。

おいしい話　栄養だより Vol.1

忘年会、クリスマス、新年会…
何かと食にまつわる慌ただしさが重なる年末年始。
真っ先にダメージが出やすいのが**「腸」**です。
腸内環境の乱れが、**「腸もたれ」**を起こしやすくします。
今回は**腸内環境を整える食材**の紹介をします！
免疫力も高まりますよ！

【腸内環境を整えてくれる食材】

主食：精白度の低い穀物を摂る
玄米や**胚芽米**、**そば**等はたくさんの食物繊維を含んでいます。

主菜：食物繊維が豊富な植物性タンパク質を摂る
納豆や**おから**、消化の良い**白身魚**や**鶏のささみ**もおすすめです。

副菜：**根菜**を中心とした野菜、**きのこ類**、**海藻**は積極的に摂りましょう。

その他：**バナナ**、**リンゴ**、**イチゴ**などの果物に多く含まれるペクチンは整腸作用があります。**牛乳**や乳酸菌が含まれる**ヨーグルト**も摂りましょう。
水分補給も忘れずに。

管理栄養士　山田 真里子

リハビリアドバイザーが教える 自宅でできる★ちょこっと運動

椅子からの立ち上がり運動

椅子に座った状態から立ち上がる、という日常的な動作には、歩行に関わるさまざまな足の筋力が関わります。
これらの筋肉を鍛えていると体のバランスが保持されて、転倒予防や歩行の訓練につながりますよ。

足を肩幅に開いて椅子に腰かけ、膝に手を置いた状態で両足で立ち上がる動作を数回繰り返します。

＜ポイント＞
●椅子の高さは膝より少し高めが立ち上がりやすいです。（特に膝に痛みがある方は少し高めで行ってください）
●立ち上がりに不安がある場合は、前に置いた椅子の背や手すりなどを利用してください。
身体能力には個人差がありますので、安全を確認しながら、無理のないように行ってくださいね！

リハビリアドバイザー
作業療法士
小西 京子

出前講座に伺いま～す！

◆ 口腔ケア・体操・認知症・栄養・介護…
テーマに応じて出前講座に伺います

12 月 10 日（火）、新庄町へ「口腔体操」と「あなたがいのちの主人公」の出前講座に伺いました。ご希望がありましたらお気軽にお問い合わせください。

◆◆◆ 研修会報告 ◆◆◆

◆ **全体会議「社会保障について」10/31**
講師：山田亘宏（ゆうらいふ地域交流部長）

◆ **ナース勉強会「リハビリの実技」11/8**
講師：小西京子（訪問部部長）

◆ **全体会議「契約と扶養などを中心にした民法の知識について」11/21**
講師：平井健志（滋賀弁護士会）

トピックス

Facebook を始めました！
QR コードか下記アドレスをご覧ください。
https://www.facebook.com/npo.youlife

Find us on Facebook

- ●新年のご挨拶と今年の抱負
- ●訪問介護　自費サービスのご案内
- ●すいれん日記 / 保育所かりんだより
- ●お知らせ / 栄養だより / 自宅でできるちょこっと運動 出前講座に伺います！ / 研修会報告　等

特定非営利活動法人ゆうらいふ
事務局／担当：西村
守山市立田町 1231-4
TEL：077-585-4070
【Web】http://www.youlife.ne.jp
【メール】info@youlife.ne.jp
お気軽にお電話ください

ゆうらいふ ●居宅介護支援事業所 ●デイサービス ●研修事業 ●法人事務局
〒524-0214 守山市立田町 1231-4　☎077-585-4070

すいれん ●グループホーム ●デイサービス
〒524-0001 守山市川田町 988-1　☎077-581-4606

花梨（かりん） ●小規模多機能型居宅介護事業所 ●グループホーム ●事業所内保育所 ●ナースステーション ●ヘルパーステーション ●定期巡回・随時訪問型訪問介護看護
〒524-0214 守山市立田町 4135-1　☎077-599-0531

あけましておめでとうございます

今年も NPO 法人ゆうらいふをよろしくお願い申し上げます。

新年のごあいさつ
理事長　山田登喜子

最期の時まで
安心して
すごせる
地域を
めざします

新年のごあいさつ
地域交流部　山田亘宏

今年も、自分の生活の場で、自分らしく生ききって参りましょう。一定の自覚を持って頂くと共に、ゆうらいふを上手に使って頂く、そんな年にいたして参りましょう。今年もよろしくお願い致します。

今年の抱負
事務局長　西村友孝

スタッフが 100 名にもなりました。働きやすい職場づくりを目指します。

すいれん部長
リハビリサポートすいれん
所長　奥野登美子

自分のことが自分で
できる生活、
応援します！

小西・渕上・西村・津田・千村・上阪・出口・武田
山田・山田（理事長）・奥野・石原・田中

ゆうらいふ部長
ゆうらいふ居宅介護支援事業所
所長　千村まさ子

『一陽来復』
「いちようらいふく」と読むのだそうです。物事は回復してゆくのだよ。めぐり合わせがくる。
みなさまの相談に真摯に向かあっていきたいと思います。

グループホームすいれん
所長　上阪祐喜美

一日一日を大切に
地域に根ざした
「すいれん」を目指します！

訪問部
部長　小西京子

「自分の場所で、自分らしく生きる」ために一番身近なところでお手伝いをさせて頂きます。

リハビリサポートゆうらいふ
所長　津田征志

心と体が動く
サービス場所を
充実していきます

ゆうらいふケアステーション
所長　西村友孝

地域に根ざしたサービス提供を目指していきたいです。

ゆうらいふナースステーション
所長　渕上操

みなさまが気軽に地域で
看護師を使え
福祉サービスとの架け橋となる
訪問看護ステーションを
目指します。

小規模多機能型居宅介護事業所花梨
所長　石原健司

今年は躍進の年!!
サービスの質のさらなる向上を
目指して職員のスキルアップや
地域活動に努めてまいります。
「馬が合う」ように努力して
まいりたいと思います。

ゆうらいふヘルパーステーション
所長　出口多津子

"在宅で最後まで生き切れる"
地域をめざして、訪問看護師
と連携して在宅介護の
安心を支援致します。

保育所かりんが
開所して8カ月が
あっという間に過ぎました。子ども達
の笑顔に癒され元気なパワーを
貰っています。4月からは新しい子ども
も増え今以上のパワーアップした
保育所になるように頑張ります!!
今年も宜しくお願いします

保育所かりん
所長　武田智子

ぐるーぷほーむ花梨
所長　田中寿子

今年も地域密着
の活動を目標に
力を入れていきたい
と思います

ゆうらいふヘルパーステーションより

訪問介護　自費サービスのご案内

ゆうらいふヘルパーステーションは、介護保険以外でもサービスを提供しています。たとえば、健康なご家族と同居されている場合での家事援助や、入院中の介助、通院・買い物など外出の付き添い、家庭内での見守りなど、ご利用して頂けます。「家族介護をちょっと手伝って欲しい」という時に、自費サービスを上手に活用し、ご本人とご家族の充実した暮らしにお役立てください。
費用は以下の通りです。

ご利用していただける自費サービスの内容

身体介護
①公共の乗り物を利用した通院介助
②病院、施設内での介助、見守り
③外出介助
④家庭内での見守り介助
※医療行為はできません。

生活援助
家事全般
（掃除、洗濯、調理、買い物、着替え等）

自費サービス料金のご案内　※詳しくはお問い合わせください

サービス利用時間	生活援助		身体介護	
	平日料金	夜間休日料金	平日料金	夜間休日料金
30 分	1,000 円	1,250 円	1,500 円	1,850 円
60 分	2,000 円	2,500 円	3,000 円	3,750 円
90 分	3,000 円	3,750 円	4,500 円	5,625 円

※夜間休日の扱い（平日の 25％増しとなります）
休日：土曜日・日曜日・祝日・年末年始 12 月 30 日～ 1 月 3 日
夜間：午後 6 時以降または午前 8 時以前のサービス利用

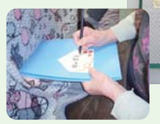
ゆうらいふヘルパーステーション
☎ 077-518-6335

すいれん日記

リハビリサポートすいれん
グループホームすいれん

明けましておめでとうございます。今年も良い年になりますよう、すいれんスタッフ一同、心を込めてお手伝いします。どうぞよろしくお願い申し上げます。

絵馬に願い事を書きました。タペストリーにして飾っています。



それぞれの目標に向かって機能訓練に取り組んでいます！

ほいくしょ かりんだより

年末年始をご家族と楽しく過ごし、一段と成長した子どもたちの姿が見られます。体調を崩しやすい季節ですので保護者様と連絡を取り合い体調管理をしていきたいと思います。

歯科健診のご報告

12 月に今年度 2 回目の歯科検診を実施しました。歯科衛生士の樋上さんに訪問診察していただきました。
※1 月は健康診断を実施します。

クリスマス会に参加しました

小規模多機能型居宅介護事業所花梨・ぐるーぷほーむ花梨のご利用者さんと一緒にクリスマスを楽しみました。心温まるひとときでした。