

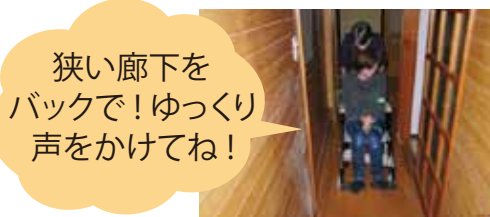


### 《介護保険事業》 訪問介護

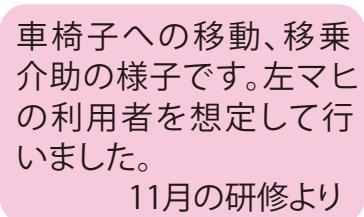
定期的に研修を重ね、介助員みんな  
でスキルアップを目指し頑張ります。  
よろしくお願いします。



狭い入口。  
腕をしっかり押  
さえていますね♡



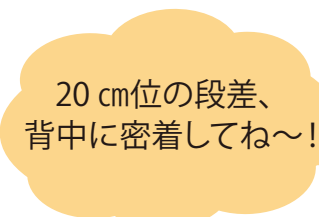
狭い廊下を  
バックで! ゆっくり  
声をかけてね!



車椅子への移動、移乗  
介助の様子です。左マヒ  
の利用者を想定して行  
いました。  
11月の研修より



全介助は腰を  
痛めるよ~!!



20 cm位の段差、  
背中に密着してね~!



車椅子から右手が  
出ていますよ~!!  
大丈夫?



### 《介護保険事業》 居宅介護支援

平成 29 年度介護サービス利用者満足度アンケート調  
査にご協力をいただきましてありがとうございました。  
結果はホームページ等でご覧下さい。

#### 今年の抱負

- ◎平成 30 年 4 月に、介護保険法・医療保険法同時改正となります。法改正のポイント  
を利用者の皆様にわかりやすく説明していきます。
- ◎お一人お一人の暮らし方を尊重し、気持ちが明るくなるような支援をしていきます。
- ◎思いっきりの笑顔で皆様のご自宅を訪問させていただきます。

### 介護 予防

#### 食事できいき健康長寿! 活用しよう10 食品群チェックシート

高齢期の食生活で気をつけることは栄養  
不足です。食欲の低下や胃腸の消化吸収能力の衰え  
により、健康維持に必要な栄養がとれて  
いない可能性があります。特に動物性タンパク質は、骨や筋肉を強くするために欠かせない栄養  
素です。肉や魚、卵、牛乳などの動物性タンパク質を中心に、  
野菜や果物、海藻などバランスよくしっかり食べましょう。

#### 10 食品群チェックシート

毎日食べてほしい 10 食品です。  
一日のうち、一回でも食べた食品の欄に○をつけ、○が9~  
10 個になるように様々な食品を食べましょう。

肉	卵	牛乳	油	魚
大豆	緑葉色 野菜	芋	果物	海藻



### 《自主事業》

#### 住民参加型の支え合い助け合い活動

ファミリーサポートホームヘルプ  
おしゃべりサロンほっとあい

ほっとあいの家  
ほっとあい夢ステーション

今年も「困った時はお互いさま」の気持ちを大切に、手をつなぎあい、皆さんと力を  
合わせて、安心して住むことができる町づくりに協力してまいります。(渡邊典子)

笑顔・感謝の心を大切に  
して、皆さんと楽しく活動  
したいと思っています。

渡邊典子

新しい料理作り  
に挑戦します。

佐藤志津子

一日一日を大切に。笑顔で  
過ごしていきましょう。今  
年はマラソンに挑戦!!

佐藤まゆ美

ボランティア、卓球に頑  
張りすぎずに毎日を楽し  
く過ごしていきたい  
と思います。

横須賀貴美子

よく食べ、飲み、運動して  
筋力を鍛え、皆さんと一  
緒に頑張ります。

渡邊宗郎

健康に気をつけて  
皆様と楽しく頑張り  
たいと思います。

岩間輝子

一年間頑張れる  
体力作りを!!

佐藤仁

生活習慣病予防(減塩、糖質  
対策)を主に食生活改善につ  
とめ、健康長寿な人づくりに  
進めていきます。

半沢静子

#### 今年の抱負

支えられたり、支えたり二度と  
ない人生を皆んな笑顔親切に

笑顔で楽しく参加さ  
せてもらいます。

大久保圭子

大切なひとときを、今年  
も元気に笑顔と一緒に過  
ごしていきましょう。

板橋恵美

「いつもありがとう」の  
言葉を力に今年も健康  
に留意して活動を続  
けていきます。

佐藤みち子

寒さの中頑張って  
ウォーキングを続け  
たいと思います。

深町保子

健康に気をつけて  
頑張ります。

高橋勝子

山登りの素晴らしさにふれ  
健康が大事だと強く思い、今  
年もトレッキングに挑戦  
したいと思います。

斎亮子

健康第一です。利用者さん  
に喜んでもらえるようお手  
伝いしたいと思います。

高橋貞子

昨年は足が痛く歩くのが大変な  
一年で老化に向かっているのが少しず  
つ認識された年でした。今年は筋肉を  
しっかりつけ少しでも皆様と一緒に  
楽しく過ごせるよう気をつけて頑  
張りしたいと思います。

杉山宏子

ほっとあいとつながった皆さんからたくさんの声をいただいています。「あなたの顔を見  
るとほっとするのよね~。あったかいんだね~」「困った時は助けてもらえると思う  
と安心です」みなさんと心が一つになる瞬間は、私達の大きな力になっています。今回  
はファミリーサポートホームヘルプ活動から御紹介致します。(佐藤まゆ美)



窓がきれいになって  
うれしいわ



二人で協力して  
きれいにします



外出支援  
「よろしくお願いします」



安心して外出できます

