

季節の行事
《春を満喫》





《春を満喫》
季節の行事

研修会・イベント等、報告

配食事業部

鹿嶋ばやしお花見ツアー

四月二十一日 毎年恒例のお花見ツアー☆今年は、二十二名の方にご参加いただきました。例年より早い桜の開花で、散ってしまうのではないかとハラハラでしたが：満開の桜と伝統あるお祭りを合わせて見学することができました。

お祭り見学の後は、大橋にあるデイサービスセンターはまなすへ移動し、昼食・カラオケ・ダンスと例年通り盛り上がり、時間が足りないくらい楽しいイベントとなりました。ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。来年も企画致しますので、ぜひご参加ください。

配食サービス 黒須浩美



ウェルハイツ青葉 春のお出かけツアー

3/27.29(2日間)

元気市場へ「ゆったりグルメ・ショッピングツアー」へ。数日前から、お出かけツアーを楽しみにされている入居者様も多く、「何を食べようか」「何を買おうか」と当日まで施設内はツアーの話題一色でした。

ツアー当日、天候にも恵まれ、元気市場の展望デッキで外を眺めながら食事をし、買い物ではお菓子や海産物など、手に取りながら楽しまれていました。帰りの車内では「また来たいね」と会話を弾ませている入居者様の姿が見られ、スタッフもうれしい気持ちになりました。

ウェルハイツ青葉 三浦香織



介護職員初任者研修 養成講座開講

5月11日(土) 改元されてから初となる初任者研修が開講いたしました。今期は11名の受講生の方が資格取得のため約3ヶ月間、介護について学習していくこととなります。介護についての知識や最新の介護技術について学び、「利用者の方に寄り添うこと」をしっかりと考える3ヶ月になるよう、事務局として最後まで受講生の皆さんと頑張っていきたいと思います。

また、6月下旬には弊社で2回目の開講となる実務者研修も行われます。今年中に修了可能となっており、今年度の介護福祉士国家試験に間に合うカリキュラムとなっております。介護福祉士を目指す方だけでなく、無資格の方でも受講可能です！

スキルアップを目指す方、ぜひお問合せください！

総務課 山崎ちひろ



(写真：実務者研修・初任者研修の様子です)

研修会・イベント等、報告

ヘルパーステーション女川

尾浦いきいきサロン

四月二十四日(水) 六名の方が集まり行われました。

この日のレクリエーションは、チーム対抗”都道府県ビンゴゲーム”“二十五マスの中に浮かんだ都道府県名を記入していただき、どちらが先に全列ビンゴになるか競うゲームです。チームで相談しながら記入したり、皆さま楽しんでいる姿を見ることができました。今後も皆さんに楽しんでいただける内容を企画し、たくさんの方々に参加していただける”いきいきサロン”にしていきたいと思っています。



今後行われるイベントのお知らせ

01 ノルディックウォーキング (事前申込)

日 時 5 / 31(金) 10:00 ~ 12:00

会 場 総合福祉会館みなと荘 集合

参加費 30円(保険代)

お問合せ先 90-3146(湊地域包括)

【参加条件】

石巻市湊地域包括支援センター
主催イベントの為、湊地域にお住
いの方限定となります。



02 ぱんぷきんファーム夏野菜収穫

日 時 7月中旬

会 場 ウェルハイツ青葉敷地内にある畑

参加費 無料 どなたでもご参加いただけるイベントです

お問合せ先 050-5807-1449(ウェルハイツ青葉)

今期も野菜の収穫イベントを開催いたします。野菜の生育状況により時期が変更になる場合がございますので、確定致しましたら改めてお知らせいたします。



03 合同ふれあい会 (倶楽部・フィット・西部)

6月・8月・10月・2月の年4回、石巻市蛇田地区周辺で開催を予定しております。参加費は無料となっております。詳しく決まりましたら、改めてお知らせいたします。

お問合せ先 21-1556



イベントの詳細については、チラシ配布やホームページ等でもご案内いたします。

定員人数があるイベントもございますので、参加ご希望の方やご興味ある方は各お問合せ番号、または本社総務課までお問合せくださいますようお願いいたします。

本社総務課 0225-96-7845

ご提案をいたします。

私たちが住環境整備の

安心して生活が続けられるよう

住み慣れた地域で自分らしく

ご高齢者や障害のある方が



ぱんぷきん倶楽部

〔福祉用具のお店〕ヘルスケアショップ

事業所紹介

営業日 毎週月曜日～土曜日(祝日含む)

営業時間 午前9時～午後6時

所在地 石巻市恵み野二丁目10番地16

お問合せ 0225-21-1556



提供サービスと主な取扱商品

・福祉用具レンタル品

(車椅子や介護用電動ベッド、工事不要で設置できる手すり、歩行器 など)

・福祉用具販売品

(ポータブルトイレや入浴補助具(入浴用の椅子や手すり) など)

・介護用品

(オムツや杖、靴の他にも各種豊富に揃えております)

特に“一人ひとりの足に合った靴”の提供に力を入れております。

店舗内にも多数の靴をそろえておりますが、ご要望があれば担当スタッフがご自宅や施設・病院など様々な場所へ出向き、お客様の足を採寸し、ぴったりとフィットした靴を選ばせていただいております。

・住宅改修

(手すりの取り付け、床の段差解消、床材や開き戸から引き戸への変更 など)

保険外サービスとして、在宅医療機器レンタル(小型卓上吸引器)等、行っております。

この他に、福祉用具の展示会や福祉事業所向けのオムツの選び方やあて方を教える勉強会、ぱんぷきんの理学療法士による勉強会等も開催しております。



詳しくは、次回(夏号)でご紹介いたします

この4回シリーズをご覧になった皆様の暮らしのサポートに繋がる、そんな情報をお伝えできればと思っております。

次回(夏号)も、皆さまの暮らしを支える福祉用具についてもっと詳しくお伝えしていきますので、楽しみに。

訪問入浴とは

入浴が困難な方を対象に、浴槽を持参してご自宅に訪問し、入浴の介護を行うサービスです。

3人チームでご利用者様のお宅に訪問し、事前に血圧等の健康状態を確認してから、全身浴・部分浴（洗髪・陰部・足部などのみの洗浄）・清拭（せいしき：身体を拭いて清潔にすること）などの内、最適な方法で入浴介護をさせていただきます。



事業所紹介

石巻市丸井戸三丁目にある本社の1階に事務所があります

営業日 毎週月曜日～土曜日（祝日含む）

時間 午前8時30分～午後5時30分

お問合せ 0225-96-7845

入浴サービスの流れ（事前訪問）

入浴サービスを開始する前にスタッフが訪問致します。

看護師が体調のチェック等を行い、あわせて主治医の入浴許可を確認させていただきます。

入浴サービスを行うお部屋を拝見させていただきます。また、入浴サービスについてご説明いたします。

何かご要望などある場合は、この事前訪問時に伺います。



ぱんぷきんの訪問入浴サービスの特徴

多種多様な住環境に合わせた入浴車両と、利用者様を第一に考えた独自の浴槽

利用者様の負担にならないよう入浴時に体重が測定できる体重計を完備

除菌・美容・医学的効果も期待されている高濃度炭酸泉、別名「ラムネ湯」の装置搭載車両を完備

3つの特徴については、次回(夏号)で詳しくご紹介いたします

スタッフ募集情報

【時給】

ケアスタッフ 時給1,000円～

看護師 時給1,200円～

この他、資格手当や処遇改善手当などの月額手当あり

ケアスタッフは無資格者も応募可能（時給900円～）

看護師は月額の正社員も募集しております。

【福利厚生】

無資格者には資格取得支援制度あり（受講料免除など）

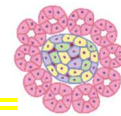
正社員登用制度、昇給制度、報奨金制度あり

社保完備、マイカー通勤可（従業員駐車場あり）

1年をとおして、ぱんぷきんの訪問入浴を「利用してみたい」「働いてみたい」と思っただけのような内容を伝えたいと思いますので、次回の夏号も楽しみにお待ちください



からだのあれこれ ~専門職による健康講座~



【熱中症が起こりやすいのは梅雨時期から夏の暑い時期】

そう!まさにこれからの時期なのです!!

気温が高だけでなく、湿度が高くてなりやすいので、梅雨時期も注意が必要です。

人間の体の 60%は水分です。ですが、年齢を重ねるとその水分は減っていきます。そこで大事なのが、水分補給!!トイレに行くのが大変だからと水分を控える方もいますが、熱中症や脱水状態になってしまう前に、適度な水分補給を心がけましょう。

ただし、持病により水分制限のある方は、主治医と相談し、無理のない範囲での水分補給を心がけましょう。

気温や湿度が高い時期は、冷房や除湿器・扇風機を適度に使い、外出時には水分・休憩を十分に取り、暑い時期を上手に乗り切りましょう。



デイサービスセンターぱんぷきん 所属 **生出 友紀** (看護師)

【水分補給に適した飲み物】

麦茶・ミネラルウォーター・経口補水液(日常的に飲むのではなく、脱水症状のある場合)

手作りイオン水(水...500 Mℓ、さとう...大さじ2、塩...小さじ 1/4、レモン汁...1)

【適してない飲み物】

カフェインの入ったもの(コーヒー・紅茶・濃い緑茶・栄養ドリンクなど)・アルコール

スポーツドリンク(糖分が多いため、スポーツなどで発汗が多い時には、薄めて飲むのであれば可)



足指グーチョキパー



!目的と効果: 足の指の関節を柔らかくし、ふらつかずに立つための体操です!



最初はできなくても、やり続けることが大切です(˘ ˘)ノ

歩くとき、足の指がしっかり動けば転倒予防にもつながります(* ')

皆さま、継続は力なり!ぜひ、トライしてみてくださいね~!

健康運動指導士: 斎藤

ぱんぷきんフィットの簡単ストレッチ教室
【第1回】立つのが”楽笑”体操〜足指編〜

《スタッフ紹介》

介護の現場で働くスタッフにインタビュー



入社3年目

資格 介護職員初任者研修

(写真:中央が伊藤さんです)

01

コミュニティケアプラザばんぶきん 所属

介護職員 伊藤裕子

Q.現在の仕事の内容を教えてください

石巻市鹿又にある”小規模多機能施設コミュニティケアプラザばんぶきん”で介護職員として働いています。小規模多機能施設とは、利用者様一人ひとりに合わせ「通い」「泊まり」「訪問」といったサービスを提供しています。私の仕事内容は、朝、通いの利用者様のお迎えから始まり、訪問では安否確認・清掃・服薬確認など、利用者様に必要なケアをさせて頂きます。その日のシフトにより、入浴介助・食事介助・レクリエーションをさせて頂くこともあります。それから、月に何回か夜勤も行います。一つの事業所で、たくさんを経験できます。

Q.この仕事を選んだきっかけを教えてください

ばんぶきん介護センターで行っている介護職員初任者研修の受講生募集記事を新聞で見たことがきっかけです。自分に向いているのか…それとも向いていないのかは別として、まず資格を取得して”介護の仕事をやってみよう”という軽い気持ちで選びました(笑)

Q.この仕事の魅力を教えてください

利用者様の生活に直接関わることができ、感謝の言葉をいただけること。笑顔を見られることに魅力を感じます。”やってみよう”という前向きな気持ちだけで

で始めたこの仕事も、先輩スタッフに指導していただき、キャリアアップの道も開けていきます。

今は介護職にやりがいを感じ、この仕事を選んでよかったと心から感じています。

Q.今後、挑戦したいことはありますか

実務者研修を受け、介護福祉士の資格を取得することです。介護の知識や技能を身に付けプロの介護員として自信を持ちたいです。

私が所属する小規模多機能施設ならではの、またコミュニティケアプラザばんぶきんならではの、自由な発想で自立支援につながるようなレクリエーション活動を考えたり、ケアをしていきたいです。

Q.最後に、これから介護の仕事を目指す方へ一言お願いします

私のように、とりあえず”やってみよう”からのスタートでも良いと思います。3Kのイメージがある介護の仕事ですが、実際に働いてみるとクリエイティブでやりがいがあります。介護職にしか味わえない感動もあります。

まずは自分の目で確かめてください。

ひとりでも介護職に興味をもっていただけなら幸いです。

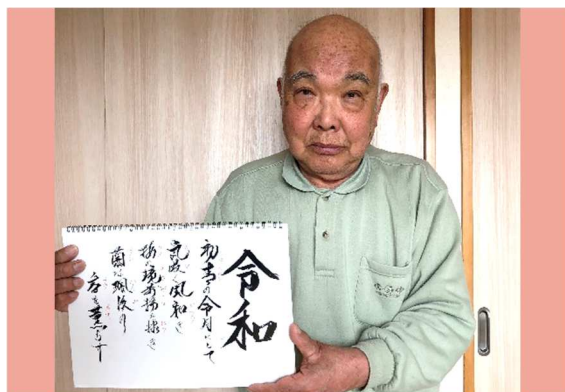


趣味の部屋



～ 利用者様、入居者様の作品をご紹介 ～
蛇田ふまねっと参加者

菊地忠夫さま



今回は、蛇田地区の“ひまわり会”で会長もされている菊地さん。書道の腕はプロ並みと聞き、新元号を書いていただきました！平成から令和へ、新しい時代へ向けた素敵な書をありがとうございました。



菊地さんの作品もご紹介

(上) 手先の器用な菊地さんは、人形作りもしているそうです！

(下) 風神雷神、本物そっくりで力強く描かれています。



イチゴとミルクの パフェ風ゼリー



配食サービス太田和子 作

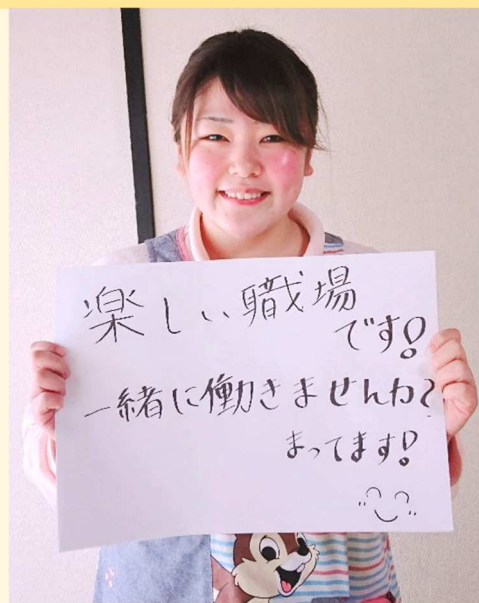
旬のイチゴがたっぷり！！

煮詰めたイチゴで作ったゼリーとミルクゼリーの相性がとっても良く、ご利用者さまに大好評でした

手作りおやつ



写真…ヘルパーステーション女川 中村未帆



求人情報

～ 訪問介護員 ～



勤務地 石巻市蛇田・大街道 / 東松島市 / 女川町

給与 時給制(その他交通費手当・資格手当あり)

資格 ホームヘルパー2級・介護職員初任者研修以上

勤務時間 8:00～18:00の間(希望考慮可)

その他 週1回、短時間でも可能ですのでご相談ください

応募のお問合せについて

本社総務課 96-7845 (渡邊・阿部)

ぱんぷきんファーム活動日誌



～ 大地のリンゴ【じゃが芋】編 ～

四月上旬

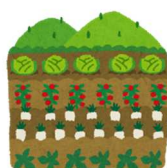
ウエルハイツ青葉の大家さんで畑の先生でもある、草刈さんに機械で土をおこしていただき、野菜たちの寝床は完了。

四月二十四日 曇り

今年度の第1号野菜は「じゃが芋」。入居者様とスタッフ合わせて5名で種芋を蒔きました。収穫時期は：7月頃になると思うので、それまで入居者様にアドバイスをいただきながら大事に育てたいと思います。

なお、5月から6月にかけても、枝豆・さつま芋の他、トマト・きゅうりなど夏野菜も植える予定です。

今年も豊作を願って☆



NPO 法人ぱんぷきんふれあい会 080-5749-5500

01 ふまねっと運動

蛇田地区

会 場 新蛇田 第1集会所または第2集会所

開催日 第1.3土曜日

鹿妻地区

会 場 鹿妻南コミュニティハウス

開催日 第1.3金曜日

湊地区

会 場 オンザコーナー

開催日 第2.4水曜日

渡波地区

会 場 榎壇会館

開催日 第1.4金曜日



担当 菊地・戸田 (0225) 96-7845

オンザコーナー連絡先

固定 (0225) 98-8472

携帯 080-5749-5500

担当 菅野



02 ボランティア訪問マッチング

訪問先大募集

NPO 法人ぱんぷきんふれあい会では、9つの団体がボランティア登録しております。(踊りや民謡、マッサージなどなど)

『うちの施設にも訪問に来てほしいわ!!』
という方は、お気軽にご連絡・ご相談ください。



担当 菊地・戸田 (0225) 96-7845

03 軽度生活援助訪問型サービス



協力会員大募集 (有償ボランティア)

年齢・性別：問いません

謝金：800円(1時間あたり) 30分～支援あり

条件：協力会員として活動していただく前に、NPO 法人ぱんぷきんふれあい会で開催している「石巻市軽度生活援助訪問型サービス従事者研修」を受講していただくことになります。

担当 山崎 (0225) 96-7845

熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値※も参考に

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値・気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指標
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこわら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。



厚生労働省

熱中症

検索

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす

（特に、首の回り、脇の下、足の付け根など）



水分補給

水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

<ご注意>

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。

・子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

熱中症についての情報はこちら

△厚生労働省

熱中症関連情報 [施設紹介、熱中症予防リーフレット、熱中症診療ガイドラインなど]
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

「健康のため水を飲もう」推進運動
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

STOP！熱中症 クールワークキャンペーン [職場における熱中症予防対策]
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

△環境省

熱中症予防情報 [暑さ指数 (WBGT) 予報、熱中症環境健康マニュアル、熱中症予防リーフレットなど]
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

△気象庁

熱中症から身を守るために [気温の予測情報、天気予報など]
<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/kurashi/netsu.html>

異常気象早期警戒情報
<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

△消防庁

熱中症情報 [熱中症による救急搬送の状況など]
http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

