



## 地域サポート施設

香照苑は『地域サポート施設』として兵庫県から認定を受けております。65歳以上で介護保険認定を受けておられない方で香寺町に住まれていて、一人暮らしもしくは高齢者世帯の方を対象に

- ①「買い物支援サービス事業」（要支援認定の方は応相談で対応）
- ②「見守り支援サービス事業」 を行っております。

- ①の「買い物支援サービス事業」とは  
自宅から店舗までの送迎サービス・買い物中の見守りサービス、
- ②の「見守り支援サービス事業」とは  
安否確認サービス・相談援助サービス です。

お問い合わせは、下記電話番号で地域サポート施設担当者まで



社会福祉法人 徳宗福祉会 香照苑

兵庫県姫路市香寺町須加院338番地506

【TEL】 (079) 264-5567

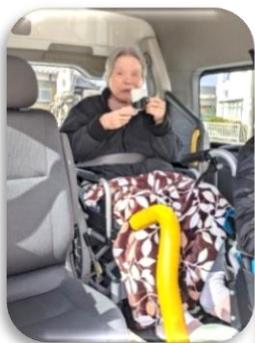
【FAX】 (079) 264-5690

【ホームページ】 <http://www.tokusou.or.jp>



# 特別養護老人ホーム

## 梅の花ドライブ



まだ寒い中でしたが梅の花を見にドライブ外出をしました。皆様、口々に「かわいいねー」「きれいだね」と言われ、楽しそうにされていました。

## ひな祭り



## お誕生日会



# 医務室だより

皆さん こんにちは ♡

まだまだ、寒暖差の大きい日が続いています。

高齢者の方の中には、体調を崩しておられる方もいらっしゃいます。感冒症状であったり、消化器症状であったりします。

そんな折に、地域にお住まいの方や面会等、外部の方との接触から感染症などにもかかってしまうことのないようにと願いつつ職員一同、日々最善の注意を払い、業務にあたっております。

最近の話題報告では、”はしか”が流行っているとのことでした。

遠い昔にかかっている方が多いと思いますが・・・

# デイサービス

## 節分

### 新聞豆まき



デイサービスに鬼が現れました！ 利用者の皆さんが「鬼は外！」と新聞の豆で追っ払って下さいました！！

## 梅花見外出



香寺町の土師へ梅の花を見に行ってきました。



## 趣味活動



うさぎのお雛様作り！皆さん針と糸であっという間に縫われていました。

## リラックスルーム



運動をされた後、お話をしながらコーヒーを飲まれ、ゆったりとした時間を過ごされています。

# 居宅介護支援事業所

4月は新年度の始まり。出会いと別れのシーズンでもありますね。ちよっぴり不安を感じながらも新たな出会いや始まりにワクワクしている人も多いのではないのでしょうか。そんな中で出会いたくないのが消費者被害ですね。最近の詐欺は手口が巧妙化しています。普段から消費者被害について意識をするようにしましょう。

## 介護豆知識

兵庫県の消費者トラブルの苦情相談件数は年々増加しており5年連続で4万件を超えています。化粧品や健康食品などをはじめとした「定期購入トラブル」（お試し価格で1回だけ試すつもりが定期購入だった）が中高年で増加傾向です。パソコンやスマホを使った消費者被害も増加しています。「不安だな、おかしいな」と思ったら**消費者ホットライン☎188**に電話で相談しましょう。

（兵庫県ホームページ <https://web.pref.hyogo.lg.jp> 『ひょうご消費生活ポータルサイト』より抜粋）。

※ 姫路市の相談窓口：姫路市消費生活センター

姫路市役所1階 ☎079-221-2110 月～金 9時～17時



# ケアハウス



3月は姫路城と本徳寺（船場御坊さん）へ行ってきました。「昔、親とよう来たところから、うれしいわ〜」と大変喜んでくださいました。



今年も月一回のおやつレクリエーション好評につき継続しています。甘系、塩系、すべて好評です。

2月はすこし遠出をして「奥播磨かしの里」へ行ってきました。初めて見られる方もいらっしやって、とても喜んでいただきました。



## 聞きなれない？ケアハウスってどんなところ？

お出掛けは何時までいいの...



基本は19時までとなっておりますが、事前にご連絡いただければ、対応いたします。夜間は音にご配慮いただきますようお願いいたします。



ペットと一緒に過ごしたいの...



長年連れ添ったペットとこれからも一緒に過ごしたいとお気持ちお察しいたしますが、半共同生活の中で、動物が苦手と言われる方も居られるので、お控えいただいております。



男女何人いるの...



現在は、男性3名、女性12名の方が生活しておられます。



詳しくは香照苑HPまたはケアハウスまでお問い合わせください。

香照苑



## 栄養便り

### フレイルとは？

フレイル(虚弱)とは、加齢に伴って心と体の動きが弱くなってきた状態をいいます。

### フレイルを予防するには？

- ① 1日3食バランスの良い食事  
肉・魚・卵などのたんぱく質を積極的に！  
牛乳・乳製品でカルシウム、ビタミンDを補給！
- ② たっぴりのウォーキングと出来れば筋トレ
- ③ 社会とのつながいを大切に

### やってみよう！フレイルの兆候チェック

●イレブン・チェック それぞれの質問に対して、当てはまると思うほうにチェックしてください。4, 8, 11は、「はい」と「いいえ」の位置がはかど逆になっているので気を付けて。

項目	質問	はい	いいえ
栄養	1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気がつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	2 野菜料理と主菜(肉か魚)を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
口腔	3 「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を、普通に噛み切れる	はい	いいえ
	4 お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	5 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会性・心	8 昨年と比べて外出の回数が減った	いいえ	はい
	9 1日に1回以上は、だれかと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	10 自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	11 何よりもまず、もの忘れが気になる	いいえ	はい

右の欄の丸の数が6つ以上になるとフレイルのリスクが高まり、丸が1つ増えるごとにリスクが2倍ずつ増えます。