No. 186　2026.12.1

かしの木だより

つなぐ安心　明日もいきいき
助け合い、笑い合い、この街で暮らす…

医療生協さいたま
ケアステーション
かしの木
草加市草加1-8-13
☎048-942-7533





「眠りスキャンを活用した夜間ケアの質向上と業務改善」

演題発表者：南部　美恵　共同研究者：小河原　幸代

２日間にわたるグループホーム全国大会に、体調を崩すことなく参加でき、ほっとしています。大会では、かしの木の職員みんなで取り組んできた「眠りスキャン」を活用した夜間の見守りや、その成果を報告しました。

全国から集まった他の施設の方々と意見を交わす中で、日々のケアに生かせる工夫を学び、私たちが積み重ねてきた取組みにも改めて自信が持てました。一緒に働く仲間にも、日々の取り組みに自信を持ってもらえたらうれしいです。また、私の発表が、同じように外国出身の職員にとって一歩踏み出す勇気につながればと思います。



これからも、利用者様一人ひとりの思いを大切にし、その方らしい暮らしを支えていきたいと思います。応援してくださった皆さま、本当にありがとうございました。

宮城の松島海岸でジャンプ

みんな「元気」をもらえる　かしの木サロン

毎月第3火曜日　13:30～　かしの木ひろば

トークやクイズ、生バンドや歌声あり。利用者様や地域の方、スタッフや職員が共に楽しめる場となっています。うたい継がれる名曲などが入った手作りの歌集の中から、ゴンドラの唄、青春時代、千の風になってなど10曲近くをe-バンドの演奏に合わせて歌い、懐かしさもあって、こころも身体もポカポカです。スタッフの紹介もあり、司会のＳさんは「93歳Sです。なかなか隠居させてもらえません。100歳まであと7年しかありません。」と自己紹介されました。お互いに元気をもらえる「かしの木サロン」です。

ぜひお越し下さい。







この冬、あなたは　何を温めますか？

寒さが厳しくなる12月。暖房に頼るだけでなく、ちょっとした工夫で冬を快適に過ごしてみませんか？

お部屋をあたためる　カーテンを上手に活用して、窓から入り込む冷気をシャットアウト。厚手のカーテンや床まで届く長さのカーテンがおすすめです。

身体をあたためる　ふくらはぎを動かす簡単な体操(かかとやつま先の上げ下ろし)や、首・手首・足首の「3つの首」に加え「耳」も温めると血行が良くなりぽっかぽか。

心とお財布もあたためる　暖房温度を上げる前に、身体もお部屋も、心もふところも暖かく過ごしましょう！



11/21　晴天の小春日和の一日、今年もかしの木健康まつりがにぎやかに開催され、地域の方100名あまりの方のご来場をいただきました。利用者様やそのご家族様、草加支部、おひさまの会、職員やその家族が地域の方々とともに、楽しいひと時を過ごすことができました。これからも、地域に根差し、地域の皆様とともに歩んでいきたいと思います。よろしくお願い致します。

11/16　芋ほり～焼き芋～種まき

















おひさまの会定例会　認知症ミニ講座　開催中

ご参加お待ちしています。

かしの木ひろば・おひさまの会イベントのお知らせ

お気軽にお越しください。

12/10	（木）折り紙教室（100円）	10：00～12：00
12/15	（火）かしの木サロン（100円）	13：30～15：00
12/22	（火）ちぎり絵教室（実費）	10：00～12：00
12/24	（木）パステル教室(要予約300円)	10：00～12：00
12/25	（金）おひさまの会定例会	14：00～15：00
1/14	（木）折り紙教室（100円）	10：00～12：00
1/19	（火）かしの木サロン（100円）	13：30～15：00