



発行日：平成28年11月15日

発行者：居宅介護支援事業所スマイルゆい

管理者 古村久美子

管理者より
ご挨拶

スマイルゆいお再開しました!!

大変ご無沙汰しておりました。ゆいだよりを再開します。今年は夏が長く、秋が短かったですね。紅葉の季節になりましたが、なかなか行楽にも行けず、皆さんにお知らせできないのが情けないです。早いもので今年も終盤。年明けから「ミクスチャーハウスえん」の立ち上げで始動し、9月に正式にオープンして、やっと一区切りできそうなところ。昨年まで折にふれていたコミュニティハウス。住まいは一旦断念し、地域交流スペースなるものをつくりました。「元気なうちに・・・」というコンセプトに変わりありません。公民館でもデイサービスでもない、新しい形のサービスです。年齢、男女、地域を問わず、いろいろな角度から健康に関する情報を得ていただき、集う仲間と共に生きがいつくりに取り組んでいただける、スペースをご用意しました。内容については別途ご覧ください。

後先になりましたが、本業の居宅介護支援事業では、今年新しい職員が3名入社し、ケアマネジャーは5名となりました。それぞれ個性があり、その個性を生かしながら、利用者様を一丸となって支援していく体制が整いました。高齢者の皆様には、介護を必要とされずに健康寿命を延ばしていただくことを願いつつ、介護が必要になった際には是非、スマイルゆいのケアマネジャーをご用命いただきたいと思います。向寒の折、くれぐれもご自愛くださいませ。



管理者
古村

ミクスチャーハウスえんの活動の紹介

「ミクスチャーハウスえん」では、いろいろな教室や講演をご用意させていただいております。どなたでも参加可能です。興味のある方には体験利用も受け付けておりますので、是非ご参加ください。



↑ 書道教室 (月2回)



↑ 健康麻雀 (火曜、金曜午後)



↑ 健康体操 (月3回)



↑ 音楽とシナプソロジー



↑ 栄養教室



↑ リーグ教室 (月2回)

★教室、講演は他にもご用意しております。

【お問い合わせ】電話：090-7396-2632 古村まで

スマイルゆいの職員紹介



※画像はイメージです

- ①名前：古村久美子(フムラキミ)
- ②基礎資格：社会福祉士
- ③ケアマネ経験年数：15年
- ④趣味：書道(好きな詩や言葉を「書」にする)
- ⑤モットー：利用者さん、ご家族には、いろんな意味で安心感を与えられるようケアマネジャーとしての役割を果たす

- ①名前：濱渦雅美(ハマヅ マサミ)
- ②基礎資格：看護師、社会福祉士
- ③ケアマネ経験年数：16年
- ④趣味：RITMOSダンス
- ⑤モットー：傍らでそっと寄り添える存在でありたいと思います



※画像はイメージです



※画像はイメージです

- ①名前：西田真由美(ニシダ マユミ)
- ②基礎資格：歯科衛生士
- ③ケアマネ経験年数：1年
- ④趣味：読書
- ⑤モットー：めげない、折れない心を持ち、フットワークの良いケアマネを目指す

- ①名前：指山和子(サヤマカズコ)
- ②基礎資格：介護福祉士
- ③ケアマネ経験年数：3年
- ④趣味：食べ歩き(雑誌で美味しそうなお店を見つけは友人と出かけます)
- ⑤モットー：ご利用者様もご家族様も皆元気で笑顔で過ごせるように「一生懸命」「誠実」に



※画像はイメージです



※画像はイメージです

- ①名前：兼子恵美子(カネコ エミコ)
- ②基礎資格：介護福祉士
- ③ケアマネ経験年数：9年
- ④趣味：カラオケ(1人で3時間歌ったことも・・・笑)
- ⑤モットー：利用者様の今までの人生、今までの生活を大切に



【介護に関するお問い合わせ】
居宅介護支援事業所 スマイルゆい
☑住所：〒870-1103 大分市敷戸西町1-3 ミスチャハウスえん2F
☑TEL：097-504-7858 ☑FAX：097-504-7848
☑E-MAIL：furumura@wonder.ocn.ne.jp

編集後記 ～熟睡とほぼ同じ効果を得る方法～

毎日忙しいと眠たいですね。(私は忙しくない日でも眠たいですが・・・)なのに布団に入ってもなかなか寝付けないなんて経験ありませんか？眠らなくても熟睡とほぼ同じ効果を得る方法・・・それは布団に入って横になり、じっと目を閉じていることです。そうすることで熟睡している時の80%の睡眠効果が得られるそうです。目を閉じることにより、眼球全体に養分と水分を与えることができます。また光が遮断されます。その結果、目がピント調整する必要がなくなるため、眼球の筋肉が休まります。このことから眼球疲労を回復させる効果があるようです。仕事中でも眠気が襲ってきたら、目を少しつぶって眼球を休ませるのもいいかもしれませんね。ただし上司の目もつぶってもらわないといけません(笑)(K)