

こ ん に ち は



令和5年 2月号

節分が過ぎ、日が長くなりましたね



☆グループワーク研修会を開催しました☆

在宅事業部門では、利用者様及びご家族により良い支援を提供できるようになることを目的に、定期的にグループワーク研修会を開催しています。今回はコミュニケーション研修会というテーマで、相手を大切にしながら自身の気持ちを表現できるようになることで、対人間において、相互が気持ちの良いコミュニケーションを今まで以上にできるよう『アサーティブコミュニケーション』を学びました。



【アサーティブコミュニケーションとは】 言いたいことも言いにくいことも伝えつつ、より良い関係性を構築する、相手も自分も大切にできるコミュニケーション手法。手法を磨くことで、お互いが気持ちの良いコミュニケーションができるようになります。

【研修では】 看護の教育オンラインツール内にある動画を通して進めていきました。チェックシートで自己表現の傾向を分析し、その内容をグループ内で発表したり、具体的な症例を通して「奥底の思い」を推察し「どう表現すると良いのか」を意見交換しました。グループワークでは、正解のない問いを各々の視点で話し合いましたが、その過程が自己表現の振り返りや方法を広げる機会になりました。また、気持ちを伝える時には「私」を主語にして伝える方法や、心の奥底にある自身の気持ちを誠実に受け入れながら「率直に、対等に、責任をもって」伝えることが大切ということも学びました。今後も相互が気持ちの良いコミュニケーションを図れるよう、今回の学びを活かしていきたいと思えます。



| | |
|----------------------|------------------|
| 都筑区医師会訪問看護ステーション | TEL 045-913-5181 |
| 都筑区医師会ヘルパーステーション | TEL 045-913-3577 |
| 都筑区医師会24時間在宅ケアステーション | TEL 045-913-3577 |
| 都筑区医師会居宅支援センター | TEL 045-910-6327 |
| 都筑区医師会福祉用具センター | TEL 045-911-6100 |
| 都筑区医師会ナーシングホーム | TEL 045-913-6321 |

看護・介護・福祉用具・24時間在宅ケア

居宅

FAX 045-911-6700

FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku_features/

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入り下さい。

健康まめ知識



冬の果物の代表格といえば

「ミカン」ですね。ミカンを食べる時、白いスジをとる派・とらない派に分かれるかと思いますが…栄養価の観点でみると、実はスジをとらないで食べた方が良いとされています。ミカンの成分といえば、まずビタミンCです。この豊富なビタミンCを効率的に摂り込むには、皮をむいた後、白いスジを取らず袋ごと食べるのがポイントです。スジや袋にはビタミンPという栄養素も含まれており、ビタミンCの吸収率を高める効果があるのです。また、腸内に生息する善玉菌の繁殖を助けて腸内環境を整えてくれる効果もあります。さらに、美肌効果があるペクチンが果肉の4倍も含まれているので、嫌いでなければそのまま食べると良いでしょう。他にも、これまで捨てられていた皮には、効果的に使える方法があります。ミカンの皮は古くから干したものを「陳皮」と言って、漢方の成分になったり、七味唐辛子に加えられたりしてきました。また、掃除や入浴剤として利用する事もでき、汚れ落としやツヤ出し効果があります。上手に使えば捨てる場所がないミカン♪豊富な栄養を摂って、寒さに負けない身体をつくりましょう☆



編集後記



立春を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。2月といえば節分。皆さんは豆まきをされたでしょうか。幼稚園に通っている娘は園で豆まきをして、鬼役の先生の仮装が怖くて泣いてしまったと話していました。今年こそコロナの終息を願い「鬼は外！福は内♪」歳の数だけ食べる豆が食べきれない量になってきました…(´・ω・`)

～福祉用具センターからのお知らせ～

当福祉用具センターは、2023年3月31日をもって「介護保険におけるレンタル・販売事業から撤退することになりました。」

2004年に開設してから、多くの利用者様に介護用ベッドや車椅子のレンタル、シャワーチェアの購入などをしていただきました。心より感謝申し上げます。昨今では、都筑区エリアでも多くのサービス事業所があり、そのサービスも多様化しています。当法人の役割は一段落ついたものと感じております。



現在、当センターのレンタルをご利用の方には、ケアマネジャーと相談しながら、スムーズな引き継ぎを心がけて参りますので、ご理解いただけますと幸いです。

なお、オムツなどの介護用品や、ガーゼ、チューブなど衛生材料の販売は継続いたしますので、今後ともご愛顧のほど、よろしくお願ひ申し上げます。



ナーシングだより ～節分と豆まき～



太陽の暖かさが日に日に強まってきていますね☆ナーシングホームでは、2月3日、節分の日に豆まきを行いました！「無病息災や楽しく健やかに過ごせますように」と願って、あちらこちらにいる鬼に扮した職員に向かって「鬼は～外♪福は～内♪」元気な掛け声と明るい笑い声が響いていました☆



【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

913-5181 統括管理者 吉井