ケアステーションだより

おすいがさま

第84号
2026年11月発行



〒368-0016　埼玉県秩父市阿保町１－１１
生協ちちぶケアステーション
（居宅介護支援・訪問看護）TEL22-9902
（訪問介護）TEL22-7290
〒368-0035　埼玉県秩父市上町１－１２－１１
生協花の木ホーム
(小規模多機能型居宅介護・高齢者相談支援センター受託)
TEL25-2000
https://www.mcp-saitama-kaigo.com/office/chichibu-care/index.php
SEIKYOU_CHICHIBU_CS

正しい手洗いを学ぼう ～ばい菌撃退大作戦～

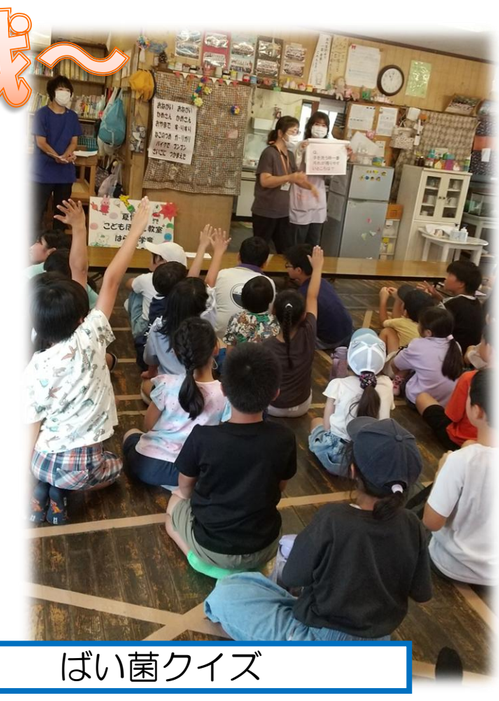


『ばい菌撃退大作戦』をテーマに

☆ばい菌クイズ
☆正しい手洗い（感染症予防）
☆実践
☆振り返り

の4つのポイントを楽しく学びました。
手洗いの正しい方法を身につけ感染症予防意識を高め、日常の健康管理につなげていけたらと思います。





ばい菌クイズ



①蛍光ローションを塗る。



②手洗いチェッカーで見てみよう！
手には、ばい菌がいっぱい。

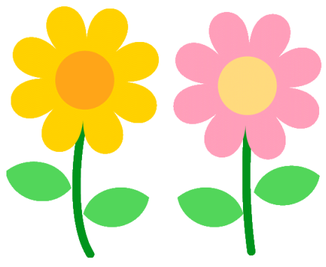


指先、爪のまわり、
指の間もしっかり
洗おう！

③手を洗おう！
ゴシゴシばい菌撃退だ。



④もう一度手洗いチェッカーで見てみよう！
ピカピカ綺麗になったかな。

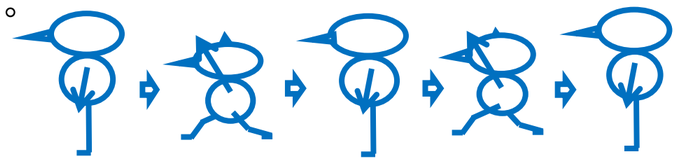


寒さに負けるな！
ストレッチで身体を温めよう(⋈◍＞◡＜◍)。✧♡





☆前後ステップ＆バンザイ【股関節・全身】
一歩踏み出す動きで、下半身全体の血流を一気にアップ。
・回数:左右交互に10回
効果アップのコツ：踏み込んだとき、後ろ足のかかとは浮いてOK。足の付け根(股関節)が心地よくピーンと伸びるのを意識します。



☆スタンディング・ツイスト【体幹・お腹】
お腹周りの血流アップ・自立神経のスイッチON
・回数:左右交互に20回
効果アップのコツ：足の裏は床にピタッとつけたまま、腕が体にパタパタと巻き付くような自然な遠心力でねじります。

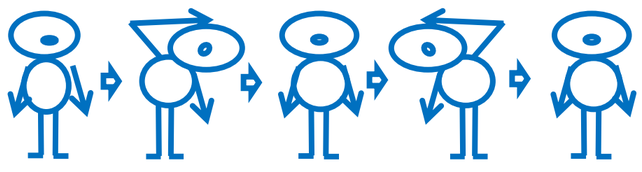








☆サイド・ストレッチ・フロー
わき腹を伸ばして呼吸を深くし、脳に酸素を届ける。
・回数:左右交互に10回
効果アップのコツ：真横にある壁を触りに行くイメージ。骨盤を上半身と「反対の方向」へ少し押し出すとさらに伸びます。



《職員紹介》



堀口理枝

10月から花の木ホームで看護師として働くことになりました。デイサービスでの経験はありますが、小規模多機能は初めてなので早く慣れてご利用者様に寄り添っていけるようになりたいと思います。

《生協病院と消防訓練》

①避難訓練→病棟で火事発生を想定。発見者、通報者、避難誘導者に分かれ手順の確認をしました。
②通報訓練→通報装置説明
③消火訓練









《職員募集》

介護看護職員・介護支援専門員募集しています。
お気軽にお問い合わせください。
問い合わせ先：生協ちちぶケアステーション所長　若林
☎ ０４９４-２２-９９０２

《出資金のお願い》

日頃より出資金のご協力、誠にありがとうございます。
『ひろげよう・つながろう月間』
仲間増やし、新規加入も受付ています。