

月刊 いなかわ
福祉会だより

【発行者】
社会福祉法人
いなかわ福祉会
秋田県湯沢市川邊町
宇平城下14番地3
電話：0183-42-2557
FAX：0183-42-2541

営業中

ヘルスカフェ舞夢のご紹介
〜最近の様子をお伝えします〜

お散歩に良い季節になり、「暖かくなってきたから最近毎日散歩をしています」と利用者の皆様から聞くことが多くなってきました。寒い冬の間体に痛みが出たり、体調を崩しがちだった方々から元気な言葉を聞くと、とても安心し、嬉しく思います。

ヘルスカフェ舞夢では、地域の皆様が運動や交流を通して、楽しみながら介護予防に取り組んでいます。



最近では、男性の利用者も少しずつ増えてきました。年齢を重ねても趣味や楽しみを続けることは大切です。体を動かさず、一日中家にこもってばかりでは足腰の筋力が衰え、食欲も低下して寝たきりに繋がります。外出をしたり、地域の活動に参加することはとても大切です。また、集いの場はお互いの健康や安否を見守る場にもなりますので、今まで以上に魅力のある場所にしていきます。



利用者の皆様の声

利用者の皆様からは「楽しく交流をしながら、元気に体操をしている」「体力測定での成果が数値でわかるのでやりがいがある」「友人に会ってお喋りできるのも楽しみの一つ」など、とても嬉しいお言葉を頂いております。

脳トレで認知症予防

休憩時間の間を利用して脳トレも行っています。皆さんで協力をしながら取り組んだり、自宅でゆっくり取り組んだりして、楽しく無理なく、脳も活性化させましょう。



カフェでゆっくら

利用者の皆様が居心地よく過ごせるカフェスペースを設け、ゆっくらとくつろげる時間と空間を大切にしています。地域の方が生き生きと笑顔で過ごし、交流しながら繋がっていく大切な場所です。



新しい職員です

昨年、看護師が配属になりました。食生活や運動のサポートをし、病気になるないように、生活習慣に関するアドバイスをしています。

介護・看護・機能訓練の三位一体で、利用者の方々の「自分でできる力」を支えていき、皆様のニーズに合うサービスを提供できるように努めていきますので、これからも宜しくお願いします。



編集後記

田んぼの雪も消え、寒かった冬が嘘のように、暖かく気持ちの良い季節になってきました。今後も感染予防をしっかり行い、栄養のある食事を心掛け、体調を崩さないようにお過ごし下さい。

今回は私が担当しました！



広報委員
ヘルスカフェ舞夢
鈴木 勤