北九州の老人ホーム・グループホーム「いこいの里」
株式会社ウキシロケアセンター
http://www.ukishiro.com/care/

いこいの里通信

2013年1月号

安心して暮らせる。笑顔あふれる毎日を。

私たち「いこいの里」が目指しているのは「家庭の延長線にあるホーム」です。各施設がリレー形式でメッセージをお届けします。

新年あけましておめでとうございます。
「グループホーム　いこいの里　白銀」でホーム長をさせて頂いております向井正則と申します。
旧年中は入居者の皆様・ご家族の皆様には大変お世話になり、ありがとうございました。今回、年頭のご挨拶も兼ねまして簡単ではございますが、当施設で取り組んでいることを報告させて頂きます。
私どもの施設では各入居者様に対し、人生の経験者として尊敬の念を持って接し、安心して過ごして頂けるようサポートしております。
また、当社の理念でもある「安心と尊厳のある生活を提供する」を徹底していくため、日頃の業務の中で入居者様とのコミュニケーションや信頼関係を築き、お互いのことを理解し、思いやりを持って言葉や行動に表すよう努めております。
今後も入居者様やご家族にとって「グループホーム いこいの里　白銀」に入居して良かったと少しでも思って頂けるような施設づくりを職員一同励んでいきたいと思っております。
今年も一年、皆様にとって最良の年となりますよう心からお祈り申し上げます。

長寿の秘訣 No.4

“カロリー制限”

必要な栄養素を維持しつつ、摂取カロリーを制限すること。ただし低すぎてもダメ。基礎代謝量と生活に必要となるエネルギーの合計値が最適摂取カロリーの目安となります。この具体的数値を知るには医療施設での測定が必要となりますが、もっとわかりやすい基準として「若い時の体重を生涯維持する」というのが有効とのことです。

（株）ウキシロケアセンターにとって、10年目の節目の年。本年が皆さまにとって、良き年になりますように。

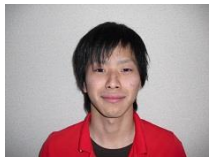
新年明けましておめでとうございます。
本年が皆さまにとって、良き年になりますよう、心より祈念いたします。
今年は（株）ウキシロケアセンターにとって、老人ホームの運営を開始して10年の節目の年となります。入居者様、ご家族様、地域の皆様に支えていただき10年目を迎えることができたことを心より感謝申し上げます。10年の間に施設は11施設となり、今年は3施設の開設を予定しております。
本年も、地域で一番の老人ホームであることを追及してまいります。皆様のまわりで介護にお困りの方がおられましたら、何でもご相談ください。お客様の立場に立って介護のプロとしてのお手伝いをさせていただきます。
年々加速する少子高齢化社会において、スタッフが成長していくこと、それにより、「いこいの里」のサービスをより良いものにしていくこと、以って社会の進歩に貢献していく所存です。そのためにも、皆様からの、昨年に変わらぬご支援、ご協力をお願い申し上げます。

代表取締役　浮城　守

紹介します！

「いこいの里」の職員紹介です♪
みんな、がんばってます!!

宮崎県生まれ、北九州市若松区育ちの糸長万里子と申します。2012年の7月から「いこいの里　白銀」に勤務し、同年10月から若園へ。若園へ移動してまず驚いたのは、入居者様と職員の人数が多い事（笑）。それと歯ブラシが居室とデイルームに2か所あったこと！「手厚い介護だなぁ」と思いました。仕事のやりがいを感じる瞬間は「ありがとう」と言っていただいた時です。健康に気を付けながら頑張っていこうと思っております。



「いこいの里　宇佐町」で2012年7月からリーダーとして務めさせていただいております糯彰平（ほしいしょうへい）と申します。リーダーとして他の職員への作業の指示出しや指導、間接業務の遂行を行っております。これからは、もっと上を目指して頑張りますので何卒、ご指導、御鞭撻の程、よろしくお願いいたします。

伝言板

介護についてのいろいろ。是非、ご相談ください。

入居者様やご家族の方の周りで、家族の病気で悩んでいたり、介護認定を受けていない方、最近、物忘れがひどい等、介護にともなう[衣食住]のすべてについて、何かお困りのことがあれば「いこいの里」には相談窓口がありますので是非、教えてあげてください！　各施設の施設長やホーム長に是非、ご相談くださいませ。また、直接相談しにくい場合は『いこいの里　若園　副施設長：恵美（えみ）』まで、下記のメールアドレスまでメール送信してください。もちろんお電話でも構いません。第三者にご相談の内容、個人情報が漏れることはありませんので、お気軽に相談していただければ幸いです。
TEL：093-932-5820　mail：kiite@ukishiro.com

健康のポイント

～健康のために心掛けてみましょう～

寒い冬を元気いっぱいに過ごすためのポイントをご紹介します。冬の健康管理には、まず日常生活を改めて見直してみましょう。
[1＊入浴]……寒くなると血液の循環が悪くなり、手や足、腰などが冷えやすくなるので、ゆっくりとお風呂につかりましょう。38度から40度くらいの少しぬるめのお湯に、10分から15分程度つかると、全身がくまなく温まって血液の循環が良くなり、疲労回復にも効果があります。
[2＊衣服] ……厚手のもの1枚より、薄手のものを重ね着するほうが保温に効果的です。首や袖、足元など衣服の開口部をしっかりとふさぐと、身体の熱が逃げにくくなり、保温効果が高まります。マフラーや手袋、レッグウォーマーなどを上手に使ってみましょう。
[3＊環境] ……風邪などを引き起こすウイルスは低温で乾燥した場所を好みます。例えばインフルエンザウイルスは、湿度50%の環境では約10時間でほぼ全滅しますが、湿度35%以下だと1日たっても生存しているといわれます。加湿をしていない部屋の湿度は、冬場には20%程度になることもあります。室温は20度前後、湿度は50～60%以上に保つように、加湿器を使ったり、濡らした衣服やタオルを干すなどの工夫をしましょう。