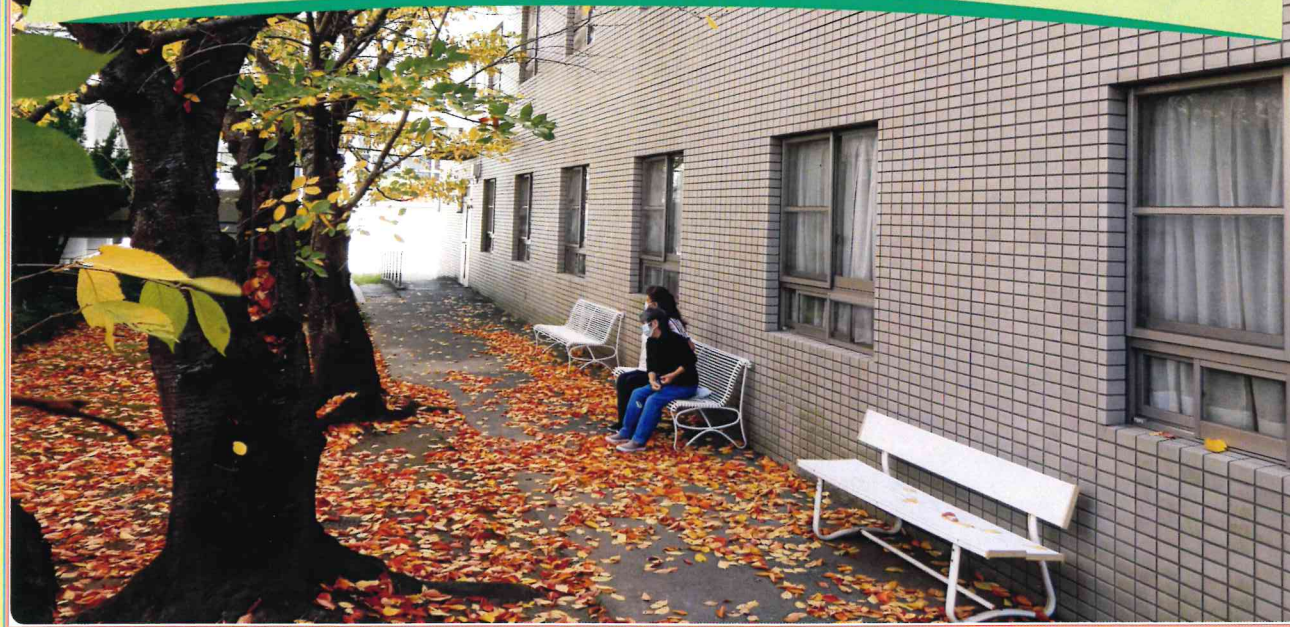


のぞみんごう

2020年12月
令和2年冬号
総合リハビリテーションセンター
救護施設 のぞみの家
〒651-2181 神戸市西区曙町1070
TEL (078) 927-2727



ご挨拶



総合リハビリテーションセンター
のぞみの家 課長 三枝 知子

令和2年度は新型コロナウイルスで始まり、制限や我慢を強いられる年となってしまいました。見えない敵との戦いは常に不安を感じながらの生活で、日常生活や様々な行事、支援方法を変更せざる得ない状況です。そのような状況下、利用者様からソーシャルディスタンスの確保についての提案や、1日3回の換気に努めていただくなど、施設全体でこの状況を乗り切ろうという思いで日々過ごしています。

のぞみの家では、感染予防対策の一つとして、小会議室を個室2部屋に改修工事を行いました。今後は感染予防のみならず、利用者様が一人になれる空間の提供を行い、心身ともに安心でき、次のステップに向かう場所作りを目指したいと思っています。

利用者の皆様やご家族の皆様には、外出、外泊、面会の自粛など、たいへんご不便をおかけし心苦しく思っています。今後は、「Withコロナ」という認識のもと、安心・安全な生活を確保しつつ、地域や社会と分断することなく救護施設の役割を担っていききたいと考えております。

ご家族の皆様、各関係機関、地域の皆様にはご理解とご支援をよろしくお願いいたします。

新 任 職 員 の 紹 介



本村 純一
支援員

自立生活訓練課より12月1日付けで異動してきました本村と申します。自立生活訓練課では約5年間支援員として勤務しておりました。今回、初めての異動となり少し緊張しておりますが1日でも早く仕事を覚え皆さんに覚えていただけるよう頑張りますので宜しくお願い致します。



岸野 久美子
看護師

こんにちは。看護師の岸野久美子です。6月からのぞみの家で勤務しています。健康のためにウォーキングをしています。新型コロナウイルスでお休みしていましたが、最近再開しました。皆さんの健康サポートができるよう頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。



栗山 美也子
支援員補助

10月からのぞみの家でお世話になることになりました、栗山です。皆さま仲良くしてください。よろしくお願い致します。

「新しい公用車がきました」

今回、公用車の劣化に伴い、新しく2台がのぞみの家にやって来ました。これからは病院受診や日帰り旅行など様々な場面で活躍してくれると思います。



医務便り

《感染症が流行する季節です》

手指消毒の手順

出典：「日本環境感染学会教育ツールVer.3.1より引用」



新型コロナウイルスとインフルエンザへの予防が大切です。

接触感染（触る）と飛沫感染（唾液など）により感染します。

私たちは、無意識に顔を触っています（1時間に平均23回）目・鼻・口から体の中に新型コロナウイルスは侵入します。

新型コロナウイルスは指先に付着しやすいため、手洗いと手指の消毒、特に**指先を消毒することが大切です。**

次の手順の「2」に注目し、指先に消毒液をすりこませましょう。

管理栄養士便り

野菜の種類

《健康なカラダづくりのために》

緑黄色野菜のグループ	淡色野菜のグループ
トマト ブロッコリー ニンジン ほうれん草 ピーマン	キャベツ なす たまねぎ だいこん きゅうり

『毎食、野菜は残さず食べましょう！』

毎日の食事から摂る食物は私たちが健康なカラダづくりに重要な役割を担っています。その中でも野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素を兼ね備えており、カラダの調子を整え、健康の保持、増進の支えとなっています。

これからの時期、新型コロナウイルスやインフルエンザの感染予防のためにも、毎食、野菜は残さず、肉類や魚類、大豆製品などと一緒においしく食べましょう。

野菜の働き

☆食べすぎを防ぐ。	食事の満腹感が得られやすく、糖尿病予防の強い味方になる。
☆腸内環境を改善する。	野菜の食物繊維が腸内の善玉菌を増やし、便秘を防ぐ。
☆加齢やストレスに対抗し、がんの予防にも作用する。	野菜のカロテン、ビタミンC・Eは抗酸化作用が強く、活性酸素を除去し、野菜の色素が抗酸化作用の強い物質として注目されている。
☆脂質異常を改善する。	水溶性食物繊維は血糖の上昇をおさえ、コレステロール値や中性脂肪値を低下させる。
☆血圧の上昇を抑える。	野菜に豊富なカリウムは余分なナトリウムを体外に出し、血圧の上昇を抑える。

毎日元気で暮らしましょう！



新型コロナウイルスで変わった 新しいのぞみの家の生活様式

《ラジオ体操》

通常は室内でラジオ体操を行っていましたが、新型コロナウイルス対策で三密を避けるため、今年度は中庭で実施しました。天候の良い日には青空の下、外の空気を吸いながら気持ちよく体を動かしました。

雨などにより、気候に応じて実施できない日もありましたが、実施日には皆さん積極的に参加されています。



『誕生日弁当』

◇誕生日月の余暇支援について◇



のぞみの家ではこれまで誕生日月に利用者様が希望する場所へ外出していましたが、今年は感染症対策として利用者様が希望するお弁当を提供しています。個人個人が好みのお弁当を選び、普段と異なるかたちで食事をしていただいています。

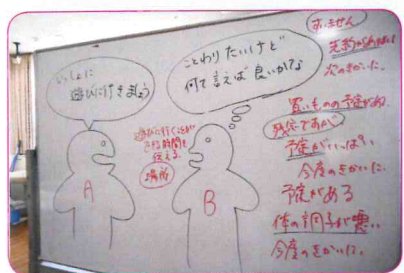
施設の食事を食べている利用者様も雰囲気が変わり、美味しそうに食べています。

今年は外出が難しくなっていますが、施設内で季節を感じ、余暇の充実が図れるように日々支援しています。

～社会生活力プログラム～



〔社会生活力プログラムの説明〕



〔社会生活力プログラム図〕



〔地域移行プロセスシートに記入〕



〔地域移行プロセスシート〕



〔即席三角巾〕

収穫祭

毎年恒例となっているのぞみの家・おおぞらのいえ・保育室が合同で行っている収穫祭。

今年は新型コロナウイルス感染症のため利用者様と子どもたち、それぞれ別日に芋掘りを行うこととなりました。

のぞみの家の利用者様は手慣れた手つきで次々と芋を掘り、たくさん収穫されていました。収穫した芋はのぞみの家の厨房にて“さつまいものレモン煮”として調理し、提供しました。

おおぞらのいえと保育室の子どもたちは芋掘りを楽しみにされており、小さなスコップを使い一生懸命掘っていました。芋が掘れると「いっぱいとれたよ」と笑顔を浮かべていました。



〔葉っぱとつるを刈り取って〕



〔さあ芋を掘るぞ！〕



〔たくさんとれた！〕

～イズミヤでお買い物～



距離をとりましょう

マスクを着用
しましょう

手を洗いましょう

入場の際は
消毒をお願いします

〔買い物中の皆さん〕

今年度は買い物、バイキング、食事と買い物、観劇、カラオケに行く予定でしたが、新型コロナウイルスの影響もあり、イズミヤへの買い物となりました。午前・午後と班を分けることにより、滞在時間の短縮、人との接触機会を避けるなどの対策を行うことで、買い物はおこなえました。

外出自粛でなかなか買い物に行く機会が無かった方も多く、各利用者様、買い物を楽しまれました。また、フードコートでアイスやハンバーガーといった普段あまり食べる機会の少ない外食を楽しみました。

通所事業



今年度は 4 名でスタートしました。

5 月末、社会資源を活用し地域での生活が安定されたことから 1 名の方が退所となりました。7 月には、1 名の方が通所事業を開始し社会生活力プログラムに参加されています。通所事業は、通所と訪問があり通所では施設内外の作業や、のぞみの家プログラムの社会生活力プログラム参加があります。訪問では、日々の生活状況の確認やご本人から困ったことや心配なことなどお話を聞かせていただいています。のぞみの家退所後の地域生活が充実したものになるよう支援しています。

居宅生活訓練事業



今年度は 3 名の方がアパートを利用した居宅訓練に取り組まれています。清掃、調理、金銭管理や単独受診など単身生活に必要なスキルの確認をしています。「調理は久々で不安」「金銭管理が苦手」などといった不安を抱きながらも、様々な経験を積まれています。訓練を通して課題を明確にし、地域移行・単身生活といった目標に向け、それぞれのペースに合わせた訓練を実施しています。

いきいきクラブがはじまります



今年度からコスモス（診療所跡地）にて、「いきいきクラブ」を開催することとなりました。

高齢・重度化された利用者様の余暇支援を目的としたもので、活動内容としては、折り紙やテレビ鑑賞など利用者様個人が好むものから、リハビリ訓練などの身体を動かすメニューを提供しています。

今年は感染症対策から様々な制限がありますが、デイケアサービスをイメージした取り組みを通して、余暇の充実と健康を維持できるように今後も支援していきます。

《すいれん個室化工事が完了しました》



のぞみの会議室として使用していた部屋（すいれん）を、新型コロナウイルス感染防止対策として、個室化工事（2 室）を実施しました。今後は感染予防のためだけでなく、利用者の個別支援や生活スタイルに合わせた活用を検討しており、時代の変化やニーズの多様化に適応していきたいと思っています。

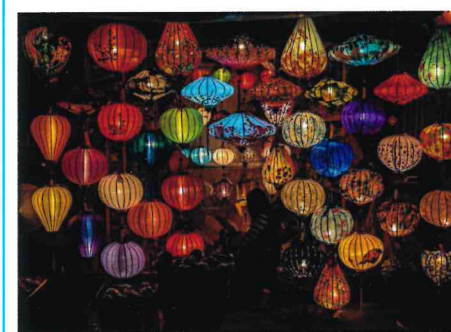
『ベトナム特集』

2017 年に外国人技能実習制度に介護職種が追加され、来年ベトナムからのぞみの家に技能実習生を受け入れます！

そこでベトナムの文化や歴史を紹介したいと思います。

ベトナムは南北に長い国で、人口は約 9,000 万人住まれています。北部には政治・文化の中心である首都ハノイ、中部には近年リゾート地として人気が高いダナン、南部にはベトナム最大のホーチミンがあります。

国民の 7 割が仏教徒であり、また民族は都市部に住んでいるキン族が国民の 85% を占めています。その他は 53 もの少数民族があり、多くは山岳地帯などに住んでいます。



食べ物は日本人にも馴染みやすいものも多く、「フォー」や「生春巻き」などは日本でもよく知られており人気です。

全般的にマイルドな料理が多く、コメを主食にしている特徴も日本人に好まれます。

★外国人技能実習制度とは

日本企業が発展途上国の若者を技能実習生として受け入れ、実務を通じて習得した技術や知識を母国の経済発展に役立てることを目的とした公的の制度です。

編集後記

世間では新型コロナウイルス感染症に関するニュースで、流行拡大や先行きの不安な暗い話題ばかりが聞こえてきます。

いち早く元の生活に戻って欲しいと願うばかりです。

一方で「新しい生活様式」が求められ、とても大事なものに気付かされた気がします。家族や友人など、当たり前のことが身の回りにあることがどれだけ幸せか改めて感じることができました。

まだまだ気を抜けませんが、職員一同頑張っていきます。

編集委員一同

おんせんと
うまいもんで
おもてなし

浜坂温泉保養荘

〒669-6702 兵庫県美方郡新温泉町浜坂775
☎(0796)82-3645

1泊2食6,800円
※65歳以上（平日）