

きょうどうだより

医療生協さいたま ケアセンターきょうどう



川口市木曽呂 1347 番地
TEL 048-296-4973



2025年 10月号

コロナ

職員挨拶

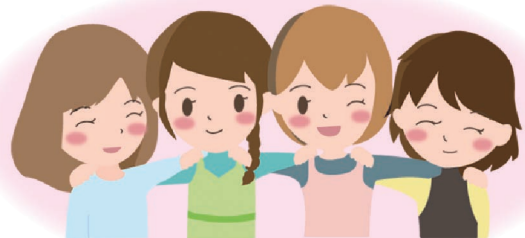
草加のケアステーションかしの木より
7/11 付けで訪問看護ステーション虹の
管理者として着任となりました芹澤憲子
です。

以前虹で勤務していたので、久しぶりに
お会いできた利用者様もあり、嬉しさと
懐かしい気持ちでいっぱいでした。当時
とは環境も立場も変わり、新たな気持ち
で仕事に取り組んでいきたいと思いま
す。不慣れでご迷惑をおかけすることあ
ると思いますが、早く仕事が覚えられ
るように頑張ります。これからも宜しく
お願い致します。

7月より訪問看護ステーション虹に入職
しました長沼美絵です。

看護学生時代の訪問看護の実習で、いつ
か訪問看護もやってみたい、と漠然と思
っていましたが、だいぶ時間が経ちまし
たが叶う形になりました。利用者さんの
力になれるよう頑張りたいと思っています。
よろしくお願い致します。

8月から訪問看護ステーション虹に入職
しました竹内和子です。前職も訪問看護
を行っていましたが心機一転、新たな気
持ちで訪問看護を行っていきたくと思
います。宜しくお願い致します。



うらしんデイサービスよりヘルパー
ステーションいぶきに異動になりました
桑原涼子です

訪問介護で働かせて頂くのは初めてで
すが、利用者様お一人おひとりのご自
宅での生活に寄り添いサポートさせて
頂きたいと思っています。よろしくお願い
致します。

備えあれば憂いなし（災害時の備え）

突然の大雨、雷。停電は突然やってくるもの。特に災害時には長時間に
及ぶこともあるため、事前の備えが命を守ることにつながります。

☆持ち出し品の準備

- ・飲料水（1人1日3リットル×3日以上）・非常食（缶詰、乾パン、レトルト）
- ・常備薬・お薬手帳・マスク・消毒液・タオル・懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、
モバイルバッテリー・雨具、防寒具、簡易トイレ

※モバイルバッテリーの充電、電池残量を定期的にチェック！

※電化製品のプラグを抜く（通電火災）！※ブレーカーを落とす！



ちょこっと体操 ～腰のばし体操～

テレビを見ながら、食後のひとときに「ながら体操」で転倒予防！
腰まわりの安定・歩行時のふらつきを防止できる体操です。



★やり方★

- ① イスに座ったまま片脚を前にまっすぐ伸ばす（つま先を上）
- ② 5秒キープしてから、ゆっくり元に戻す
- ③ 左右交互に5回ずつ行う。

ポイント 太ももが軽く疲れるくらいで OK。無理なく行いましょう。



訪問看護ステーション虹

キャラバンメイト養成研修

皆さんは、認知症を正しく理解し、誤解と偏見をなくしながら、認知症の人や家族を支える「認知症サポーター」をご存じでしょうか？

認知症とは、脳の疾患により認知機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態を指します。現在、全国の認知症高齢者数は約 700 万人にのぼり、埼玉県内だけでも約 40 万人と推計されています。認知症になっても安心して暮らし続けられる地域づくりのためには、地域・職場・学校などで認知症の基礎知識を学び、サポーターとして何ができるかを考えることが重要です。こうした学びを通じて「認知症サポーター」として活動することができます。



さらに、認知症サポーターの近隣でチームを組み、認知症の人やその家族を早期から生活面で支援する取り組みが「チームオレンジ」です。このチームには、認知症のご本人もメンバーとして参加することが望まれています。本人を中心に据えた「チームオレンジ」の整備により、誰もが支えあえる、活力のある共生社会の実現が期待されます。

居宅介護支援事業所

編集後記

少しずつ涼しくなり、秋の気配が感じられるようになりましたね。朝晩の空気が心地よく、窓を開けると、ふわっと季節の香りが漂ってきます。皆さん、どのような秋をお過ごしでしょうか。

この時期は、夏の疲れが出やすい頃でもあります。あたたかいお茶を飲んだり、好きな音楽を聴いたり、ちょっとした時間を自分のために使ってみるのもいいですね。

秋の食べものも魅力がいっぱい。さつまいもや栗、きのこなど、旬の味を楽しみながら、体も心も元気に過ごしましょう。

私たちも、皆さんが安心して毎日を過ごせるよう、そっと寄り添いながらお手伝いをさせていただきます。になることがあれば、どうぞ遠慮なく声をかけてください。



居宅介護支援事業所