

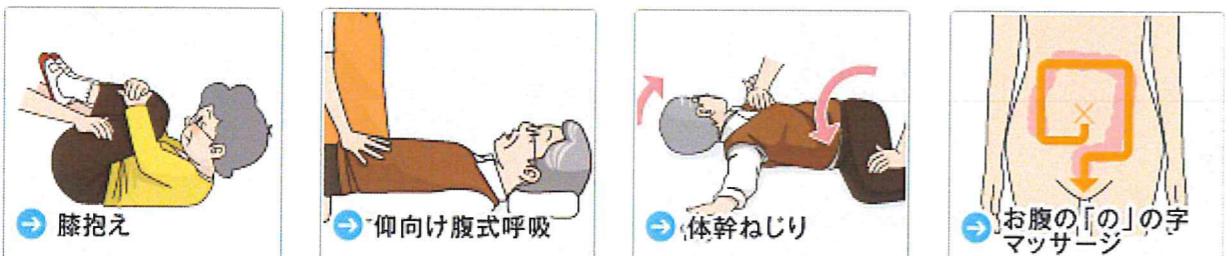
医務室だより

排便体操について少しお話させていただきます。

便秘の原因としては、姿勢の悪さ、筋力の低下、活動力の低下、薬の副作用が原因で便秘になる事が挙げられます。

便秘の解消法の1つに排便体操があります。この機会に運動による便秘解消法を取り入れて見ませんか。5回から10回程度繰り返して行って下さい。

ベッド上で



椅子に坐った状態で



編集後記

新しいスタッフを迎え、のぞみの新年度がスタートしました。少し緊張していたスタッフも今はみなさんに慣れ、打ち解けあっている姿が見られます。のぞみの家では社会生活力プログラムや、脳トレ、居宅訓練等を通してみなさまの充実した日々を過ごせるよう取り組んでいきますので、ご協力のほどよろしくお願いします。

編集委員一同

“おんせん”と“うまいもん”でおもてなし
山陰浜坂の爽やかな春を満喫！

特別会席プラン
平日1泊2食 1室2名様利用
大人お一人様(60歳以上の方)
12,670円(税込)

その他、いろいろなプランがございます。
詳しくはHPをご覧ください！

浜坂温泉保養荘

露天風呂ご好評いただいております
☎(0796)82-3645
〒669-6702 兵庫県美方郡新温泉町浜坂775
<http://www.hamasaka-ni.com/>



2019年5月
令和元年春号
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



若葉がいちだんとさわやかに感じられる季節になりましたが、皆様におかれましてはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

この度、のぞみの家所長に就任しました今中隆洋です。どうぞよろしくお願ひします。

救護施設での勤務は初めてのことなので、制度の理解から、求められる役割や機能の重責を担う不安と緊張を感じつつ、利用者の皆様や職員との新たな出会いに期待を膨らませているところです。まずは“利用者さんのお顔と名前を覚えること”からと、お一人おひとりお声をかけさせていただいたところ、皆さん気軽にお話し下さり、ホッと緊張が和らぐ時間です。

さて、のぞみの家は生活保護法に規定する成人保護施設で、何らかの障害があり、独立して生活できない人や、住居がない人などの要保護者を対象に、社会のセーフティネットとして、生活援助を行い、潤いのあるここぞ豊かな生活と、自主性、自立性を育む支援を行う施設です。

のぞみの家は様々な方々にご利用いただいていますが、それぞれ利用目的に差違があり、自宅での生活が難しいことからご利用いただいている方や、中間施設、或いは通過施設として、地域で生活するための生活力を身につけることを目的にご利用いただいている方など様々です。また、地域生活移行のご利用者は通所や自宅訪問により相談・支援を行っています。

のぞみの家では、お一人おひとりの利用目的に応じた支援を行っており、様々な行事やクラブ活動、就労作業やリハビリなどの日中活動に取り組んでいます。今後、益々多様化するご利用者のニーズに、幅広く的確に応えていくよう尽力してまいりたいと考えておりますので、今後とも皆様のご理解とご支援をよろしくお願ひいたします。

総合リハビリテーションセンター
福祉管理部次長兼
のぞみの家 所長 今中 隆洋

◇令和元年自治会役員紹介◇



◎ 千木良繁男さんからのあいさつ

みなさんこんにちは、自治会長になりました千木良繁男です。みなさんが自治会活動に積極的に取り組めるようにがんばっていきます。よろしくお願いします。

自治会長 千木良繁男

新任職員の紹介



看護師 浅見 久子

医務室の浅見久子です、4月に救護施設に2度目の異動となりました。といっても1度目は在籍期間が半月ほどの期間お世話になりました。利用者さんや職員の方々で顔馴染みの方々が多くいらっしゃることで安心して働くことができます。早く顔と名前を覚え、のぞみの家医務室の一員として看護師3名で力を合わせ、支援員と協力しながら健康への働きかけを行っていきたいと思っています。よろしくお願いします。



支援員 石川 芽美

4月からこちらで働かしていただくことになった、石川芽美です。走ることとサッカーボークが好きです。まだまだ慣れないことがいっぱいです皆さんにたくさん迷惑かけると思います。笑顔で元気に精一杯頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。



支援員 高谷 洋子

4月からのぞみの家で働くことになりました、高谷洋子です。出身は香川県で、進学を機に兵庫県へ移り住みました。得意な事は、楽器を吹く事で、中学・高校と6年間吹奏楽部に所属していました。初めてのことだけで、戸惑う事や、ご心配をおかけする事もあるかと思いますが、頑張って行きたいと思います。宜しくお願いします。



支援員 山中 洋輔

初めまして。4月よりのぞみの家で働くことになりました、山中洋輔と申します。名古屋で5年間福祉系の事務方で働いていました。年齢は27歳です。趣味はユーチューブを見たり、鉄道を使った旅をしたりする事です。名古屋の事は関西よりも詳しいので、旅行に行く際は声を掛けてもらうとおススメの場所をお伝えします。

今後ともよろしくお願いします。



支援員 永楽 隆由

11月からのぞみの家で働くことになりました、永楽隆由です。就労訓練を経て引き続きお世話になっています。趣味はウォーキングです。道端の風景などをデジカメで撮影したりしながら楽しんで歩いています。利用者さんにとって声掛けやすくなるように努めたいと思います。よろしくお願いします。

栄養士だより

ほけんきのうしょくひん
「保健機能食品」と言う食品表示をご存じですか？

「保健機能食品」って、身体によさそう？なにに効くの？

食品の袋やパッケージの裏に色々な栄養成分や食品の情報が表示されています。

その中に、「保健機能食品」と言う表示があります。

健康食品の中で、その機能性をはっきり表示できるのが「保健機能食品」で、健康を意識して食品を選びたい場合はこの「保健機能食品」の表示が役に立ちます。

「保健機能食品」には

①「栄養機能食品」・②「特定保健用食品（トクホ）」・③「機能性表示食品」の3種類があります。



いずれにしても、これらの保健機能食品には、
「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」
と言う共通表示があります。

保健機能食品だけに頼らず、バランスよく食べることを大前提に利用する
とよいでしょう。



<バランスのいい食事>

食品の区分



	対象	評価者	手続き	主な文言例
栄養機能食品	ミネラル5種類、ビタミン12種類のいずれかを含む食品	国が定めた基準に適合していれば表示可能	国への許可申請や届出は必要なし	「カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です」
特定保健用食品 トクホ	食品全般(生鮮食品が認められた例はない)	消費者庁が許可	国が科学的根拠を審査	「お腹の調子を整える」
機能性表示食品	食品全般(サプリメントや加工食品、生鮮食品も含む)	企業による届出制	企業が科学的根拠を提出	「脂肪の吸収を抑える」

通所事業だより

のぞみの家の通所事業は、平成27年4月開始し、平成31年3月末までに11名（男性9名女性2名）が利用されすでに6名が終了されました。

通所事業を利用される方は、のぞみの家を退所できる要件が整ったものご本人が一人暮らしに不安がある方やまた福祉事務所や職員が必要と思える方を対象としています。

各自の不安は異なりますが、多くの方は退所後に生活する地域に慣れることができます。困った時はどこに相談したら良いのかと悩まれています。

通所事業では、利用者様にのぞみの家に通ってきていただくことや、職員が利用者様の住宅を訪問することで健康状態、服薬管理、金銭管理（手持ち金・使途確認）、食事の様子、近隣との付き合いなどの様子を確認させていただきます。

困った時には、連絡をいただき可能な範囲の助言、支援を行い、生活上の不安の軽減に努めています。
一日でも永くその人らしい暮らしが継続できるよう支援しています。



精神科 Dr. による定期研修会の紹介

毎月1回精神科Dr.をお招きし、精神障害についての研修会を行っています。疾患や症状について具体的に講義をしていただき、精神障害についての理解を深めています。

また、日頃の支援で疑問に思うことを質問し、専門的な視点から具体的にアドバイスをいただいている。身近な疑問をDr.を交えて検討できることはとても有意義で、研修会を活用して今後も支援力向上に繋げていきます。



神戸市認定就労訓練事業

H30年度から神戸市認定就労訓練事業を開始しました。H30年度は4名を受け入れ、1名を一般雇用に繋げる事ができました。主な訓練内容は、清掃作業、事務補助です。

就労訓練を重ねる事で心も身体も元気になっていかれる姿は、施設全体の励みになります。

今後も、社会と繋がる窓口として、施設機能を提供していきます。



《ボランティアの方々の紹介》

のぞみの家では、たくさんのボランティアの方々にご協力いただき、利用者様の施設生活を豊かにし、よりよい環境を作り上げるご支援をいただいております。

明るい社会づくり運動 西神戸の会 様

施設の美化活動や衣類の補修をしていただいている。



NPO法人 日本レスキューアクション 様

セラピー犬との交流で、癒しの場を提供いただいている。利用者様のお顔が自然とほころびます。



音楽療法士 大串 智恵 様

歌を歌ったり、楽器を演奏したり、音に合わせて体を動かしたりし、音楽療法を行っていただいている。利用者様の表情が豊かになります。



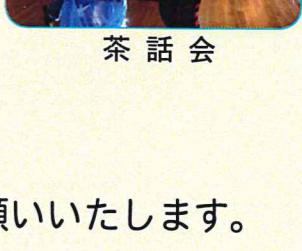
瀬口 絹子 様

利用者様と生け花をしていただいている。出来上がった作品は、玄関やデイリーム等に飾り、季節を感じることができます。



なでしこエコーズ 様

茶話会で、コーヒー作りや食器の片付けなどのお手伝いをしていただいている。



宮原理容 様

利用者様の散髪をしていただいている。散髪後、利用者様の清々しい表情が印象的です。

いつもありがとうございます。今後ともよろしくお願ひいたします。

令和元年度の行事予定

- 4月 お花見・お茶会
- 5月 家庭連絡会
- 6月 音楽療法講座
- 7月 地域交流（夏祭り等の参加）
- 8月 センター開設50周年記念盆踊り
- 9月 秋の健康診断
- 10月 センター開設50周年記念地域交流観月会
- 11月 地域交流（秋祭り等の参加）
- 12月 年忘れ会
- 1月 初詣
- 2月 節分・豆まき
- 3月 自治会役員選挙

毎月

- 茶話会
- 全体の話し合い
- ドッグセラピー
- 社会生活プログラム（毎週1回）
- 音楽セラピー（月2回）

その他クラブ活動など

- スポーツレクリエーション
- 生花・書道
- 園芸（のぞみファーム）
- 調理クラブ など



さつまいも収穫



とうもろこし収穫



生花



年忘れ会



居宅訓練の紹介

居宅訓練とは、単独生活を希望し、一定の条件を満たした利用者に、施設が用意した訓練用住居（アパート等）で実体験的に生活訓練を実施するというものです。

中には「10年以上バスや電車に乗っていない」、「調理の経験がほとんどない」、「家計簿が苦手」など様々な方がいますが、訓練の



バスの乗車訓練

中で課題を明確にし、その課題に取り組みながら単独生活の実現に向けての支援をおこなっています。訓練開始当初は不安が先立っていた利用者も、段階を踏んで進んでいく訓練の終了時には達成感や実力がついたことを感じることができます。



調理訓練

『社会生活力プログラム』



「居宅（地域）生活に向けて、のぞみの家でできることは無いか？」という利用者のニーズに応える為、毎週木曜日に、『社会生活力プログラム』を実施しています。具体的にグループワークやSSTを活用し身近な生活課題（健康、服薬管理、食生活等）やコミュニケーションの方法等を学んでいます。活動を通じて自分の考え方を発言したり、人の意見を聞いたりすることで、「生活課題に気づく力」、「自己実現の為に行動する力」、「困った時に誰かに相談したり、人の意見を聞くことができる力」等を身につけることを目標としています。



消火器の使い方