



2019.9.20 発行「夏号」

pumpkin

<http://care-net.biz/04/pumpkin/>



《夏の思い出》
季節の行事

季節の行事
《夏の思い出》



研修会・イベント等、報告



石巻市湊地域包括支援センター 佐々木亮

普段からサロングループで活動している方、散歩を習慣にしている方等、参加していただきました。年齢層は七十、八十歳代の方が多く参加し、計十六名の参加。当日は天候に恵まれ、総合福祉会館みなと荘から中瀬公園までの約二キロ程度のアップダウンのある道のりを歩きました。参加者からは「普段は車で移動していたから、初めて歩いて中瀬にきた。歩くのが気持ちいい。」「みんなで歩くから楽しい。」と楽しく運動する機会を持つことが出来ました。今後ともノルディックウォーキングを開催したいと思っておりますので是非ご参加ください。

五月三十一日介護予防教室ノルディックウォーキングを行いました。ノルディックウォーキングは二本のポールを使用するウォーキングで、場所を選ばず一年中出来るスポーツです。年齢にかかわらず誰でも無理なく楽しく始められます。歩行はたくさんの脳内ネットワークが必要とされ、状況を瞬時に判断しながら行われていますので認知症予防にもなります。

石巻市湊地域包括支援センター 介護予防教室 ノルディックウォーキング

① 事務所移転のお知らせ 大街道ステーション



この度、当事業所は9月1日より、移転することとなりました。電話番号、FAX 番号に変更はございません。これを機に、ますます皆様のご期待にお応えできるよう、努力いたす所存でございますので、今後ともより一層のご指導ご鞭撻を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

大街道ステーションスタッフ一同

新所在地：石巻市大街道南五丁目2番28

※電話番号・FAX 番号に変更はございません

② 事務所移転のお知らせ 石巻市湊地域包括支援センター



この度、当事業所は石巻市大橋地区より移転し、10月1日から下記において開所する運びとなりました。新事業所は、平成27年より「オンザコーナー」という名称で住民の集いの場として、地域の皆様に親しんでいただいている場所です。その中に事務所を設けることとなりました。これまで以上に石巻市湊地域に暮らす高齢の皆様へ介護、福祉、健康、医療など様々な面からのサポートを行える活動拠点となるものと存じます。これを機に、スタッフ一同全力を挙げて皆様の信頼にお応えできるよう一層の努力をしてまいりますので、今後とも倍旧のご支援・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げますとともにご挨拶に代えさせていただきます。

石巻市湊地域包括支援センター 管理者 高橋香奈

新所在地：〒986-0015 石巻市吉野町一丁目5-16

電話番号：0225-90-3146（変更なし）

新FAX：0225-98-8474

移 転 日：令和元年10月1日



研修会・イベント等、報告



今年度のふれあい会のテーマは、「介護予防の知識を得る」として、第一回目のふれあい会を、恵み野地区で開催しました。始めに、参加者様同士や参加者様とスタッフの距離を縮める為に、軽体操と脳トレを楽しみました。次に、徘徊高齢者のためのSOSネットワーク事業（対象者は、行方不明になる可能性がある認知症高齢者）の取り組みについて紹介しました。このネットワークに登録すれば、対象者が行方不明になった時、警察署に捜索願を提出すると、市からご家族様に捜索情報が届くという内容です。皆様、資料を見ながら、「今はこんなところがあるんだな」と感じつつ学ばれていました。最後に、お茶のこの時間を取り、熱中症予防にお勧めのドリンクを紹介し実際に作り、試飲して頂きました。参加者様からは「飲みやすかった」との意見が出たり、その場で注文される方もいらっしゃいました。今回のふれあい会は、参加者様は少人数でしたが、地域に対しての一人一人のご意見を伺う事が出来ました。次回は、新たな地域でふれあい会を予定していますので、地域の方との繋がりを深め、介護予防について、沢山の方々に知って頂きたいと思っております。

ばんぷきんフィット 橋本 亜耶

配食事業部

ふれあい食堂

令和元年6月2日（日）天気は、もちろん晴れ々恒例となりつつある「ふれあい食堂。参加者の方から「楽しみにしていたよ」と、嬉しい声をいただきました。

ワイワイ賑やかに楽しくお話ししながらカレーライスを食べ、おかわりもしていただきました。小学生やご夫婦で参加いただいた方等、年齢もバラバラで楽しく過ごされていました。

配食サービス 平田元子



コミュニティケアプラザばんぷきん

「私の定番夏」夏のご招待（ふれあい会）

利用者様の中で初めて流しそうめんをする方がいて「良い思い出になりました」と、とても喜んでおりました。私たちスタッフも利用者様の楽しまれている姿を見ることができ嬉しかったです。夏にあるふれあい会の定番といえば「流しそうめん」となるよう毎年続けていきたいと思っております。

コミュニティケアプラザばんぷきん 高橋



ぱんぷきんの訪問入浴サービスの特徴

事業部
訪問入浴

★その1 2つの浴槽 ～利用者様を第一に考えた独自の浴槽～

① 分割型浴槽

分割型に改良することにより軽自動車にも搭載でき、多種多様の住環境に対応できるようにしました。また、浴槽内部を20cmほど長く改良することにより長身のスタッフ(178cm)が横になってもゆったりと浸かれる広さとなっています!



② 改良した浴槽

旧タイプ浴槽

改良浴槽



ネット枠を無くすことにより圧迫感を取り除きました。また、身体に合わせ浴槽に丸みを付けると共に、浴槽内部も従来より10cm程幅広くしましたので、体格の良い利用者さまにもゆったりと入浴して頂けます。さらに、浴槽の足を回転させることにより浴槽の高さをベッドに合わせる事(50/80cmの2段階)ができる他間口の狭い入口(55cm程度)でも搬入可能です!

★その2 魔法の体重計 ～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～

浴槽の足に測定用センサーをセットするだけで入浴時に体重が測定でき(利用者様は通常の入浴と変わりませんので安全で安心です)利用者様の健康管理上、体重測定が必要な方や定期的に体重の増減が知りたい方などに好評です。



★その3 ラムネ湯 ～除菌・美容・医学的効果も期待されている高濃度炭酸泉の装置搭載車両を完備～

炭酸イオン泉入浴で血行改善、ストレス解消、血行障害、動脈硬化、腰痛、肩こりなどの疼痛性疾患、冷え性、床ずれ等の改善効果が期待できます。また肌の引き締め、お肌をしっとり滑らかにします。



処方されたお薬も併用しながら
週2回訪問入浴をご利用され
約3ヶ月の様子です



皆さまの暮らしを支える福祉用具

今回は“一人ひとりの足に合う靴”をご紹介します



「福祉用具のお店」ヘルスケアショップ
ぱんぷきん倶楽部



たくさんの靴を持って
お伺いいたします!!

私たちがお届けします



なかなかお店に来ることが出来なくてもご要望があれば、私達のご自宅はもちろん、病院や介護施設等にも訪問いたします!



★その1 ぱんぷきん倶楽部で取り扱っている靴

お出かけ用の靴、施設内用、リハビリ用があります!靴のデザインや素材も数多く取扱っております。

Aさん(70代)男性 病院でのリハビリ用の靴を購入。



「入院先の病院まで来て、リハビリの先生と一緒に自分に合う靴を選んでくれた。
入院中でお店に行けないから、病院まで来てくれるのは本当に助かる」



Cさん(30代)女性 施設にいるおばあちゃんに施設内用の靴を購入。



「施設にいる祖母に合う靴を選んであげたいと、ぱんぷきん倶楽部に相談したところ、施設まで来てくれました。
祖母の好きなデザインで足にもぴったり合う靴を購入させて頂きました。祖母の喜ぶ顔が見れてよかったです」



★その2 足に合う靴とは

シューズフィッターがお客様の足の寸法を測り、お一人お一人のぴったりの靴をたくさんご提案いたします!



専用計測器を使用して、足の長さや足幅を計測します。この計測をする時のポイントとしてお客様には立った状態で行わせて頂きます。(椅子に座ると足が床から浮いてしまったり、歩く時はつかない部分が床についたりして正しく計測出来ないためです)このあと、メジャーを使い足囲も計測します。それから、計測は午後に行うのもポイントです。(午後になると足が浮腫むので、お客様が窮屈な靴を選ばないように、なるべく午後3時以降に行っています)他にもたくさんのポイントを基に、お客様へぴったりの靴選びをお手伝いさせていただきます!

入社 5年目
資格 介護福祉士

介護の現場で働くスタッフにインタビュー

《スタッフ紹介》



Q1. 現在の仕事の内容を教えてください

石巻市大橋にある「グループホームねむの木」にて介護職員として働いています。グループホームでは認知症の診断を受けた利用者様がご自宅にいるように安心感を持って生活していただけるサービスを提供しています。私の仕事内容は、毎日施設で寝泊まりしていらっしゃる利用者様の起床から就寝まで総合的に介助をさせて頂くものです。その日により入浴介助や食事介助、就寝時の見守りなどを行います。

Q2. この仕事を選んだきっかけを教えてください

ばんぷ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。前職を辞めてから自分に何が向いているのかを模索していた際に介護という職を経験してみようという気持ちで応募し、そこで資格を取得した後、そのまま施設見学を行い働き始めました。

Q3. この仕事の魅力を教えてください

ご入居者様と生活を共にすることにより、深い信頼関係を築くことができ、感謝されることもあります。また、状況を観察して変化を知ることが、



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

介護職の地位向上には、すべての介護職に専門性が求められる、そのために学ぶことを諦めず、常に向上心を持ちより良い介護を模索していきましょう。そして介護職の前提として人との関わりの中で「優しさ」を大切にしましょう。

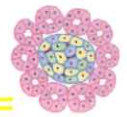
Q. 今後、挑戦したいことはありますか

介護支援専門員（ケアマネジャー）の資格を取得することです。取得後は、ご入居者様のケアプラン作成に携わることが目標でもあります。この他にも、様々な資格を取得し、仕事に活かしていきたいです。

大事なのだと気づかれました。



からだのあれこれ ～専門職による健康講座～



～食中毒にご用心、食中毒対策～【家庭でできる!食中毒予防5つのポイント】

食中毒は夏場に多く見られる「細菌性食中毒」と冬場に多く見られるノロウイルスなどの「ウィルス性食中毒」があります。発熱、腹痛、下痢などの症状が出たら、それは細菌性食中毒かもしれません!そこで、今回はまだまだ暑い日が続くこの時期に実行したい「食中毒の5つのポイント」をご紹介します。

1. 細菌を付けない 手やまな板など調理器具についている細菌を食器に付けないよう、調理前によく洗いましょう。調理器具は洗った後に熱湯をかけると殺菌効果が高まります。
2. 細菌をうつさない 味や臭いで判断できませんが、生肉や魚には細菌などがついていいることがあります。ほかの食品に細菌がうつらないよう、手や調理器具は食材が変わるごとに洗浄しましょう。
3. 細菌を増やさない 細菌は10℃以下、60度以上で増殖しにくくなります。冷蔵庫などを利用して食品中の細菌を増やさないようにしましょう。細菌は低温では死滅せず、増殖する種類もあるため、長期の冷蔵庫保管は行わないようにしましょう。
4. 細菌をやっつける 細菌のほとんどはよく加熱することで死滅させることができます。食品は75℃以上で1分以上、中心部分までよく加熱しましょう。特に肉類・卵・魚介類は十分加熱、加熱済みの食品でも食べる時には再加熱するようにしましょう。
5. 安全な食材を使う 消費期限を過ぎた食品は使用しないようにしましょう!

同じ食品を食べても食中毒を発症するかどうかはその人の健康状態に左右されます。子供や高齢者など、抵抗力が弱い人、過労や睡眠不足で体力が弱っている人などは食中毒になりやすく、重症となる恐れもあります。予防ポイントを実行すると共に規則正しい生活を送るよう心掛け、元気にこの時期を過ごしましょう!!

訪問入浴事業部 所属 宇田 幸夫 (看護師)



足の裏を鍛えよう!!

〈タオルギャザー〉足の裏の筋肉が弱くなると歩行が不安定になったり、バランスを崩し転倒したりします。また、へん平足になり足が疲れやすくなったり、歩いた時の衝撃が腰に伝わり、痛みの原因にもなりますので、この体操で予防しましょう



- ④ はじめは少ない回数(10回)から、徐々に増やしてみましょう。
- ⑤ 片足ずつ交互に手繰り寄せても大丈夫です。
- ⑥ 踵が浮かないように、しっかりと床に付けましょう。

ばんぷきんフィットの簡単ストレッチ教室
【第2回】歩くの”楽笑”体操パート2

います！

この他、ほうれん草など冬は葉物を中心に育てていきたいと思



すっきり秋らしさを感じるようになった九月中旬、ちよつと遅か
ったかなうと話しながら冬野菜の白菜苗を植えました。



七月中旬 人間にとっては暑すぎて命の危険を感じる日が続き
ました。：野菜にとっては恵みの太陽。日差しをたっぷり浴
び、例年以上の大豊作となりました。
植えた覚えのないかぼちゃまで収穫できました。(笑)

ぱんぷきんファーム活動日誌



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

会 場 鹿妻県営住宅集会所

開催日 第2.4火曜日

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



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きてほしいわ!!』

という方は、お気軽にご連絡・ご相談くだ
さい。



担当 菊地 (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



趣味の部屋

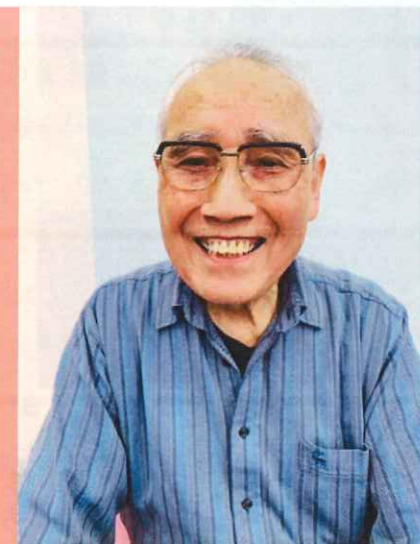
～ 利用者様、入居者様の作品をご紹介 ～

ぱんぷきんフィットご利用者様

今野 隆次郎 さま

〈プロフィール〉

自衛官として従事した後、理容師となり、
六十歳の時に禅画と出会う。平成六年
「市政功労賞」を受賞。趣味は詩吟。



今野隆次郎展



5/28(火)～6/10(月)にかけて、

フィットにて「今野隆次郎展」を開催いたしました。これまでプロ
として書き溜めた素晴らしい禅画の数々を、たくさんの皆さんに
ご覧頂きました。今野様、そしてご来場いただいた多くの皆様、
本当にありがとうございました。

ぜひ、第2回の個展も開催したいと思います！

手作りおやつ

みかんのせ もちりクレープ



配食サービス 平田 元子 作

もちり生地がおいしいクレープの中は・・・

食べてからのお楽しみ♡

求人情報

介護職員



写真：デイサービスセンターぱんぷきん

午後のレクリエーション活動の様子

勤務地 大街道・広瀬・大橋 勤務時間 8:30～17:30

① 雇用形態 常勤

給 与 月給187,200～242,800円

資 格 介護福祉士 以上

② 雇用形態 非常勤

給 与 時給850円～

資 格 介護職員初任者研修以上

※ぱんぷきんで資格取得できるので無資格者でも可能です！

《応募のお問合せについて》

本社総務課 96-7845 (渡邊・阿部)

その他

処遇改善手当

資格手当等あり

本社・訪問入浴事業部 〒986-0865 石巻市丸井戸三丁目3番8号	TEL 0225-96-7845	FAX 0225-93-4871
配食事業部 〒986-0865 石巻市丸井戸三丁目3番8号	TEL 0225-96-7406	FAX 0225-93-4871
ヘルスケアショップぱんぷきん倶楽部 〒986-0868 石巻市恵み野二丁目10番地16	TEL 0225-21-1556	FAX 0225-21-1557
短時間フィットネス型デイサービスぱんぷきんフィット 〒986-0868 石巻市恵み野二丁目10番地16	TEL 080-5843-6249	FAX 0225-21-1557
石巻西部ステーション 〒986-0868 石巻市恵み野二丁目10番地16	TEL 0225-24-8625	FAX 0225-24-8626
デイサービスセンターさくら 〒987-1222 石巻市広淵字馬場屋敷113-1	TEL 0225-86-6166	FAX 0225-86-6098
グループホームふかや 〒987-1222 石巻市広淵字馬場屋敷16-1	TEL 0225-25-5560	FAX 0225-25-5561
グループホームねむの木 〒986-0805 石巻市大橋三丁目1番21号	TEL 0225-92-6877	FAX 0225-92-6977
デイサービスセンターはまなす 〒986-0805 石巻市大橋三丁目1番3号	TEL 0225-98-3621	FAX 0225-98-3622
石巻東部ステーション 〒986-0805 石巻市大橋三丁目1番3号	TEL 0225-90-3157	FAX 0225-90-3147
石巻市湊地域包括支援センター 〒986-0015 石巻市吉野町一丁目5-16	TEL 0225-90-3146	FAX 0225-98-8474
シニアマンション石巻・大橋 〒986-0811 石巻市元倉一丁目13-13	TEL 050-5807-0278	FAX 0225-98-9523
ヘルパーステーションぱんぷきん 〒986-0856 石巻市大街道南五丁目2番28	TEL 0225-96-8388	FAX 0225-96-8551
デイサービスセンターぱんぷきん 〒986-0856 石巻市大街道南五丁目2番28	TEL 0225-92-6878	FAX 0225-92-6978
有料老人ホーム松風苑 〒986-0856 石巻市大街道南五丁目2番28	TEL 0225-24-9821	FAX 0225-24-9822
女川ステーション 〒986-2231 女川町浦宿浜字門前29-1 2号棟	TEL 0225-53-5331	FAX 0225-53-5332
東松島ステーション 〒981-0503 東松島市矢本字上河戸66-2	TEL 0225-98-8145	FAX 0225-98-8146
小規模多機能施設コミュニティケアプラザぱんぷきん 〒986-1111 石巻市鹿又字土手前124	TEL 0225-24-6162	FAX 0225-24-6163
タクシーのぱんぷきん / ウェルキャブステーション 〒986-0865 石巻市丸井戸三丁目3番8号	TEL 0225-96-6626 TEL 0225-21-6711	FAX 0225-96-6627
ウェルハイツ青葉 〒986-0853 石巻市門脇字二番谷地13番21	TEL 050-5807-1449	FAX 0225-98-9853
小規模多機能施設コミュニティケアプラザぱんぷきん矢本 〒981-0505 東松島市大塩字緑ヶ丘3丁目5-15	TEL 0225-98-9145	FAX 0225-98-9146