

職員にインタビューをやってみよう！コーナー～山畑 香さん編 ④～

本インタビューは昨年度実施して、平成30年5月号から連載となりました。現在、山畑職員は法人内のフードサービス事業所の主任として勤務していますが、こかげには月に1回お華のグループに来ています。

◎最後にあなたの「夢」を聴かせてください。

仕事→フードサービス事業所にて、利用者さんとお金を稼げる事業所を作っていきたい。

個人→いろんな国に行って芸術や文化にふれたい。世界一周旅行をしたい。

～うるしばら秀男のインタビュー後の感想～

障害者（当事者）に親身になって寄り添う、誠実でまじめな女性だと思いました。

また、おおらかでありながらも芯の強い方でした。

次回もお楽しみに！！掲載予定は未定。

夕食会のご案内

皆さま、夕食会に来ませんか？

とっても美味しいごちそうに囲まれて「こかげ」という楽しい文を皆さまで、共に一緒にしませんか。

私はいつもいつも出席したいと心から思っています。

たった350円でほっかりとしたあったかな思いをされて来て下さい。

私共の夕食会のメンバーが減ってきていてこの間はたったの4名しか集まりませんでした。

大変残念に思っています。

一人でも多くの方が共にされる為に来て下さったら、嬉しいです。

よろしくお願いします。

川口和恵



情報提供 ～お薬の取り出し方について～

昭和大学薬学部教授の倉田教授は、体が不自由な独居高齢者らが必要な薬をきちんと飲めていない問題について、「薬を飲めない為に病状が悪化し、薬の処方量が増える悪循環に陥ってしまう恐れ」を指摘している。yomiDRの記事の中で、こうした高齢者らが楽に服薬できるような工夫を紹介している。例えば、電動レターオープナーで粉薬の袋を開けるなど市販品を活用する方法のほか、割り箸と消しゴムで作る点眼補助具など低コストで作れるものも紹介されています。興味のある方は検索してみてください！

また、体が不自由でなくても、毎日欠かさずに服薬をするのは大変なことですね。こかげを利用されている方も飲んだことを忘れないようにカレンダー式のポケットを用いたり、薬を飲み込みやすくするためにゼリー剤を使用するなど様々な工夫をされているようです。他にも、服薬のための工夫があればみんな意見交換できるといいですね。

～引用元：yomiDr.(7/2発行)「体が不自由な人の服薬支援…薬の取り出しを楽に」～



編集後記

8月31日、野菜の日について。1983年青果物商業協同組合連合会等が野菜のPRの為に制定。夏になると食欲が湧かず、ご飯が中々食べられない方もいらっしゃると思います。そんな時活躍するのが夏野菜です。水分が多く、体を冷やす効果がある為、冷やしたキュウリやトマトを食べることにより食欲増進に繋がります。他にも、ピーマン、ナス、ゴーヤ、オクラ等もあります。また、枝豆も糖質やたんぱく質がバランスよく含まれ、ビタミンB群やビタミンCも含まれていて、手ごろで食べやすい食材の一つです。今年は特に暑いので、皆様お身体ご自愛ください。



社会福祉法人豊心会 地域生活支援センターこかげ 平成30年8月
こころの健康と生活に関する相談をお受けしています



こかげ便り

〒170-0013 豊島区東池袋4-5-1-103 TEL 03-5958-1990
HP <http://www.housinkai.or.jp/> FAX 03-5958-2096

今月の巻頭言

焼肉の日

猛暑が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。最近の猛暑で夏バテされている方もいるのではないのでしょうか。暑い夏を楽しみながら元気に乗り越えるためには、こまめな水分補給と十分な栄養、エアコンや扇風機で室温を28度に保つこと、質の良い睡眠などが必要となります。

ところで、8月29日は焼肉の日です！平成5年に全国焼肉協会が夏バテ気味の人に焼肉でスタミナをつけてもらおうと定めたそうです。夏土用、天麩羅の日に並び、三大夏バテ防止食べ物記念日となっています。

夏バテには、ビタミンやたんぱく質が多い食事を摂ることが効果的だそうです。バーベキューや焼肉は、お肉を野菜と一緒に食べられるため、夏バテにはぴったりなお食事と言えますね。

他に、夏バテに良いとされているのは、カレーライスや野菜たっぷりのスープ、湯豆腐、豚汁などがあります。暑い日は、つつい冷たいものを食べたくってしまいがちですが、温かいお食事で胃腸を温めることも夏バテには大事なことです。

体を大切にしながら、素敵な夏の思い出を作れますようお祈り申し上げます。



お盆休みの安否確認

こかげでは会員登録をされ、ご希望のある方に対して、長期休暇や災害時に、安否確認の電話を実施しています。夏季開所期間にも13日(月)より順次掛けさせていただきますので宜しくお願い致します。



～更新面接のお願い～

現在、こかげでは登録会員の方の昨年度の会費納入状況を確認しています。会費の未納がある方には、8月にお手紙をお送りいたしますので、ご確認ください。

また、併せて会員の更新を希望される方は、こかげまでご連絡ください。更新面接の際は、日程の予約が必要となります。宜しくお願いいたします。



こかげ夏季開所期間のお知らせ

夏季開所期間に伴う開所時間の変更

8月11日(土)	山の日の為閉所
8月12日(日)	日曜日の為閉所
8月13日(月)	11:00～18:00
8月14日(火)	11:00～18:00 (かき氷大作戦！1杯50円で食べられます！！)
8月15日(水)	11:00～18:00
8月16日(木)	定休日の為閉所
8月17日(金)	11:00～18:00

※上記の期間は、電話相談の時間も開所時間と同じとなります。

※また、グループ活動もお休みとさせていただきます。

街で暮らそう Vol. 71

今年度の5月号で、ピアサポーターの皆さんに「街で暮らそう」のコーナーで活動紹介を書いて頂きたい、と書いてから3カ月続けてスタッフからピアサポーターの方に原稿をお願いできていません。

普段のピアサポーターの活動は少しずつ充実してきており、愛誠病院や慈雲堂病院に入院している豊島区民への個別退院支援（訪問して退院についてお話しをすることや、一緒に外出をしてみるなど）が回数として増えてきています。また、7月6日(金)には大正大学の坂本智代枝教授の授業にゲストスピーカーとしてお招き頂き、ピアサポーター4名の体験談も約50名の学生にお話しさせて頂きました。来月にはそうした活動の感想などをお願いしたいと思います。(田中)

暮らしのきずなを考える会 ~7月12日(木)開催 こかげリカバリーカレッジ第3弾ご報告~

今回は、訪問看護ステーションKAZOCの齋藤氏より「オープンダイアログ研修 in フィンランド」についてお話しいただきました。現地の風景などの写真を交え、治療ミーティングの様子や実演した感想をお話しいただきました。治療ミーティングでは個人の意見が大事にされる為、安心・安全の場になっていることが分かりました。感想では、「こうした場があるからこそ個人がきちんとした意見を持っているのではないか。」「簡単そうに見えるが個人の意見を大切にすることは難しいですね。」との声が挙がりました。

今回は、9月12日(木)になります。ご参加お待ちしております。



オープンダイアログとは

1980年代にフィンランドのケロプダス病院で始まった一つの治療法。患者や家族から連絡を受けた医療チームが24時間以内に治療ミーティングを開催し、症状の緩和を目指す。患者や家族のほか、医師、看護師、セラピストらが参加し、参加者全員が平等な立場で行われる。これにより服薬の必要性が低くなることも、平均入院期間が19日減少したという成果も発表されている。

みんなの広場 ~投稿コーナー~

こかげ便りでは皆さまからの投稿作品をお待ちしております。小説やポエム、コラムなど、内容や文字数についてはスタッフまでお問合せください。



ハイビスカス

文月あきら

ハイビスカス
届かぬおもい
情熱揺らぐ
つまづきながら
リメンバー
ティを味わい
甘酸っぱさ

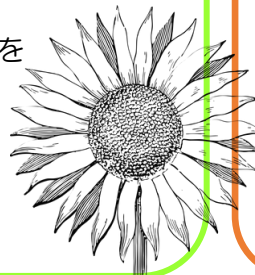


~解説~
ハイビスカスを見るたび
おもいが届かなかつた
へこんだ
つまづいた
そんなことをリメンバー
ハイビスカスティを味わい
その甘酸っぱさに
なつかしむ

ひまわり

うるしばら秀男

夏。
ひまわりの背が高く伸びる。
そして、明るい黄色の花。
ひまわりは、元気いっぱい。
生命力が漲る。
エネルギーを感じる。
そして、その炎を燃やす。
情熱の炎。
「ゴッホのひまわり」
名画中の名画。
ゴッホも、その感性は
ひまわりのエネルギーを
とらえていた。
私の好きな花、
ひまわり。



訂正とお詫び

前号に掲載された
うるしばら秀男
「思い通りにならない
のが人生」で誤字が以下
の三か所ございました。
誤 不機嫌になるには
↓
正 不機嫌になるのは
誤 対局 →正 大局
誤 自我 →正 自我
ご迷惑をおかけして申
し訳ありません。

こかげ8月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 夕食サービス 18:00~ ~未定~	2 <閉所>	3 お便り編集委員会 14:00~15:00 仕事ミーティング 18:00~19:00 @こかげ	4 囲碁・将棋 15:00~18:00
5 日曜開所 コスモス 茶話会 14:00~	6 パソコン教室 18:00~19:00	7 Re START @としま南池袋 ミーティングルーム 15:00~(14:45 にこかげ出発) パソコン教室初級 16:00~17:00	8 夕食サービス 18:00~ ~未定~ かき氷大作戦!! 1杯50円!! 食べたい方はスタッフまでお声がけください	9 <閉所>	10 プログラムはあり ません。	11 <閉所> 山の日
12 <閉所>	13 夏 季 開 所 期 間 11:00~18:00 プログラムはありません	14 11:00~18:00 プログラムはありません	15	16 <閉所> プログラムは ありません	17 夏季開所期間 11:00~18:00	18 囲碁・将棋 15:00~18:00
19 <閉所>	20 パソコン教室 18:00~19:00	21 お華のグループ 15:30~16:30 英会話 18:15~19:00	22 夕食サービス 18:00~ ~未定~ フリートーク 15:00~16:00	23 <閉所> 手話テーマ 「食べ物」	24 手話サークル 15:00~16:00	25 カラオケサークル 14:30~16:30 場所: カラオケボックス @大塚駅近辺
26 <閉所>	27 茶の湯 14:00~15:00 権利擁護相談 14:00~16:00 (要予約) パソコン教室 18:00~19:00	28 パソコン教室初級 16:00~17:00	29 夕食サービス 18:00~ ~未定~	30 <閉所>	31 夕食会 18:00~19:00 @マイファーム	~メニュー~ 夏野菜カレー、ト マトサラダ、フル ーツサラダ ※変更の可能性 があります

8月の専門相談(事前にご予約ください。)

権利擁護相談:8月27日(月)14:00~16:00
※家族相談は今月はお休みになります。



*グループ活動について

◎仕事ミーティング、夕食会、夕食サービス、カラオケサークル、専門相談は事前予約が必要です。締切日等、詳しくはスタッフまで、よろしくお願いたします。
◎仕事ミーティング、夕食会、夕食サービスの当日キャンセルにつきましては実費いただきますのでお気を付け下さい。

パソコン教室(月曜)
8、9月の予定
エクセル

※変更になることがあります

<開所時間>

月火水金 13~19時
(木曜日は閉所)
土曜 11時~18時
毎月第1日曜 11時~18時

- ◆JR池袋駅 東口より 徒歩15分
- ◆東京メトロ有楽町線 東池袋駅6・7番出口より 徒歩2分
- ◆都電荒川線 東池袋四丁目駅より 徒歩3分

