

北アルプス訪問介護ステーション

訪問介護員（ヘルパー）は、ご自宅に訪問し、日常生活のお手伝いをさせていただき『我が家での生活』を応援いたします。
現在、大勢の方にご利用いただいております。

たとえば・・・

身体介護

排泄介助

トイレ誘導や、オムツが使われている方の、オムツ交換のお手伝い

食事介助

自力で食事ができない方への食事介助および食後の口腔ケア

移乗・移動

ご家族のかわりに車いす移乗や移動のお手伝い

入浴介助

家のお風呂に入りたい。でも一人では心配な方に入浴介助

清拭

入浴できない日には、身体を拭いたり、着替えのお手伝い



生活援助

買い物、食事作り

一人暮らしの方に買い物、調理のお手伝い

お掃除、お洗濯

ご利用者が使われる部屋のお掃除やお洗濯

ご利用料金

訪問介護費	身体介護	生活援助
30分未満	2,310円	*
30分～60分未満	4,020円	2,080円
60分～90分未満	5,840円	2,910円

介護保険適用の場合の自己負担は、上記の金額の1割となります。

北アルプス訪問介護ステーション TEL:0261-75-7124

～編集後記～

猛暑の後は、集中豪雨で悲惨な事故が続き、とても他人事とは思えません。雨が降るたびに不安です。ところで地震や災害に備えて準備していますか？食料や水を備蓄していることはよく聞きますが、トイレはどうでしょうか。最近、日本トイレ協会の方から災害時のトイレについて対応が遅れているというお話を聞く機会がありました。これを機に当施設でも食料だけでなく、簡易トイレや携帯トイレの準備を検討していく予定です。 西澤

にっこりい

～いつもやさしく～



発行日：平成20年10月10日 第14号

敬老おたっしや会をとおして

敬老おたっしや会実行委員会 荻無里 睦

9月15日（月）に敬老おたっしや会が行われました。今年は【わたしの物語】をテーマにご家族から聞き取った思い出をもとに、お若い時から現在の写真を担当者がアルバムにまとめプレゼントしました。（ご家族と職員の合作のアルバムです）

式典中、担当職員がアルバムを渡しながらい思い出やエピソードを語ると、あちこちで涙される姿が見られました。それはきっと敬老会をとおして、今までの色いなる場面が思い返されたのだと感じました。その姿を見て私たち職員も感動し、改めてご利用者ひとり一人の人生【わたしの物語】を知ることができ、とてもうれしく思いました。これから一緒に明るく楽しく過ごし、物語をつなげていきたいと思っています。

今年の敬老おたっしや会も涙あり笑顔あり感動ありの、いい会になりました。お忙しい中、白馬村から村長さんと福祉課長さんも駆けつけて下さり、59組84名のご家族に出席いただきました。ありがとうございました。



編集・発行

城西医療財団 白馬広報委員会

特別医療法人 城西医療財団

かみしろ 神城醫院（内科・心療内科・皮膚科・精神科）
‘S’ウェルネスクラブ神城（厚生労働省認定健康増進施設）

しろうま 白馬メディア（介護老人保健施設）
かたくりの郷（認知症対応型共同生活介護）
北アルプス訪問看護ステーション
北アルプス訪問介護ステーション
しろうま（居宅介護支援事業所）

〒399-9211
長野県北安曇郡白馬村大字神城 22844
TEL 0261-75-7100（代）
FAX 0261-75-7120



白馬メディア×キャラクター「にっこりい」

わたしの物語



敬老おたっしや会
平成20年9月14日 かたくりの郷
15日 神城醫院・白馬メディア
15日～20日 デイケア「山桜」



5年間の中で・・・

白馬メディア こまくさ棟
介護部 みやざわ 宮澤 かなこ 香名子



白馬メディアで働き始めて5年が過ぎました。私の中では、もう5年？という気持ちですが、今思うといろいろな事がありました。その中で心に残っていることをお話したいと思います。

ある時、担当のご利用者として外出する機会があり、ご家族と一緒に蕎麦を食べに行きました。いつもはスプーンを使って食べている方なのに、その時はしっかりと箸を使って食べていました。そんな姿を何気なく見ていると、ご家族がご利用者の顔についた蕎麦を取って食べていました。自分には出来ないことだと思い感心したのを覚えています。その姿を見て外出して良かったなと思いました。今は他施設へ移られて一緒に外出する事は出来ませんが、良い思い出となっています。

担当のご利用者に限らず、家族と逢う事で笑顔が増えたり、泣いておられたり、いつもと違う様子が見られます。食事介助をしていて、なかなか口を開けていただけなくて大変な時にご家族が介助してくださり、しっかり口を開けて食べているその姿を見て、家族にはかなわないなあと思いました。

また、ある時には、ご家族が面会に来られた際、〇〇さんはうとうととされていましたが、「〇〇さんご家族が来てくれましたよ」と声を掛けるとパッと目を開け笑顔になりました。この時も、家族の力はすごいなあと思いました。

私も、仕事を終わって家に帰り、家族の顔を見るとホッとします。ご利用者もこれと同じ気持ちなのではないでしょうか。皆さんはどうですか？

これからも様々なご利用者、ご家族との出会いがあると思います。その出会いを活かして思い出を増やしていけたらいいなと思っています。

野菜の旬



食事療養部
くらしな なおみ
栄養士 倉科 尚美

今の時代スーパーマーケットに行けば、いつでも何十種類もの野菜が並んでいて、大抵の物は手に入れることができます。とても便利だと思う反面、野菜の「旬」が失われてきているような気がします。

そもそも「旬」とはどんな意味の言葉なのでしょう？調べてみると、「魚介・野菜・果実などの出盛りで、味がいい時期」とあります。

たとえば苺。最近では、クリスマスの時期に合わせてハウス栽培された苺がスーパーに並び始めます。この頃から3月の終わりにかけて、今が旬、とばかりに苺の販売スペースが広く取られているのを見かけます。しかし本来は、春の終わりから初夏にかけて、というのが苺の旬です。露地栽培で真っ赤に実った苺は、甘酸っぱく一番おいしくまさに旬を迎えます。しかしこの時期にはもう、苺はお店に並ばなくなってしまいます。

旬の野菜や果物は、その季節に食べると、私たちの身体に役立つことをしてくれます。

夏野菜の代表である、トマトやきゅうり、西瓜は、水分が多く含まれています。暑くて汗をかいた身体に水分補給ができて、更に体温を下げてくれます。また、南瓜はカロテン類を多く含んでいますので、栄養が失われがちな夏にはぴったりの野菜です。夏バテ防止にも効果があります。

そして冬には、ほうれん草や春菊などの葉もの野菜が多く出回ります。これらの野菜は旬である冬に一番栄養価が高くなります。冬に不足しがちなビタミン類も多く含んでいるため、まさに冬にはもってこいの野菜です。他にネギも鍋などでよく使われると思いますが、ネギは風邪予防に効果があり、風邪を引きやすいこれからの季節にたくさん食べたい野菜です。冬に鍋料理を食べるというのも、ただ単に寒いからというだけでなく、ちゃんと意味があるのであるということが分かります。

野菜は旬に食べるとその季節を感じ、更に身体にもとてもいい働きをしてくれます。これから迎える寒い冬、旬の野菜を食べて元気に乗り切りましょう。

天神原夜まつり 報告



去る7月26日(土)天神原夜まつりが開催されました。今年も190名のご家族や地域の皆様に参加していただき、大きく心の通った『みんなのわ』を作ることができました。

心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。

天神原夜まつり実行委員長 中尾浩樹