

ぼちぼちだより



第158号



合同会社 HEIBON LIFE 〒7420002 柳井市山根 6-17

HEIBON LIFE LLC 検索

地域密着型デイサービス 山根宅老所ぼちぼち 0820-25-3911

ひらもと介護保険相談所・ひらもと障害者支援事業所・ひらもと成年後見相談所 0820-23-1905



「心も体も大切に。(R7.11.17 記事)」

気温の変動からでしょうか。9月からの2ヶ月間で、体調を崩して入院される方が続いています。と同時に、介護するご家族の体調やストレスなども、さりげなく確認しています。

「なんだか、お疲れ気味だな。」「前はきちんと荷物準備されていたのに、入れ忘れが増えてる。」等々、送迎時のわずかな時間でも、ご家族の変化を感じる事があるのです。みなさん、眠れてますか？ 食事はとれてますか？

話ができる方がいますか？ これは、介護者全ての人に当てはまります。まず自分を一番に、いたわってあげてください。😊 やはり介護者自身の健康あってのこと。私たちスタッフも同じです。

話しは変わって、秋を感じる出来事を…。



11月に入っても朝着てきた上着は、帰りは荷物なんて日。秋晴れの日、外に出ないともったいない！と思ひ立ち、久しぶりのお散歩。近くの幼稚園にあるイチヨウの木。子どもたちが遊具で遊ぶのを眺めつつ、イチヨウの葉を拾ってみたり、秋を感じるお散歩でした。そして、懐かしのグランドゴルフも倉庫から出してきて、遊ぶ我々。みなさんも、お顔が晴れやか。(*^-^*) もう少し、秋を楽しみたいと思います♪

相談員の河上です。



先日、高齢者虐待及び身体拘束に関する研修に参加してきました。「権利擁護」とは、「事業者として地域でその方らしく過ごせるよう支援すること」と言われたことが頭に残りました。

*前回の「ぼちぼちだより」で募集した、自宅で眠っている不要な紙袋。早速、数名のご家族からご寄付をいただきました。ゴミ捨てや整理の際に、とても助かっています。引き続き募集中です。



*風邪のシーズンとなり、先日、市販の風邪薬を持参されることがありました。飲み合わせもあり、副作用も生じることもありますので、かかりつけ医での処方薬をお勧めしています。

*今年は26日(金)に恒例の餅つきをして、29日(月)まで。年明けは5日(月)より営業します。少し早い挨拶ですが、今年もお世話になりました。



御飯 レタスと豚肉の中華煮
大根のキムチ炒め
キャベツと油揚げの味噌汁
バナナ



ぼちぼち、今月のお昼ごはん(日々、愛情込めて作っております!)



御飯 白身魚と茄子の天ぷら
キャベツとわかめのキムチサラダ
ほうれん草の味噌汁 牛乳寒天



親子丼 キャベツときゅうりのサラダ
大根と柿のなます 根菜汁
栗の寒天



栗御飯 にゅうめん かぼちゃの煮物
キャベツとツナのサラダ
りんごとみかん

