



## 令和5年度の振り返り

寒暖差の激しい毎日ですが、いろいろな木や花のつぼみが膨らみ、春の訪れを感じるようになりました。あつという間の1年ですが、年度初めの事業計画はじめ、この1年を振り返ってみました。

テーマ 『良いサービスを提供するため、安定した組織・経営を目指す！』

### サービス

人材不足下のサービス提供の在り方の検討



過疎化、高齢化と人口減少の丹後町。今年度もがんばりましたが、ホームヘルパーの人材確保ができませんでした。京都府の指定管理から、京丹後市の指定の元で事業を継続します。丹後半島の先端での暮らしを支えるために緩和型のサービスに移行します。サービスの内容も質も変わらないよう、これまでどりのサービスを提供してまいります。しかし、障害福祉サービスについては今年度でサービスは廃止となります。



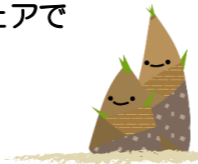
就職フェアに参加したり、実習に来てもらったりして採用へ

募集中！



たのしい

ぐんぐん吸収してぐんぐん成長して、今度は就職フェアで活躍する職員



### 職員

全国レベルの発表ができるようなケア・取組の実践



今年度、宇川通所リハビリでは「口腔ケア・嚥下・食事」の取り組み。デイサービスでは認知症の方へのアプローチに組み込み、それぞれに効果を実感できる取り組みとなりました。ご家族と協力しあいながらご本人にも変化のきざし。職員もご家族も、何よりご本人が気分良く過ごされていると、取り組んだ苦労がむくわれます



細かな作業もおまかせ



人に教えたり、伝える力はまだまだ負けてはいない高齢者パワー

### 地域

地域貢献の検討・創造・実践



『地域の宝物』それは丹後町に住む子どもたち。法人では設立当初から、何かと交流を重ねてきました。福祉体験学習 認知症の話 福祉車両の体験 いちがお園祭りなどのイベント開催。今後も丹後の子どもたちの心をわしづかみにするような交流を考えたいと思います。子どもたちの笑顔は高齢者のハートをわしづかみ！



何でも経験

子どもの声で元気がでるわ



ほんまだな

## 在宅介護支援センター

こんにちは！ ケアマネジャーです

今月は、京都府警察から、もしも大切なご家族が行方不明になってしまった場合の対応についてお知らせがありましたので、紹介します。

「もしも大切なご家族が行方不明となってしまった場合どうしたらいいの」？

早期に警察署へ「行方不明者届出」をしてください。（行方不明者届とは、行方不明となった方の捜索を警察に求める為の届け出です）早期の届け出がご家族の早期発見につながります。

### 行方不明になる前にできる事

- ・衣類の内側等に名前や他のご家族の連絡先を書いたり、縫い付けておく。
- ・行方不明の心配がある人の顔や全身がわかる写真を撮影しておく。（概ね1年以内のもの）
- ・GPS機器や位置情報機能付き携帯電話を持たせたり、いつも持ち出すカバンに入れておく。
- ・よく立ち寄る場所、利用するお店等を把握しておく。
- ・よく着る服や持ち物を把握しておく。

### 行方不明者届け出前にできる事

- ・自宅からいなくなった場合は、普段その人が使用していない部屋や庭、倉庫などにいらっしゃる可能性もあるので、届け出前に念のために自宅内をお探してください。
- ・自宅からなくなっている服、持ち物を確認してください。
- ・行方不明者届の届け出中にご家族が帰宅される場合もありますので、可能であればどなたかが自宅で待機してください。



忘れず提出

行方不明者届の届け出  
届け出ができる警察署

- ・行方不明者の住所地を管轄する警察署（京丹後警察署 62-0110）
- ・行方不明となった場所を管轄する警察署
- ・届け出を出される方の住所地を管轄する警察署

- ・届出者の身分証明書（運転免許証や健康保険証）
- ・行方不明者の個人情報（生年月日や身体特徴、よく行く場所、歩き方の特徴、ここ2~3日の言動、自分の名前・住所が言えるか、以前に行方不明になったことの有無とその時の発見場所 等）
- ・行方不明者の顔や全身がわかる写真（概ね1年以内のもの）
- ・行方不明者の所持品（シルバーカーや杖、携帯電話、財布、敬老乗車証等を持ち出していないか）などを確認されます。すぐにわからなくても、届け出後に確認することも可能なようです。（京都府警察からのお知らせより）

### 学校の応援団

長年続けている学校支援ボランティアですが、今年度も無事、手芸クラブで作成していただいた雑巾を丹後こども園に納めさせていただきました



京丹後市地域学校協働本部より「学校の応援団」としてお礼の言葉もいただき、今後も応援団は雑巾を縫って応援したいと思います



4日 書道  
12日 生花  
1・15日 手芸

8日 研修のまとめ発表会  
14日 府老協総会  
16日 キュービクル更新工事  
23日 宇川いちがお園運営推進会議  
28日 評議員会  
29日 消防訓練



自分で作ったのは  
なお美味しいわ〜

## いわきの里



## 節分 あきぼの里



## 宇川診療所 あなたの姿勢大丈夫! ?



宇川診療所  
理学療法士  
東 小百合

「立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花」と、いくつになっても美しい姿でありたいものです。しかし、年々年を重ねるごとに、男性女性問わず背中が丸くなり背中に猫がいたる方もいらっしゃいます。背中を支える筋肉などが衰えることによって背中が丸くなる状態の事を円背（えんぱい）といいます。

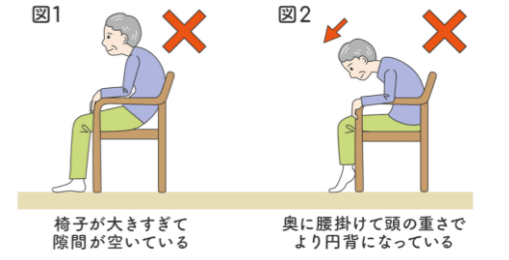
皆さんは椅子に座っている姿勢が右のイラストのような姿勢になっていませんか？腰や首にもとても負荷が大きくなります。

- 腰や首の負担を減らすために
- ①爪先からかかとまでしっかり床につける
  - ②背もたれと腰の隙間にクッションかタオルを置く
  - ③頭ができるだけ垂直になるように後ろへゆっくり倒す
- このような姿勢を心がけましょう。

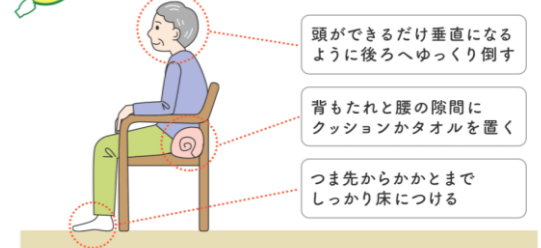


最近は着物を着る機会がめっきりなくなってしまったと思いますが、昔を思い出して帯を締めている姿勢で、短時間でも座る習慣が身につくと良いですね

### 円背の方のNG姿勢(座位)



### ここが POINT 円背の方の正しいポジショニング



## 特養いちがお園 花粉症対策について

スギやヒノキ、フタクサなどの花粉が鼻の粘膜を刺激して引き起こすアレルギー反応。すっかり聞きなれた花粉症ですが、高齢者でも花粉症を発症する人が増加しているようです。高齢者向けの花粉症対策と注意点を紹介します。

### 花粉を浴びない工夫

- 外出時の対策  
マスク メガネ 帽子を着用して花粉を遠ざけましょう  
玄関で花粉を落としましょう
- 室内に花粉を持ち込まない  
窓や戸はなるべくあけない  
洗濯物や布団は外に干さない  
窓際を濡れた雑巾で拭き掃除する  
空気清浄機を利用して、室内の花粉を除去する

### 体の中から

バランスの良い食事を摂り、免疫力を高めましょう  
乳酸菌を摂取することでアレルギー症状を軽減することができます



高齢者のアレルギー疾患は原因が特定できない事も多く、治療の対策が難しいと言われています。また慢性疾患の治療のための薬を処方されていることが多いため、かかりつけ医に相談して適切な薬を選びましょう。予防と早めの対策が大切です

