

社会福祉法人
秀幸福社会

2023・No.280

6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 ちとせ学院

〒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 ちとせ学院 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 ちとせ学院 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

保育所 ちとせ学院 Tre 保育園

〒567-0855 大阪府茨木市新和町21-21
TEL 072-635-1200 FAX 072-635-1201

庄栄エルダーホームヘルプステーション

令和5年6月

いつもご利用ありがとうございます。

ヘルプステーションは 4月より月2回に分けて、ヘルパーさんたちを集めて研修会を行いました。

今までは少人数での実施、資料の配布だけの研修を行っていましたが、久しぶりに集合すると勉強会も活気に満ち溢れていました。

生活援助の内容を再度確認するため今回は買物代行について行いました。

沢山の商品から利用者様が求めるものを購入できるよう工夫おつりや買ってきた商品に間違いがないか？の確認など。

利用者様が安心して生活できる支援ができるように行いました。



**** 新人紹介 ****

毎年、かわいい誕生日カードを作成してくれている加藤ヘルパーが令和5年4月より

新しく、サービス提供責任者となりました🎵

また皆様へ、お電話や訪問をさせていただきます。

どうぞよろしくお願いします。



サービス提供責任者

杉浦・園山・高木・松尾・小林・宮崎・加藤

東・白川地域包括支援センターです！

地域包括支援センターでは、高齢になっても活動的な生活を継続し、健康寿命を延ばしていただけるよう介護予防の周知に取り組んでいます(^)

「健康寿命とフレイル」

社会とのつながりが減ることが、虚弱(フレイル)のきっかけになりやすいと言われています。ご自身の興味のあることを継続し、活動的な生活を送ることが健康寿命を延ばすことにつながります。

また、もしフレイルに陥っても、元の元気な状態に戻れるよう、専門家のアドバイスを受けたり、楽しみを作る地域の場をご案内したりしています。

《地域の交流の場の紹介》



介護予防や健康管理に役立つ、はつらつパスポートをご案内、お渡ししています♪



「コアな仲間」は茨木市在住(60歳以上)参加者主体のデイハウスです!

開催日時(毎火・木・金の 9:30~16:00)

♥午前 9:30-12:30 利用料200円

♥午後 13:00-16:00 利用料200円

♠火曜・木曜・第4金曜・昼食有(400円)

スタッフや仲間と一緒に過ごす集いの場所です。
遊びたい時・一人で寂しい時・何かしてみたい時、
お喋りや体操等楽しい時間を一緒に過ごしませんか♪

茨木市白川一丁目3番27号 2F

(「白川住宅口」バス停前)

TEL 072-629-0218

090-9877-5271

担当 奥万利子

診療室

どうして足がつるのでしょうか？



「筋肉がつる」メカニズム



筋肉には過剰に伸びたり縮んだりしないようにセンサーが働いて、ダメージを受けないよう調整する2種類のセンサーが別々に命令をだしバランスをとっています。

しかし、センサーがうまく働かなくなり筋肉が過剰にちぢんでしまうのが「つる」状態です。

なぜセンサーのバランスが崩れるのでしょうか？



代表的なものとしてミネラルバランスの乱れがあります。ミネラル（ナトリウム、カリウム、マグネシウム、カルシウム）は神経の伝達や筋肉の収縮に必要な不可欠なものです。発汗や筋肉疲労でミネラルの消費や排出がすすんだり、冷えや加齢で筋肉量が減少し、血流が悪くなったりしてミネラルが減少するとセンサーのバランスがくずれ、「つる」状態がおこってしまいます。

熱中症や寝ているときに起こりやすい？



熱中症のように発汗が多く、熱がこもりやすい状態のときはつりやすいです。また、寝ているときは、知らないうちにコップ1杯ほどの汗をかいていたり、つま先がのびている姿勢は、ふくらはぎの筋肉が少し縮んだ状態でもあるので、余計につりやすくなってしまいます。

ふくらはぎがつった時の対策



つま先を手前に引っ張り、膝裏とふくらはぎをゆっくりと伸ばします。足先がとどかないときはタオルを使ってみましょう。

ほかには、末梢から真ん中のほうにもみあげるようにするのも効果があります。

頻回につるときは他の病気の時もあります。
受診して相談してみましょう！



庄栄エルダーデイサービスセンター

5月28日（日） 晴天に恵まれ、総勢47名にて
淡路島グリーン館に遠足に行ってきました！

淡路グリーン館の温室ではきれいな花や珍しい植物が！



たこせんべいの里、道の駅あわじではお買い物も！



バスレクもみんなでやると楽しいね



おいしいお食事に舌鼓



明石海峡を見渡す場所でハイチーズ！

●法人理念●

社会福祉法人 秀幸福社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。