

# ボランティアさん募集中！！

マイホームはるみでは、ボランティアを募集しております。資格や経験は問いません。

ちょっとしたお手伝いや講座の講師、食事の配膳・下膳など、事前に打合せをさせていただきます。

また、ボランティアには興味はあるが、一歩が踏み出せない方にも職員がサポートしますので、下記までご連絡ください。

## ホームページをご覧ください♪

マイホームはるみでは、ホームページでも様々な情報をお伝えしております。

URL → <http://harumi.foryou.or.jp/>

もしくは「マイホームはるみ」で検索して下さい。

右のQRコードを携帯電話などのバーコードリーダーで読み取ると、ホームページにアクセスできます。



## 〈アクセス〉

### 〈電車〉

【東京メトロ有楽町線・都営地下鉄大江戸線】「月島駅」下車10番出口 徒歩8分

### 〈都バス〉

【業10：新橋 ⇄ 東京スカイツリー駅前】「晴海一丁目」下車

【東15：東京駅八重洲口 ⇄ 深川車庫】「晴海一丁目」下車

【錦13：錦糸町 ⇄ 晴海埠頭】「晴海一丁目」下車

【東16：東京駅八重洲口 ⇄ 東京ビッグサイト】「新月島公園前」下車

### 〈江戸バス〉

【南循環：中央区役所行】「朝潮橋南」下車



中央区立特別養護老人ホーム マイホームはるみ

TEL 03-3531-7635 / FAX 03-3531-7625

社会福祉法人奉優会

# 中央区立特別養護老人ホーム マイホームはるみ 広報紙

## はるミックス 1月号 (Vol.7)

平成31年1月15日発行



中央区立特別養護老人ホーム

マイホームはるみ 広報紙

For You



## はるミックス 1月号 (Vol.7)

平成31年1月15日発行



明けましておめでとうございます

本年もどうぞ宜しくお願い致します



日頃より、ご利用者様・ご家族様・地域の皆様・関係機関の方々からの暖かいご支援とご協力を賜り、無事新年を迎えることができたことを心より御礼申し上げます。本年も、皆様の協力をいただきながら、更なるサービス向上と、地域福祉の貢献に努めてまいりますので、ご支援を心からお願い申し上げます。



マイホームはるみの元旦のお食事は、お雑煮、おせちをご用意させていただきました。お雑煮には伸びないお餅を使用し、昆布巻きは簡単に噛み切れるよう、特別に軟らかく加工したものをご提供しています。普段とは違ったお重でのお食事に、「わあ、おせちだね」「いつもより豪華だね」とご好評頂きました。



また、各フロアでは、かるたとりなどの正月あそびも楽しみながら、ゆったりとそれぞれのお正月を過ごすことができました。

今年も一年皆様が健康にお過ごしになるようお祈りしております。



## 総合防災訓練を実施しました！

11月20日(火)、ご利用者・晴海中学校・町会・自治会の皆様と地域総合防災訓練を実施しました。臨港消防署員の立会いのもと、緊急館内放送を流し、ご利用者の誘導、避難経路の確認などを行いました。

今後も定期的に訓練を重ね、ご利用者・地域の皆様の安心安全に繋がるよう職員一同努めて参ります。



# イベント・行事のご報告

## クリスマス会

マイホームはるみでは、毎年、各フロアごとにクリスマス会を開催しています。今年もクリスマスソングを流しながら、サンタクロースに扮した職員が各フロアに登場！皆様にクリスマスプレゼントをお渡しすることができました。また、プレゼントを受け取ったご利用者からは満面の笑顔をいただきました！

外は寒い季節ですが、マイホームはるみの中は暖かな雰囲気とともに和やかな時間が流れています。



また、12月25日のお食事は…

バーライス、クリームポタージュ、煮込みハンバーグ、イタリアンサラダ、フルーツ！クリスマスに合わせ、人気メニューを取り込んだ献立としました。いつもより食が進んだようでご好評頂きました★



## お食事について

マイホームはるみでは、一人ひとりに合わせたお食事をモットーにしております。食の好み、必要な栄養量、食べやすいやわらかさは、その方によりさまざまです。噛む力、飲み込む力を考慮した安全な食事形態のご用意はもちろん、体調やアレルギー、ご飯の量や好き嫌いにも細やかな対応を心がけております。ご質問やご要望などございましたら、お気軽にお声かけください。



## 「はるみテラス」のご案内

マイホームはるみでは、60歳以上の地域の方を対象に、栄養のバランスのとれたお食事を提供する「はるみテラス」を開催しています。土・日・祝・祭日も関係なく365日、お食事を提供する事が可能です。毎日のお散歩の際にでも、ちょっと足を延ばしてみてはいかがでしょうか。皆様のご利用を心よりお待ち申し上げております！！

【対象】月島地域（佃、月島、勝どき、豊海、晴海）にお住まいで概ね60歳以上の日中ひとりまたは高齢者世帯の方かつマイホームはるみまで自力で来られる方

【定員】昼食：12名・夕食：12名

【利用料金】昼食：580円・夕食：550円

※お支払いは月末に現金にて精算となります。

【利用時間】昼食：午後12時～1時、夕食：午後5時半～6時半

【食事場所】1階ティフィロア、3階ボランティア室など

※会場はご利用者数等に応じて変動する場合があります。

【利用方法】利用登録用紙に必要事項をご記入いただき、会員登録をした後に利用開始となります。

登録後、食事申し込み用紙に記入いただき、食事を希望する月の前月25日までに提出していただきます。

※キャンセルは昼食：午前10時30分、夕食：午後4時30分までにご連絡いただければ当日でもキャンセル可能です。追加については2日前までにご連絡ください。

※食事の配下膳は基本的にご自身でおこなっていただきます。



## 介護者教室・交流会のご案内

### 「高齢者の皮膚トラブル対策 ～入浴できない時の清潔保持など～」



開催日時：平成31年3月23日（土）午後1時30分～3時

場所：マイホームはるみ 4階多目的室

対象：区内在住・在勤・在学者、その他介護に興味・関心のある方

内容：高齢者の皮膚の特徴や加齢による変化をふまえ、正しい清拭の仕方、皮膚トラブルへの対処方法などについて、実技を交えてご紹介します。また、交流会では皆様の悩みを共有する場を設けます。

講師：マイホームはるみ職員（介護福祉士）

員：20人（先着順） 参加費：無料

申込：電話か窓口にてお申し込みください。

■介護者教室とは…ご自宅で介護されている方等、地域の方などなでご参加いただけます。介護方法や介護者の健康づくり等についての知識・技術について、マイホームはるみの職員がお話しします。



## 職員研修

今回のテーマは「ノーリフトケアについて」です。

『ノーリフトケア』とは、「介助をする側・される側双方にとって持ち上げない・抱え上げない・引きずらない介助」の事です。ご利用者を移動・移乗したり、オムツを替えたり、着替えたりと身体に負担のかかる作業が多い介護現場では、職員の『腰痛』をどのように予防するかが大切になります。介助をする側・される側双方にとって快適に介助を行えるよう、体の仕組みや実際の体の動かし方、道具を用いる介助方法など、実演を交え教えて頂きました。ご利用者に、より安心により安全に過ごして頂けるよう、職員の技術の向上を図ってまいります。

