

# 熊谷生協ケアセンターだより



第5号 平成30年6月1日発行 熊谷生協ケアセンター広報委員会

## ケアセンター所長の挨拶

今年度4月は、診療報酬・介護報酬のダブル改定の年となりました。新年度慌ただしい中でしたが、あっという間に時は過ぎ去り熊谷の暑い夏がやってきます。

熱中症対策として水分補給だけでなく塩分補給と、普段の規則正しい生活を心がけること、十分な休息が必要と言われています。室内でも無風状態では熱中症の危険が高く、風通しの良い環境が必要です。私たちは季節に合わせて皆さまの体調管理をさせて頂き、共に季節を感じながら笑顔で適切なサービスを提供できるようにしていきます。

熊谷生協ケアセンター所長 栗原知亜紀

## ユニフォームが新しくなりました!

訪問介護・訪問看護職員のユニフォームが新しくなりました!色とりどりのユニフォームを着て、皆様のお宅へ伺います。皆様の生活を支援し、生活に彩りを加えられるように心機一転張り切って参ります。



訪問介護



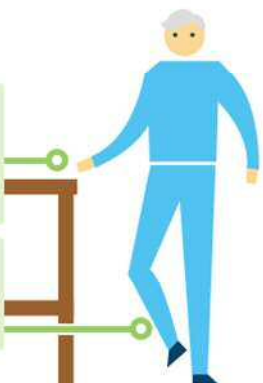
訪問看護

## リハビリ情報館

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

### ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。



指をついただけでもできる方は、机に指先をつけて行います。

## ケアセンター歓迎会

5月にケアセンターの新しい仲間の歓迎ランチを行いました。

新入職者1人1人から挨拶を頂いた後、いつもとは少し違う和やかな雰囲気の中でのランチとなりました(\*^\_^\*)



# ロコモ健康体操のご案内

## ロコモって何？

ロコモとは、ロコモティブシンドローム（和名：運動器症候群）の略称です。

日本整形外科学会が、2007年（平成19年）に、新たに提唱しました。

「運動器の障害」により「移動機能の低下」や「要介護になる」リスクの高い状態になることをロコモと呼び、運動器とは、「骨」「筋肉」「関節」「神経」などで構成されるからだの仕組みのことを言います。

熊谷生協ケアセンターでは、熊谷市の健康いきいきサポーター登録事業としてロコモ健康体操を市内各所にて定期的で開催しています。

ロコモを予防する為の運動が、ロコモ健康体操です。体操というと敷居が高く感じるかと思いますが、身体を伸ばすストレッチを中心とした軽運動や、脳トレなどで、楽しみながらロコモを予防することを目的としています。皆様お誘い合わせの上、ご参加ください。

## 開催予定日時・開催場所のご案内

第3火曜日 星宮公民館 10:00~

第3木曜日 雀の宮自治会館 10:00~

第4月曜日 くまぴあ 10:00~

第4金曜日 老人いこいの家 妻沼荘 10:00~

お問い合わせ 熊谷生協ケアセンター 電話 048-524-0030



# オレンジカフェのご案内

オレンジカフェとは認知症に関心のある人誰もが集うことができ、お茶を飲みながら気軽におしゃべりできる交流サロンです。市内介護事業所や法テラスなどの専門職、家族の会と連携しミニ講座やレクリエーションを企画、運営しています。

認知症の方や介護されている方をはじめどなたでも大歓迎です。是非、のぞいてみてください。

場所：緑化センター2階（市役所隣、中央公園内）

時間：午前11:30~午後3:00

毎月第4火曜日開催 参加費：100円（飲み物代）

上半期日程とミニ講座内容（ミニ講座は午後1:30~）

6月26日 第一生命による「認知症保険について」

7月24日 埼玉県消費生活支援センター支所長による  
「消費者被害・オレオレ詐欺に注意」

8月28日 明治乳業による「フレイル（虚弱）予防」

9月25日 理学療法士による「頭と体によい体操」

お問い合わせ オレンジカフェ熊谷よってきな実行委員会

グループホームくまがや倶楽部 電話 048-599-3339

熊谷生協ケアセンター 電話 048-524-0030



医療生協さいたま 熊谷生協ケアセンター

〒360-0012

熊谷市上之 3851-1 介護複合施設『くまここ』内

TEL 048-524-0030

