

こ ん に ち は



桃の節句を過ぎると、春の訪れを感じますね



令和7年 3月号



コミュニケーション研修会を開催しました！



当事業所では、ご利用者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、職種の違う職員とスムーズに協働できるようになることなどを目的として、定期的に研修会を開催しています。今回は、2月8日に『他者の気持ちや価値観を理解し、円滑な関係性を構築する』というテーマで実施しました。

研修では、動画で撮影した自己紹介を振り返ることで自身の話し方を客観的に見直したり、設定された状況下で「ロールプレイ（役割を演じる）体験」を行うことで他者に寄り添う力について学び直しました。また、より働きやすい職場になるようそれぞれが何を心掛ければいいのかを再認識する機会にもなりました。



研修会の様子



編集後記 新年度の準備など慌ただしい時期でもありますね。1日の寒暖差も大きいので、体調に気をつけて過ごしましょう。最近の都筑区のトピックスといえば、16日に新しい区民文化センターの「ボッシュホール」がオープンすることでしょうか。様々なイベントが開催されるようなので機会があれば来場したいと思っています♪



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
都筑区医師会ナーシングホーム	TEL	045-913-6321
都筑区コーディネーター拠点	TEL	045-910-6586
都筑区在宅医療相談室	TEL	045-910-6582

FAX 番号

看護・ヘルパー・24時間在宅ケア・コーディネーター拠点 045-911-6700

居宅支援

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。ぜひご覧ください☆☆

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



健康まめ知識



～バナナの皮にも健康パワー！？～

先月号ではバナナに関するまめ知識をお届けしましたが、今回はその番外編！剥いて捨てる「バナナの皮」について意外な栄養素と注意点、摂取方法をお伝えします。

バナナの皮の栄養素：マグネシウム・ビタミンA・ビタミンB6、食物繊維などの栄養が含まれています。マグネシウムは骨や循環器の健康維持に欠かせない成分です。ビタミンAは、細菌などの侵入を防ぐ皮膚の粘膜を守る働きがあるので、免疫力の向上に繋がります。ビタミンB6は皮膚や髪・筋肉などを生成するたんぱく質の代謝を促す働きがあります。食物繊維は、腸内環境の改善や便秘予防に役立ちます。



農薬に注意！：栽培時に農薬が撒かれているので、有機栽培の物を選ぶこと、有機栽培でも“必ずよく洗う”ことが重要です。

摂取方法：皮はそのまま食べないよう炒める、揚げるなどの調理が推奨されます。そこでオススメなのはスムージー。皮を剥かずにバナナをぶつ切りにして、豆乳と混ぜてミキサーにかける方法があります♪



「都筑区の看とり」について



市民向け講演会を開催しました！

2月16日、横浜市歴史博物館にて、緩和ケア認定看護師の山本美和氏とグループホーム管理者の徳永康一氏を講師に招き、「都筑区の看とりってどうなってるの？～どこでどんなふうに生き逝けるのか～」というテーマで講演をしていただきました。講演では、家族の最期を迎える際の実体験や思い、認知症グループホームでの看とりについて話されました。また、都筑区における看とりに関する相談先として『各地域のケアプラザ、高齢者施設・住まいの相談センター、都筑区在宅医療相談室』が紹介されました。さらに、もしもの時にどのような医療やケアを望むかを事前に話し合い、思いを伝えるための「もしも手帳」についての説明もありました。その他、都筑区は人口当たりの介護施設数と入所定員数が横浜市18区の中で最も多く、在宅療養診療所の数も多いことが特徴であることも話され、オンライン参加者を含めて総勢198名が聴講した会は大変有意義な学びの機会となりました。



各事業所のメールアドレスはこちらです

訪問看護ステーション : kango@tsuzuki-med.org

訪問ヘルパーステーション : helper@tsuzuki-med.org

居宅支援センター : kyotaku1@tsuzuki-med.org

ナーシングホーム : nursinghome@tsuzuki-med.org

【目安箱】

ご意見、ご要望などありましたらいつでも遠慮なく、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 宮島

在宅事業部門の活動をInstagramでも紹介していますので、よろしければフォローをお願いします♪

都筑区医師会のホームページ、または <https://www.instagram.com/tzkda.homecare/>へ

