

Maison Kumamuta

2019年 発行 3月号

広報 メゾン・クマムタ VOL. 130

社会福祉法人 恵春会

基本理念

人間尊重の精神と人間平等の思想の実現

方針

1. 個人の自由と権利の尊重
2. 自立への援助
3. 施設は地域社会福祉の核となれ
4. 職員は専門職としての誇りと研鑽を

〒861-4215

熊本県熊本市南区城南町沈目1502

障害者支援施設 くまむた荘

TEL (0964) 28-4680 FAX (0964)28-5403

くまむた荘デイサービスセンター春秋館

TEL・FAX (0964)28-2760

相談支援センター絆

TEL (0964)28-7799 FAX (0964)28-0040

(0964)28-7760

3月生まれのご利用者の方



櫛山 様

釜賀 様 中村 様 上村 様 山内 様

3月3日はひなまつり♡

給食だより

目のかすみに「ビタミンA」

ビタミン A は、レチノールとプロビタミン A の総称で、βカロテン等のカロテン類も仲間に含まれます。皮膚や粘膜を健康に保つ効果があり、網膜中のたんぱく質の主成分でもあります。そのため目の正常な働きには必要不可欠です。

目の酷使が原因で目がかすむことがあります。これはピンと調節機能が低下するためです。ビタミン A は目の機能を整え、疲れ目やかすみ目を改善してくれます。

ビタミン A を多く含む食品

◎鶏レバー…牛や豚のレバーと比べ、低カロリーでビタミン A を多く含む。

◎にんじん…皮膚や粘膜を丈夫にするβカロテンを豊富に含んでいる。結膜炎や疲れ目にも効果を発揮する。

～一粒君～

ホワイデーだよ

一粒君



3月行事予定表

- 7日（木）・・・巡回図書
11日（月）、12日（火）・・・初市見学
14日（木）・・・地区別家族懇談会（八代市・宇土・合志市・南阿蘇・上天草・新規利用者）
16日（土）・・・春秋館家族会
21日（木）・・・コーヒー喫茶・巡回図書、火の君杯オセロ大会
23日（土）・・・地区別家族懇談会宇城市）

日中活動予定表

☆音楽クラブ

12日（火）

☆学習会

6日（水）

☆歌おう会

14日（木）

☆レクリエーション

20日（水）

☆絵画教室

2日（土）、9日（土）、23日（土）、
30日（土）

職員、利用者一同
謹んで哀悼の意を表します。

中村様
平成三十一年 三月七日
にお亡くなりになりました。

おくやみ

デイサービスセンター春秋館

イオンモールくまもとに行きました！



イオンモールくまもとに行きました。丁度、バーゲンセールも行われていて、お客さんも多かったのですが、皆さん笑顔でお買い物をされていました。欲しかったものは手に入りましたか？

3月生まれのご利用者紹介



- ・お名前：清田 様
- ・3月16日生まれ
- ・パズルとコーヒーが大好きで



鬼は外！

福は内！

相談支援センター絆

～ 知っていますか？ 『ヘルプカード』 ～

いかがお過ごしでしょうか？

本日は熊本市が発行しております『ヘルプカード』についてご案内したいと思います。

ヘルプカードとは、周囲の方に配慮や支援を必要としていることを知らせるためのカードです。日常生活の中でちょっと手助けが必要な時や、パニックや発作、急な体調不良などの緊急な時、災害時などのときに使用するカードです。

支援センター絆にて無料配布しておりますので、必要な方はぜひお問い合わせください。

(外側)

【私が手伝ってほしいこと】

- ・聴覚障がいがあるので、会話は筆談でお願いします。
- ・災害時などの緊急時は、周囲の状況を教えてください。

カードの持ち主が困っているときや緊急のときはカードの内側を見てください。



あなたの支援が必要です。

ヘルプカード



熊本市

熊本市障がい者サポーター制度シンボルマーク



(内側)

ふりがな	くまもと じょうたろう		
名前	熊本 城太郎		
住所	熊本市中央区手取本町〇-〇		
生年月日	平成8年8月8日	血液型	A 型
緊急連絡先	名前(続柄等): 熊本 はな (母) 電話番号: 090-〇〇〇〇-〇〇〇〇		

※必要な項目のみ記入してください

障がいや病気について	聴覚障がい 発達障がい
飲んでいる薬	〇〇〇〇 朝・夕ごと食後に内服
アレルギー等	卵のアレルギー有
かかりつけ医療機関	名称 〇〇〇病院 電話番号 096-△△△-〇〇〇〇

介護部会



2月7日(木)に祥麟館田中施設部長をお招きし、「認知症の方を支えるために」をテーマに介護部会を開催しました。一言で「認知症」といっても症状を起こす原因は様々で種類によってケアのポイントも異なることを学びました。認知症をテーマに勉強会を行ったのは今回が初めてでしたが、大変分かりやすく、非常に勉強になりました。最後にある入所施設ご利用者のふだん口にできない施設生活での想いをまとめた動画を視聴し、改めて利用者目線に立ち支援することの大切さを確認しました。学んだ事を今後の業務に活かしていきたいと思います。

リハビリコーナー

今月より伊藤理学療法士による、誰にでもできる、おすすめなリハビリや体操などを紹介していこうと思いますのでよろしくお願いします。

今月のおすすめ自主練習

今月は春のぽかぽか陽気を活かした簡単な自主トレを紹介!! その名も「**日光浴**」です。



日光浴の効果

1. ビタミンDが作られ、**骨を強くする、病気の免疫力アップ、筋力増強**につながる。
2. セロトニンホルモンが出ることで、**リラックスでき、ストレス解消**につながる。
3. 体内時計が整い、**夜もぐっすり眠りやすくなる**。
4. 新陳代謝が高まり、**ダイエット**にも効果的。
その他、いっぱい(◡>◡<)。💎♡

週に2. 3回、15分程度で良いとの事。
棟内で良く日の当たる場所を探してみましょう。
太陽の恵みで元気になっていきましょう。

レクリエーション



ここ最近、利用者の方が楽しく取り組んでいるものがあります。それは、昨年クリスマス会の時にプレゼントとして贈呈された、「ターゲットゲーム」というもので、的に点数が記されており、それにめがけてボールを投げて点数を競うゲームです。利用者の方もリハビリを兼ねて高い点数を狙って声を出しながら楽しまれています。新館ホールに置いてありますので、やってみたい方は是非試してみてください。

新人紹介



山内 桃香 (給食室)

給食室の皆さんと一緒に利用者様へ美味しい食事を提供できるように精一杯頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願いします。いつでも気軽に声をかけてください。