

社協だより

147号 令和3年3月発行

社会福祉法人 利島村社会福祉協議会
デイホームさくゆり / ケアプランセンター木春
利島村地域包括支援センター

〒100-0301 東京都利島村 105 番地
電話 04992-9-0018 / FAX 04992-9-0317
E-mail : toshima@violin.ocn.ne.jp

入職者のご報告

3月1日付で、利島村社協に新しい職員が加わりました！



← 利島の山の桜

以前は、病院で看護補助の仕事をしていました。職場のみなさんに助けをいただきながら、利用者さんと毎日笑顔で楽しく過ごしていきたいなと思っています。利島村は、海と空が美しく椿の花も葉もきれいで、心が洗われるような気持ちです。この自然に毎日感動しています。よろしくお願ひします。

山本 裕重(やまもと ひろえ)



← 入職した山本職員の
の思い出写真

ホームページでも情報発信をしています。⇒ <http://toshimamura-csw.main.jp/>

WITH コロナ、日々の健康維持について

今月号より、日常的に行いやすい対策を掲載していきます。

1. 壹の型 運動をしよう！

「動かない」状態が続くと、心身の機能が低下して「動けなくなる」状態になりやすくなってしまいます。

- ① 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ② 家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、スクワットなど)を行う。
- ③ 家事(庭いじりや片付け、立った状態での調理など)や農作業などで身体を動かす。
- ④ 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

椿農家にもぴったりですね！



2. 貳の型 しっかり、食べよう！

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることが大切です。

3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。

3. 参の型 たくさん食べたら、歯磨きとうがいをしよう！

口の健康を保つことが大切です。口の内のケアも大切ですが、口やのどの体操を心がけましょう。

- ① 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- ② しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

4. 肆の型 やっぱり、最後は人！人との交流をしよう！

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- ① 家族や友人と電話で話す。
- ② 家族や友人と手紙やメール、SNS などを活用し交流する。
- ③ 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。

SNS が日常化した今ですが、
たまには、手紙を書くのも新鮮かもしれないですね！



新型コロナウイルス感染症への対応について(高齢者の皆さまへ) | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/yobou/index_00013.html)

『利島村地域包括支援センター』からのお知らせです

4月分 大島の白井理学療法士による 個別リハビリ 予約受付中！

お1人様約20分間の予約制 住宅改修や福祉用具に関する相談もOK、お気軽にどうぞ！

4月5日(月) ①15:00-15:20 ②15:30-15:50 ③16:00-16:20 ④16:30-16:50
⑤17:00-17:20 ⑥17:30-17:50 ⑦18:00-18:20

4月6日(火) ⑧9:00-9:20 ⑨9:30-9:50 ⑩10:00-10:20

以上の時間(①~⑩)よりご予約下さい。

予約受付 ☎04992-9-0018 (担当:三田)

* 新型コロナウイルス感染症の拡大や、
悪天候等で中止となる場合があります。



無料
肩や腰、膝などの痛みをとり、自分でできるリハビリ法を伝授します。

感染症の拡大防止のため、原則として施術は居宅を訪問して実施させていただきます。

利島村地域包括支援センターでは、電話転送による営業時間外(夜間や土日祝日)の相談受付を開始します。高齢者福祉に関するご相談や緊急対応が必要な場合など、お気軽にご連絡を頂ければ幸いです。

☎ 04992-9-0018 (夜間や土日祝日は電話が担当に転送されます)

※ 当面は担当職員1名での運用になりますので、電話に出ることができない場合もございます。その際は着信履歴を確認次第折り返しご連絡差し上げますので、履歴を残して頂くようお願い致します。

ご卒園・ご卒業おめでとうございます！

3月13日(土)に行われた利島保育園の卒園式に、花束とお祝いのメッセージを贈りました。また、3月19日(金)に行われる利島小中学校の卒業式に、装飾用の花紙で作った花と記念品を贈る予定です。利島で、卒園・卒業を迎える皆さま、ご利用者様・職員一同よりお祝い申し上げます！今後のご活躍を心より祈っています。

佐藤



↑花を折っている様子



↑保育園へのお祝い品

利島村診療所 Dr.コラム ～異動のご挨拶～

2020年は新型コロナウイルスの流行のため、4月勤務早々からコロナ対応に追われ、島民のみなさまには外来時間の変更や感染予防対策など、ご迷惑をおかけいたしました。ご協力いただきましてありがとうございました。みなさまのおかげで、3月頭時点で島内での新型コロナウイルス感染症の発生なく、大変感謝しております。本来であれば島民のみなさまともしっかりと交流させていただきたかったのですが、このような状況で叶わず少し残念な思いです。妻・来夢も、社協デイサービスで勤務させていただき、利用者様、ご家族のみなさま、スタッフに大変良くしていただき、本当にありがとうございました。夫婦共々、利島で楽しく1年間過ごさせていただきました。来年度より青ヶ島へ異動となります。秘境の島ですが、ヘリで利島と繋がっていると思うとどこか安心感があり、すぐに利島のことを思い出しそうです。1年間本当にありがとうございました！

利島村国民健康保険診療所 診療所長/医師 阿部 一貴

デイホームさくゆり だより



ひな祭り

お内裏様とお雛様とともに、みんなで
「うれしいひなまつり」を歌いました(^o^)/



<昼食メニュー>、五目花いなり、卵豆腐彩りあ
んかけ、きゅうりのゆかり和え、すまし汁
<おやつ>三色ゼリー、ひなあられ



創作活動

2月は、梅の花の壁画！



3月の壁画作成中です。完成までもう少し！



2月誕生日会



お誕生日
おめでとう
ございます!!



< 職員募集 >

利島村社協では、通所介護やホームヘルプで活動の
補助や見守りをしていただけの方を求めています。

1~3 時間程度の短時間でもかまいません。

賃金 初任者研修修了者 時給 1,300 円

介護福祉士 時給 1,500 円

上記資格のない方 時給 1,150 円~

※関心のある方は、社協(担当:桑村)迄ご連絡ください！

< 編集後記 >

新年度に向け、みなさまお忙しいことと思
いますが、見送りが多くなる時期になりますね。
新しい門出を迎えられる方々、利島を支えて
いただき、有難うございました！令和3年度も利
島の地域性を踏まえながら、よりよい福祉の啓
発活動に取り組みたいと思います。 佐藤