



ひまわり

2024.10.1 発行
編集・発行/
社会福祉法人 網走愛育会
老人保健・福祉複合施設「いせの里」

VOL 35

第24回

いせの里祭り

昨年同様、規模を縮小してではありますが7月17日にいせの里祭りを開催しました。
食事の後は、花火を見て、一年に一度の屋外行事を楽しみました。



暑い日にカキ氷最高！！



焼き鳥うまい！！



いい笑顔です★



外で食べるご飯は格別だねー



お稲荷さん パクツ！ 美味しい！



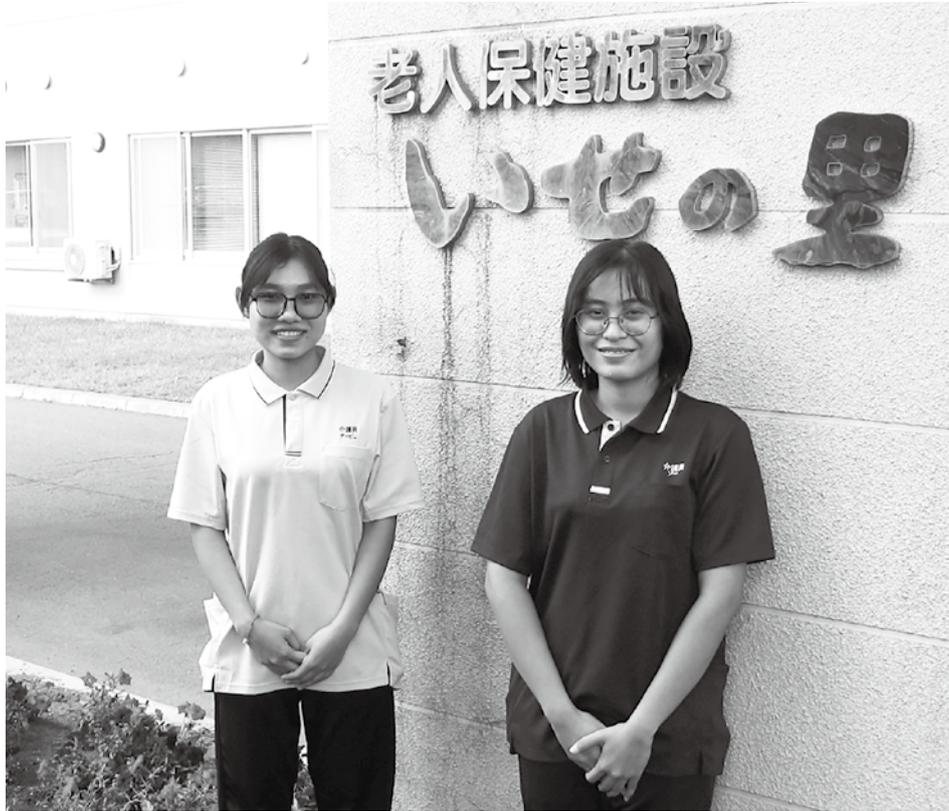
今年は上手に打ち上がるかな？



介 護 老 人 保 健 施 設



介護老人保健施設では、令和6年4月よりミャンマーから2名の特定技能外国人を受け入れています。この場をお借りして、新しい仲間を紹介させていただきます。



写真左

老人保健施設 2階勤務

チ・ピュ・ラ・ミンさん

私の名前は、チ・ピュ・ラ・ミンと申します。
チーと呼んでいただければ、嬉しいです。
年齢は23歳で、ミャンマーのマンダレー出身です。
趣味は音楽を聞くことです。
壁にぶつかったときなど、音楽を聞くことで
気持ちを切り替えることができるのが音楽が
好きな理由です。
よろしくお願いします。

写真右

老人保健施設 3階勤務

ティリ・ソー・ウィンさん

はじめまして。
私の名前は、ティリ・ソー・ウィンと申します。
年齢は23歳で、ミャンマーから来ました。
日本に来て、介護員として皆さんと一緒に働く
ことができ、毎日幸せに過ごしています。
今後も、皆さんと協力して力になればと思います。
これからもよろしくお願いします。

2名は、現在指導者に付きながら毎日業務に励んでおり、年内には日勤業務の独り立ちを目指しています。





ケアハウス ハーモニーヴィレッジ



今年はコロナ禍になって初めて餅つきをしました。木の杵と石臼を使って「よいしょ!!」と元気な掛け声が響き、皆さんでつくったのお餅を頂きました。



今年はバスレクで満開の桜を見に行きました。桜の良い香りと濃いピンク色も楽しみました。



7月はいせの里祭り!!晴天に恵まれ、焼きそばや焼き鳥、かき氷など、お祭りならではのメニューを楽しみました。今年に入居者さん達のカラオケ大会もあり、大盛り上がりでした。



通所リハビリ（デイケア）

屋外リハビリ

桜見学 毎年恒例の桜見学へ行ってきました。
いせの里を出発し、学園通り→潮見神社→天都山→網走監獄へと桜巡りをしながら目的地へ。
みなさん車中から見える桜に感動していました。



お買い物リハビリ 日頃のリハビリ評価の一環としてお買い物。今年は「シティあばしり店」へ。
セルフレジに戸惑いながらもみなさんお買い物を楽しんでいました。



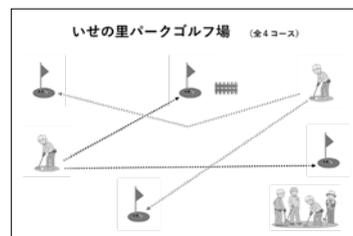
ふまねっと

ふまねっと網走さんの協力のもと月に一度リハビリを兼ねたレクリエーションとしてふまねっとを行っています。

足をあげる意識も高まり、歩行機能と認知機能が改善できるとても楽しい運動です。



いせの里パークゴルフ場



「昔やったよ」と天気の良い日にパークゴルフを体験する方々が増えています。

「良いリハビリになるね。」と好評です！



年間行事予定

4月 桜見学	10月 文化祭
5月 母の日	11月 買い物リハビリ
6月 父の日	12月 クリスマス会・映写会
7月 買い物リハビリ	1月 お正月ゲーム
8月 お祭りゲーム	2月 豆まき
9月 屋外リハビリ	3月 雑祭り会

年間を通してリハビリをかねた様々な行事を計画しています。



⚠️ご注意ください!
本年12月2日から
現行の健康保険証は
発行されなくなります

マイナンバーカードが
 健康保険証等として
 利用できます!



暗証番号不要のカードも

高齢者など暗証番号管理に不安のある方などの希望者向けに、暗証番号不要の「顔認証マイナンバーカード」も作成できるようになりました。
 (「顔認証マイナンバーカード」は健康保険証と本人確認書類としての利用に限られます)



保険証廃止後

2024年12月2日以降、マイナ保険証を持っていない方には、保険者から本人の被保険者資格情報が記載された「資格確認書」が交付されますので、引き続き医療機関へ受診することができます。

マイナンバーカードを持っているが、保険証利用登録をしていない方へも同様に「資格確認書」が交付されます。

マイナンバーカードを保険証として利用する「マイナ保険証」の運用が始まります。

従来の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、新規発行が終了します。

75歳以上の後期高齢者向けの保険者証は、来年の7月31日まで有効です。

マイナンバー制度

マイナンバーとは、日本に住民票を有するすべての方が持つ12桁の番号です。

社会保障、税、災害対策などで、複数の機関に存在する個人情報を連携して、個人を特定するために活用されます。

マイナンバーカードでできること

- 身分証明書として利用
- 健康保険証として利用
- 住民票など証明書のコンビニ取得
- 各種手続きのオンライン申請





いせの里指定居宅介護支援事業所



介護支援専門員(ケアマネジャー)は一体何をする人なの!? その①

要介護認定された人が、適切な介護サービスを受けられるようにするために、介護サービス計画(ケアプラン)を作成する専門職のことで、介護を要する人の状況や、家族がどんなことに困っているのかを理解し、計画を立て、必要なサービスを受けられるように、サービス事業者へ手配するのが、ケアマネジャーの仕事です。

ケアマネジャーの仕事内容とは?

ケアマネジャー、通称『ケアマネ』の正式名称は『介護支援専門員』。介護保険制度に基づき介護サービスを受けたい人と、介護サービスを提供する事業所や施設をつなぐ調整役を担います。

高齢者や障がいを持つ人が自立した生活を送るためにどんな介護サービスをどの程度必要とするかを確認し、実際にサービスを提供する事業所や施設と話し合いケアプランを立てていくのが主な仕事です。

さらに介護サービスが実施された後は提供されているサービス内容が適切か、また効果はあるかなど利用者様やそのご家族の様子を見守るのもケアマネジャーの大事な仕事。他にも様々な仕事をこなしているケアマネジャー。

ここではケアマネジャーの代表的な5つの業務を取り上げ、具体的にどのような仕事なのかご説明しましょう。

1. 相談業務とその評価
2. 要介護認定の申請代行・訪問調査
3. ケアプランの作成と管理
4. 介護給付費の管理
5. サービス事業所と利用者を繋ぐ



ケアマネジャーの仕事内容・役割は?

ケアマネジャーは要介護者や要支援者の心身状況に合わせて、訪問介護やデイサービスなどの介護サービスを受けられるようにケアプランを作成します。市町村やサービス事業者、施設などとの連絡調整や介護保険サービスを受けるための書類作成を代行することも重要な仕事です。

現在、全国的にケアマネジャーも不足し『ケアマネ難民』と呼ばれる方も出てきています。介護福祉士や社会福祉士、看護師、リハビリ職などの資格を持ち、経験を5年以上積むことで、ケアマネジャーの受験資格が得られます。

次号では、業務内容あれこれや、ケアマネジャーであっても出来ない事などをお伝えしたいと思います。

次号、その②につづく

今年の夏も30℃を超える日がありましたね💧 エアコンや扇風機の前で過ごして、運動量が少なくなった方もいたのではないのでしょうか。(私もその1人です)

運動といえば…、前回の広報誌で作業療法士より【フレイル】についてお話がありました。フレイルとは、「老化に伴い身体や心の機能が低下することにより、さまざまな健康障害に陥りやすい状態」のことを言います。フレイルを予防するためには、「栄養」「身体活動」「社会活動」をバランスよく実施することが大切ですが、その中でも今回は【栄養】についてお話させていただきます。

フレイルを予防するために、食事はとても大切です。基本はバランス良く食べることですが、加えてたんぱく質をしっかりと摂ることが必要です。老化とともに、筋肉となるたんぱく質の合成機能は低下します。そのため、高齢者はたんぱく質の摂取量が少なくならないよう、特に気を配る必要があります。

ます。(65歳以上でのたんぱく質推奨量は、男性60g/日、女性50g/日です)

筋肉の合成に必要な必須アミノ酸をたっぷり含んでいる魚や肉・卵を使った主菜料理で動物性たんぱく質を摂り、副菜や汁物・間食を利用して植物性たんぱく質を摂る、という組み合わせでたんぱく質を増やすことができます。

栄養便り

管理栄養士 國分 沙也華

動物性タンパク質 (肉、魚、卵等)

植物性タンパク質 (ナッツ類、豆腐、ヨーグルト、牛乳等)


普段の食事にちょっとした追加でたんぱく質を簡単に増加させることもできます。例えば、①納豆を追加する、②牛乳またはヨーグルトを追加する、③お味噌汁を豚汁に変更する等の工夫です。



		
納豆 (1パック) 40g + 6.6g	牛乳 (コップ1杯) 200ml + 3.3g	豚汁に変更 (豚もも肉) 20g + 4.1g

できるところから取り組んでいただき、栄養面からフレイルを予防していきましょう！！

各種お問い合わせ・お申込みなどは下記へ

笑顔あふれるいせの里

老人保健・福祉複合施設

社会福祉法人 網走愛育会

- 介護老人保健施設いせの里…………… ☎ 0152-43-7100 (代表)
- 短期入所療養介護 (ショートステイ) …… ☎ 0152-43-7100
- いせの里通所リハビリ (デイケア) …… ☎ 0152-43-7100
- ケアハウスハーモニーヴィレッジ…………… ☎ 0152-45-3796
- いせの里指定居宅介護支援事業所…………… ☎ 0152-45-4018
- いせの里指定訪問介護事業所 (ホームヘルパー) …… ☎ 0152-45-3686
- 網走市潮見192番地 (〒093-0042) ☑ 共通FAX番号 ☎ 0152-45-3791

ホームページを
ごらんください

老人保健・福祉複合施設「いせの里」のホームページでは、施設の概要やブログ写真日記、職員採用情報などを掲載しています。
ホームページアドレス <http://www.isenosato.sakura.ne.jp/>

施設見学

各事業所の見学につきましては、随時受け賜りますのでご連絡ください。