

# うみのほし 通信 令和5年 7月



放課後等デイサービス カレーサイズ 定員：10名  
(月)～(土) 営業

新学年になり、勉強も難しくなっていますが、毎日がんばって取り組んでいます。勉強だけでなく、おやつ作りをしたり、制作をしたりと、楽しく過ごしています。また、育てていたアゲハ蝶の幼虫が無事に羽化し、自然へかえるところをみんなで見守りました。命や自然を大切にする気持ちも育てて行ってほしいと思います。



もうすぐ夏休みだ  
頑張れー

見学・体験は随時受付中！ ☎ 078-935-6789

# デイサービス

定員：35名  
(月)～(土) 営業

トライやるウィーク



「孫というより、ひ孫やな」「何部なの?」「勉強は好き?」など質問攻撃に中学生もタジタジ。最終日は手品など特技を披露してくれ、帰り際にはご利用者様からも「さみしいなあ(;▽;)」

今年は紅あずまと鳴門金時と安納芋の三種類・30株のサツマイモの苗を植えました。美味しいお芋さん今から楽しみです(o^-^o)



## 紙コップゴルフ

紙コップゴルフで得点が入った瞬間(^-^)/  
ゲームを行っているご利用者様も観覧しているご利用者様も職員もみんな一緒に大盛り上がりです(^▽^)/

# ショートステイ

定員20名  
全室 個室

大きなシャボン玉  
写真で見えますか～!?



5月のおやつレクはケーキを作りました。美味しくて買ったのかと思っていたと嬉しい言葉も聞こえてきました。😊

母の日に手作りカーネーションをプレゼント。

母のやさしさが染み出るいいお写真が撮れました!(^^)!



# R5.7月 デイサービス スケジュール



日	月	火	水	木	金	土																												
						1																												
						カラー バスケット																												
2	3	4	5	6	7	8																												
休	全体陶芸	書道	フットで 輪通し	お花を咲かせま しょう パート2	パタパタ蝶々	カラオケ																												
9	10	11	12	13	14	15																												
休	カラオケ	フットで 輪通し	青い鳥	パタパタ蝶々	カラオケ	書道																												
16	17	18	19	20	21	22																												
休	ドーナツ屋さん <small>NEW</small>	カラオケ	おやつ作り	青い鳥	円盤投げ <small>NEW</small>	ゆらゆら 玉投げ <small>NEW</small>																												
23	24	25	26	27	28	29																												
休	狙って スナイパー	ゆらゆら 玉投げ <small>NEW</small>	円盤投げ <small>NEW</small>	カラオケ	クラフト <small>NEW</small>	ドーナツ屋さん <small>NEW</small>																												
30	31	<table border="1"> <tr> <th>曜 日 別</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> </tr> <tr> <td></td> <td>園芸</td> <td>書道</td> <td>おやつ作り</td> <td>クラフト(隔月)</td> <td>クラフト(隔月)</td> <td>書道</td> </tr> <tr> <td></td> <td>カラオケ</td> <td>カラオケ</td> <td>音楽療法</td> <td>音楽療法</td> <td>カラオケ</td> <td>カラオケ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>(散髪)</td> <td>手芸クラブ</td> <td>陶芸クラブ</td> <td>フラワー アレンジメント クラブ</td> <td>陶芸クラブ 手芸クラブ</td> <td></td> </tr> </table>					曜 日 別	月	火	水	木	金	土		園芸	書道	おやつ作り	クラフト(隔月)	クラフト(隔月)	書道		カラオケ	カラオケ	音楽療法	音楽療法	カラオケ	カラオケ		(散髪)	手芸クラブ	陶芸クラブ	フラワー アレンジメント クラブ	陶芸クラブ 手芸クラブ	
曜 日 別	月	火	水	木	金	土																												
	園芸	書道	おやつ作り	クラフト(隔月)	クラフト(隔月)	書道																												
	カラオケ	カラオケ	音楽療法	音楽療法	カラオケ	カラオケ																												
	(散髪)	手芸クラブ	陶芸クラブ	フラワー アレンジメント クラブ	陶芸クラブ 手芸クラブ																													
休	円盤投げ <small>NEW</small>																																	

第63回 うみのぼし ぬり絵コンテスト(模様部門)



北浦千代子さま  
(デイサービス)

大賞  
(模様部門)

第63回 うみのぼし ぬり絵コンテスト(イラスト部門)



北浦千代子さま  
(デイサービス)

大賞  
(イラスト部門)

第63回  
塗り絵コンテスト



# サロン・ド・キッチン

定員：10名  
(月)～(金) 営業



## バーベキュー



バーベキューではお肉だけでなく、ハンバーグも焼きました♪食べやすい大きさのハンバーグを愛情こめて作って下さいました😊海老、ほたて、ピーマン、なす、玉ねぎも焼きました♪大好評でした！！



サロン・ド・キッチンにもトライやるウィークの中学生が来てくれました。一緒にシチュー作りやノルディックウォークダーツ等の運動をしました😊皆様ご自分のお孫さんのように温かく迎えて下さいました！

5/19(金)に庭でバーベキューを行いました♪前施設長が準備、設営、焼き上げまで担当して下さいました😊あいにくの雨で、外で食べることが出来ず残念でしたが、食欲をそそる香りに包まれながら、いつもと違う雰囲気を楽しむことが出来ました😊

## 取材を受けました！！

介護求人サイト「ひょうご介護アナウンス」の特集記事にサロン・ド・キッチンが掲載されました。プロのライターさんの記事なので、少し照れくさい感じですが是非一度ご覧になって下さい。右のQRコードで記事を見ることが出来ます。



## グループホーム 定員18名

## 音楽療法「青い鳥」



コロナも沈静化し、以前の楽しいプログラムがどんどん復活しています。

歌って叩いて楽しい時間を過ごせました♪笑顔で大きな声で歌ってました。



# R5.7月

# サロン・ド・キッチン メニュー&スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
						1 休
2	3 家庭料理	4 家庭料理	5 季節料理	6 家庭料理	7 季節料理	8
休	基本の八宝菜	ほっこり さつまいも コロッケ	穴子の天丼	とろ〜りささ みWチーズ チキンカツ	冷やし中華	休
	体力測定	体力測定	体力測定	体力測定	体力測定	
9	10 季節料理	11 おしゃれ料理	12 家庭料理	13 パーティ料理	14 パーティ料理	15
休	鱈の梅ポン 焼き	カレー風味丸 ごとズッキー ニの肉詰め	ピーマンを 使って野菜 シュウマイ	貝だくさんの そうめん パーティー	長芋でもっち りお好み焼き	休
	NW	NW	NW	NW	NW	
16	17 パーティ料理	18 季節料理	19 パーティ料理	20 季節料理	21 家庭料理	22
休	夏野菜の 素揚げカレー	夏のスタミナ 丼	佐世保 バーガー	カニカマと枝 豆とコーンの ひとくち三食 かき揚げ	牛肉の ぼっかけ丼	休
	ダーツ	ダーツ	ダーツ	ダーツ	ダーツ	
23	24 おしゃれ料理	25 パーティ料理	26 おしゃれ料理	27 おしゃれ料理	28 おしゃれ料理	29
休	鶏と夏野菜の ガーリックカ シューナッツ 炒め	ごちそうミネ ストローネ	まるごとトマ トのチーズ 豚焼き	うなぎの 混ぜご飯	梅酒風味の 牛肉と野菜の 炒め煮	休
	NW	NW	NW	NW	NW	
30	31 家庭料理					
休	冬瓜と牛ごぼ うの甘辛煮					
	ダーツ					

## サロン・ド・キッチン 3つの約束



1. お米は特A米を使用します
2. 出汁を取ります
3. 冷凍食材は使用しません

## サロン・ド・キッチン メニュー構成

- みんなでワイワイ **パーティ料理**
- 旬の食材 **季節料理**
- 愛情たっぷり **家庭料理**
- ちょっとチャレンジ **おしゃれ料理**



## サロン・ド・キッチン こだわりの運動

当社顧問・柳本有ニ先生  
(頌栄短期大学・学長  
日本ウォーキング学会会長) 監修  
**歩行と脳の改善プログラム**  
ルディック・ウォーク(NW)&ダーツ  
おしゃれに運動しましょう!

# 障がい計画相談

## 『障がい者の65歳問題』

『障がい者の65歳問題』とは、障害福祉サービスを受けている人が、65歳に到達することを機に、介護保険サービスで同等のサービスがある場合に、障害福祉サービスから介護保険サービスに切り替えを求められることをいいます。

これは、自助、共助、公助と言われるように、自らできることをしたうえで、公的サービスが適用されるという国の原則に基づき、税金で賄われるサービスよりも、保険によるサービスのほうが優先されるためです。

しかし、障害福祉サービスから介護保険サービスに切り替わることで、多くの場合は利用料の負担が発生し、サービスの量は減少。介護保険に切り替わる前の障害に応じた必要な支援やその人らしい自立した生活ができなくなる可能性がでてきます。

国は、原則「介護保険優先」としつつ、自治体に対して、『利用者の個々の状況に応じて配慮するよう』との通知をしていますが、基本的に障害福祉サービスは税金で賄われており、自治体の負担もあるため、介護保険優先の原則を守る自治体も多くあります。

このように自治体によっても優先する内容はバラバラで、住む地域によって格差が生じている状況もあるようです。私たち相談支援専門員としてできることは、自立支援を念頭に介護保険に切り替わっても困らないようなサービスのプランニングをすることぐらいしかありませんがそれにも限界があります。国は、自治体に丸投げではなく、制度として障がいのある人がどこで生活を送っても平等な自立した暮らしができるようにしてほしいと思います。

## 医務室

### 体を暑さに慣れさせましょう！

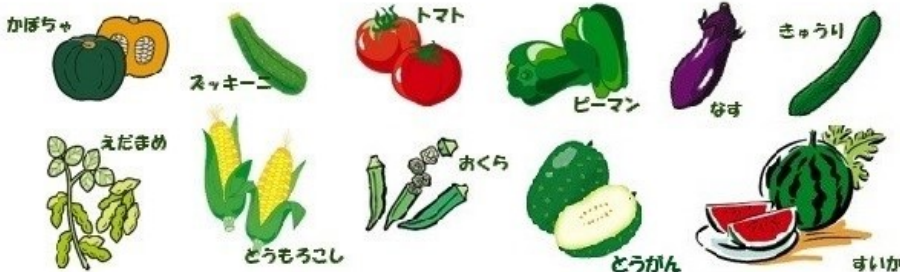
梅雨明け間近、暑い日が本格的に始まろうとしています。太陽の日差しに負けず元気にお過ごしでしょうか。7月のよく知られた異名として「文月」があります。語源の一つに稲の穂が実る頃という意味の「穂含月（ほふみづき）」が転じて「文月」になったという説があります。ほかの呼び名としては、7月の代表的な行事である七夕にちなみ「七夕月」や織姫と彦星が互いに愛し合うという「愛逢月（めであいづき）」といった呼び名があります。こう聞くとロマンチックですね。さて、今回は、身体が暑さに慣れることについてのお話をしたいと思います。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。どういうことかと言いますと、身体を動かすと、体温が上昇します。体温が上がった時は、汗により熱を下げることで、脈拍増加し血管が広がり体の熱を逃そうとし、体温を調整しています。この体温の調節がうまくできなくなると体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症を引き起こします。体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がると、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑さに慣れることは個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。熱中症に気を付けましょう。

## 厨房

### もりもり食べましょう！

7月は旬の野菜が盛り沢山（\*´艸`）不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜には水分やカリウムが豊富で身体にこもった熱を中からクールダウンしてくれます。

#### 《旬の食材紹介》



毎月の始まりはごちそう献立から😊ちらし寿司と茶碗蒸しのコンビは毎回人気です♪今回はフルーツヨーグルトにメロンといちごでごちそう感UP♪次回のごちそう献立はうなぎ丼です!(^^)もりもり食べて暑い夏を乗り切りましょう!!

# ウェルネスウォーカー訪問介護事業所

☎078-940-9772

うみのほしの  
フランチャイズ  
施設です



ホームページ

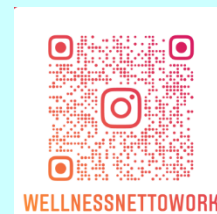
こんにちは！ウェルネスウォーカー訪問介護事業所管理者の岸本雅人です。

先日、1周年記念も兼ねて交流会を開催しました。残念ながら参加できないヘルパーさんもおられました。日頃の思いを対面でぶつけることが出来る、良い機会だったのではないのでしょうか。弊社では、このような交流会を定期的で開催しております。

さて、話は変わりますが、この度、女性ヘルパーさんが2名入職して下さいました！お2人とも介護経験のある方です。今なら曜日、時間帯によっては、ご利用者様の受け入れが可能です。西明石～朝霧方面で、お役に立てることがありましたら、下記連絡先までご連絡をお待ちしております。



Instagramに日々の様子や役立つ情報等をアップしていきます。フォローお願いします♪



WELLNESSNETWORK

## あなたも一緒にうみのほしで働きませんか！？



### 登録ヘルパー

生活介護

1時間 1,385円

身体介助

1時間 1,880円

※土日祝は50円アップ

### パート

曜日・時間の指定で勤務

1時間 1,159円

正職員  
サービス提供責任者  
も随時  
募集しています

## 募集職種

ご登録

お問い合わせ

☎ 078-915-7409

うみのほしウエスト

採用担当 廣瀬

受付時間 / 9:00~18:00

〒674-0083

明石市魚住町2丁目26-4

ベネフィス魚住 | 202号室

mail : ookubo@umi-no-hoshi.com

ホームページ



Instagram



UMINOHOSHI1

山陽電車  
魚住駅より  
徒歩1分



# 気になるお店 紹介

うみのほしの元職員・奥野弘美さんが、いよいよ古民家カフェがをオープンさせました。真面目で一生懸命、夢を叶えた少しお茶目な彼女に会いに、是非お立ち寄りください。  
(写真はオープン前のものです)

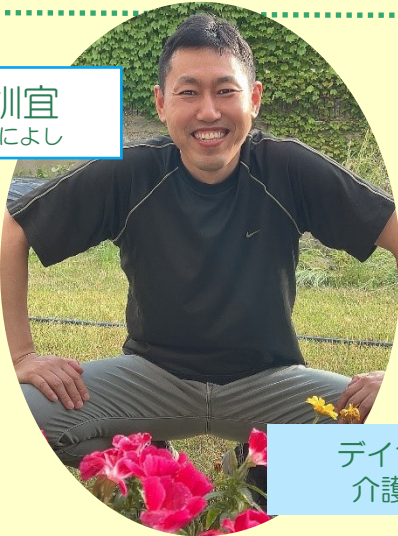


ホームページやSNSによる宣伝はしばらくやらないそうです。



## スタッフ紹介

岸本 訓宜  
きしもと くによし



デイサービス  
介護副主任

4月からデイサービスの介護副主任を賜りました。仕事は、デイサービスとショートステイを兼務させて頂いています。デイサービスでは楽しい場の提供、ショートステイでは居心地の良い場を提供できるように心がけております。ご利用者様に一日一回は笑顔になって頂くことをモットーに日々頑張っております。今後とも宜しくお願いします。

宮内 照美  
みやうち てるみ



ショートステイ  
介護士

うみのほし大久保で、オープンからショートステイで働いています。未経験でスタートし、多くの知識と経験を得て、今現在は、入浴介助者として従事しています。入浴を怖がられる高齢者様の多い中、終了時に笑顔で「上手に入れてくれたなあ」のお言葉を頂いた時は、感謝の気持ちでいっぱいになります。これからも入浴を楽しんで頂けるよう努めて参りますのでよろしくお願い致します。

見学・体験は随時受付中

☎ 078-935-6789

株式会社うみのほし



〒674-0063  
明石市大久保町八木654-3