

社会福祉法人  
秀幸福社会

2023・No.276

2月



**特別養護老人ホーム庄栄エルダーセンター**

〒567-0806 大阪府茨木市庄2丁目7-38  
TEL 072-631-5151 FAX 072-631-5141

**高槻エルダーセンター**

〒569-0811 大阪府高槻市東五百住町2丁目4-32  
TEL 072-690-5151 FAX 072-690-5141

**地域密着型デイサービスセンター 未来**

〒567-0823 大阪府茨木市寺田町8-20  
ピアハイツ幸1階  
TEL 072-635-8484 FAX 072-635-8451

**三島・庄栄地域包括支援センター**

〒567-0023 大阪府茨木市西河原2丁目17-4  
TEL 072-631-5566 FAX 072-631-5555

**太田・西河原地域包括支援センター**

〒567-0018 大阪府茨木市太田1丁目17-20  
TEL 072-631-5200 FAX 072-631-5222

**東・白川地域包括支援センター**

〒567-0806 大阪府茨木市鮎川1丁目6-4  
TEL 072-636-8686 FAX 072-636-8687

**いきいきネット相談支援センターエルダー**

〒567-0806 大阪府茨木市庄2丁目7-38  
CSW 専用携帯 080-8946-3999  
FAX 072-631-5141

**茨木市福井多世代交流センター**

〒567-0062 大阪府茨木市東福井2丁目23-22  
TEL 072-643-1300 FAX 072-643-1300

**大阪府指定住宅確保要配慮者居住支援法人  
社会福祉法人 秀幸福社会**

〒567-0806 大阪府茨木市庄2丁目7-35  
TEL 072-631-5151 FAX 072-631-5141

**相談支援センター ひまわり(茨木市指定事業所)**

〒567-0806 大阪府茨木市庄2丁目7-38  
TEL 072-626-3310 FAX 072-626-3340

**相談支援センター ひまわり(茨木市委託)**

〒567-0806 大阪府茨木市西河原2丁目17-4  
TEL 072-631-5588

**放課後等デイサービス ひまわり**

〒567-0806 大阪府茨木市庄1丁目13-27  
TEL 072-623-5511 FAX 072-623-5550

**放課後等デイサービス フォルテひまわり**

〒567-0806 大阪府茨木市庄1丁目7-27  
ピアフォルテ 102・103  
TEL 072-622-6081 FAX 072-622-6082

**茨木市地域活動支援センターⅢ型 ひまわりの杜**

〒567-0022 大阪府茨木市三島町1-10  
TEL 072-625-8070 FAX 072-625-8071

**就労継続支援B型 ファーム大岩の杜**

〒567-0022 大阪府茨木市三島町1-10  
TEL 072-625-8070 FAX 072-625-8071

**認定こども園 ちとせ學院**

〒567-0806 大阪府茨木市庄2丁目7-35  
TEL 072-626-2191 FAX 072-626-2192

**認定こども園 ちとせ學院 めぐみの森**

〒567-0814 大阪府茨木市戸伏町13-35  
TEL 072-626-1606 FAX 072-626-3164

**認定こども園 ちとせ學院 Due 南茨木**

〒567-0868 大阪府茨木市沢良宜西1丁目10-31  
TEL 072-638-9191 FAX 072-638-9192

# 太田・西河原地域包括支援センター

令和3年茨木市太田町に開設し、もうすぐ3年目を迎えます。

高齢者の総合相談窓口として、介護保険の手続きや生活上での相談などに対応しています。個別での訪問や、地域の集会に参加して健康介護相談なども行っております。地域住民さまの頼れる存在となれるように活動を続けてまいります。お気軽にお声掛けいただけるとうれしいです。



## 認知症サポーター養成講座



令和4年9月23日(金)太田公民館分室にて認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症の方が住み慣れた地域でその人らしく生活できるように見守る地域づくりに取り組んでいます。

### 今後の予定

2月には太田自治会総会にて自治会役員の方を対象に太田・西河原地域包括の役割について説明を行う予定にしております。  
3月には東太田のサニーマスターズにて住民の方を対象に介護保険の説明を行う予定にしております。

# 庄栄エルダーホームヘルプステーションです 令和5年2月

いつもご利用ありがとうございます。

自転車で活動しているヘルパーさんに交通ルールの再確認を行いました。



## 自転車はくるまの仲間です。 交通ルールを守りましょう



自転車から、左右に15cmを越えて荷物がはみ出してはいけません。  
そのため、買い物袋をハンドルに下げた時点で、ほぼ違反になります。

昨年にヘルパーさんの交通事故があり、利用者様にもご迷惑をお掛けしました。

利用者様にも、自転車に乗られる方がいらっしやると思います。  
本当に気をつけてください。

サービス提供責任者

杉浦・園山・高木・松尾・小林 宮崎



寒い冬の季節は「腸」に老廃物をため込みやすい時期です。また、コロナ下で食事や生活リズムが崩れやすくなっています。あなたの「腸」の調子はいかがですか？

現代は、体に有害物質をため込みやすい環境です。食事、保存料、農薬、抗生物質等が多いと腸内細菌の生態系を崩しやすく、タバコ、アルコール等は悪玉菌の増殖しやすい環境を作ります。さらにデジタル機器に囲まれて情報過多な状況で生活し、心も体もストレスフルな状態です。

人によって消化しやすい物、しにくい物が違い、どこで育って何を食べてきたかによって腸内の構成が異なります。食事に注意して腸内を整えられても、肝心の腸自体がしっかり蠕動(ぜんどう)運動しないと効果は出にくくなります。自宅でできるストレッチやヨガ、筋トレ、歩行を増やす等の軽い運動でも毎日続ければ腸は変わってきます。自分の腸が喜ぶものを探していきましょう。



下記は腸コンディションを整える生活アドバイスです。全て取り入れた生活は、中々ハードルが高く難しいと思います。まずは自分に続けられそうな項目《一つだけ》を毎日続けてやってみる事がとても大切です。「これなら続けられそう！」と思うことから始めてみてはいかがでしょうか？

**朝 : 4:00～12:00 【排泄の時間】**

- ・白湯、または常温のお水を飲む。また、目を閉じてゆっくり呼吸に集中すると覚醒しやすいです。
- ・ストレッチ、筋トレをする。体の熱は筋肉で作られます。体幹のインナーマッスルを鍛える運動がよい。
- ・朝食を摂る。(消化負担のかかりにくいヨーグルト、フルーツ等がおすすめ)



**昼 : 12:00～19:00 【栄養吸収と消化の時間】**

- ・昼食にてバランスのよい食事を。
- ・歩き、汗をかき、水分補給をする。なるべく小まめに常温のお水を。



**夜 : 19:00～4:00 【吸収と代謝の時間】**

- ・夕食は 20 時までが理想的。遅くなる時は消化に負担をかけないメニューを。
- ・入浴はシャワーではなく汗をかくまで湯船につかる。副交感神経への切り替えスイッチを入れます。
- ・ヨガ、ストレッチを。体をリラックスさせて副交感神経を優位にします。深い呼吸に集中。
- ・目を閉じゆっくり呼吸する。脳内のセロトニンというホルモンが活性化し、質のよい睡眠を取れます。
- ・睡眠時間はしっかりと。22 時(遅くとも 24 時)までに就寝。睡眠時間は 6 時間以上を目標に。
- ・スマホ(SNS)はなるべく見ないように心がけましょう。(睡眠の妨げになりやすいです)

初めのうちはなかなか効果が感じられないものです。それでも自分を信じて続けてみてください。ほんの少し変化に気付けるよう自分の内側に目を向けて日々の生活を送ってみてください。

就労継続支援B型事業所ファーム大岩の社が運営する

八百屋さんが新しく生まれ変わります!!

【ふくしの駅「YA OYA」】として、野菜だけではなく、福祉事業所で作られた製品や町のお豆腐なども集まるアンテナショップとして再開します!!

社会福祉法人 秀幸福社会 ファーム大岩の社

ふくしの駅  
「YA OYA」  
リニューアル  
OPEN



ファーム大岩の社  
Instagramはこちら→



大岩産の野菜販売「やおや」を改め、[ふくしの駅「YA OYA」]としてリニューアルオープンします!  
いばきた地区の地産地消野菜・お米、全国各地のくだもの、昔ながらの駄菓子販売、焼き芋販売地域の製品（卵やお豆腐など）、地域の福祉事業所の手作り雑貨や食品の販売を行います。

地産地消新鮮野菜・全国各地のくだもの  
地域のお豆腐や練り物・お菓子・駄菓子  
福祉サービス事業所の手作り雑貨など

Googleマップで「ファーム大岩の社」で検索！  
QRからご覧になれます!!



平日(月)～(金) 11:00～15:00 営業  
〒567-0024 茨木市三島町1番10号 (うどん屋太郎さん奥)  
TEL:072-625-8070 FAX:072-625-8071

## 2月は、3つの研究発表大会がありま～す!!

2月は下記の日程で3つの研究発表大会があり、それぞれの大会で当法人、部署が取り組んだ研究内容や実践について発表します。  
介護・福祉業界の発展や業務等の効率化、地域の活性化に繋がればと願っています。

### ① 大阪老人福祉施設研究大会 (発表者:神野コミュニティソーシャルワーカー)

日時・場所:2月13日(月)・14日(火)10時～17時 グランフロント大阪レジシアター  
テーマ:「古き良き時代を思い出して～UR 団地住民の心と体の活性化を目指して～」

### ② 庄栄エルダーセンター研究発表 (当法人6部署及び社福法人成光苑1部署)

日時・場所:2月19日(日)10時～15時 庄栄エルダーセンター

### ③ 社会福祉法人成光苑研究発表会 (発表者:永田ケアマネジャー)

日時・場所:2月25日(土)9時30分～17時 オンライン形式  
テーマ:「災害の備えと避難行動の認識について ～ あなたはどうしますか? ～」

## ●法人理念●

社会福祉法人 秀幸福祉会は多様な福祉サービスがその利用者の意向を尊重して総合的に提供されるよう創意工夫することにより、利用者が尊厳を保持しつつ心身ともに健やかに育成され、又その有する能力に応じた自立した日常生活を地域社会において営む事が出来るよう支援することを目的としています。

## ●運営目標●

- I 心が美しい人間になろう。
- II ひとり一人がみんなの命のぬくもりを大切にしよう。
- III やる気、本気で精一杯力を出し合おう。

## ●施設運営方針●

### I 施設の使命

老人福祉施設庄栄エルダーセンターは、地域社会の支持を受け、開かれた施設として高齢者が地域社会の中で安心して生活を送ることができる、拠点施設となる事を使命とします。

### II 利用者の生活の質の向上

老人福祉施設は尊厳を持って、利用者の個別ニーズに対応した自己決定を基盤とする自立支援をすると共に、優しさあふれた明るい施設作りを目指します。

### III 職員の質の向上と専門性の向上

老人福祉施設の職員は常に質の高いサービスができるよう外部、内部研修に力を入れ円滑な人間関係の下『知識』『知恵』のあるケースを提供することを目的とします。

### IV 地域福祉の向上

庄栄エルダーセンターは交通の利便性、人口密集地区にある施設として、施設、家族、地域の『きずな』を重視し、福祉サービスの発信基地、ボランティア活動の拠点となり、保健、医療機関との連携を密にして、地域の福祉の向上に努めます。