

お花と一緒に写真を撮ると、自然と笑顔になります

居宅介護支援事業所より

現在、ケアマネジャーが4人、在籍しています。
このコロナ禍が子どもから大人まで、心とからだの健康に影響していると言われています。
お困りごとがあれば、一度ご連絡ください。相談・情報の提供を行い、必要な支援におつなぎ
します。介護保険の申請からサービス利用まで、一緒に考え、暮らしを続けるお手伝いをさせて
いただきますので、お気軽にお問合せください。

コロナで出かけなくなって足腰
が弱ってきた

一人暮らしでお風呂のことが
気がかりです



物忘れが気になって心配

玄関で転ぶことが増えて何
か方法はありませんか？

医務課より

高齢者の熱中症について

高齢者は熱中症になりやすいといわれています。特に高齢者は、突然、重症の熱中症になるケースや、死亡例も多いので、注意が必要です。通常は、気温が高ければ「暑い」と感じますが、高齢になると、老化により暑さを感じにくくなっています。すると、熱中症になったことに気付かず、気付いたときには、症状がかなり進行し、重症化してしまっているのです。

また、暑ければ、汗をかいて体温を下げますが、高齢になると汗をかきにくくなるので、体の中の熱を外に逃がすことが出来なくなってしまいます。さらに、高齢者は、若いころに比べ、体内の水分量が、減少しているうえに、のどの渇きを感じにくいので、水分の補給を怠りやすく、脱水症状を起こしやすいのです。

【熱中症を予防するために】

1. 室温 28℃を目安に、エアコンや扇風機を使いましょう
2. のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう
3. 外出は、熱がこもらない服装で、日よけ対策をおこなしましょう
4. 無理せず、適度に、休憩をとりながら過ごしましょう
5. 栄養バランスを考えた食事と、体力作りを進めましょう



【熱中症の症状】

1. めまい、たちくらみ、足の筋肉がつる、おなかの筋肉のけいれん
2. 頭痛、嘔吐、ぐったりとする
3. 意識障害、全身のけいれん、高体温

【熱中症の対処】

1. 涼しいところで休む
2. 水分、塩分の補給（経口補水液など有効）
3. 衣服をゆるめる
4. 太い血管をひやす（首、足の付け根、脇など）
5. 体調が戻っても、病院を受診する



新しい職員紹介



施設介護課 介護士 安井 悦子

- ①趣味：愛犬のお世話、多肉植物のお世話
- ②長所：一晩寝たらリセットできること
- ③短所：声が大きいくこと
- ④どのような職員になりたいか？
周囲に流されることなく、自分の信念を忘れない職員でいたい
- ⑤一言：楽しい富樫苑を目指して努力していきたいと思います



施設介護課 介護士 彼島 富造

- ①趣味：ツエーゲン金沢の応援
- ②長所：辛い状況でも最後までやりきる
- ③短所：人と話すのが苦手、言いたい事をため込んでしまう
- ④どのような職員になりたいか？
感謝の気持ちを忘れない
- ⑤一言：笑顔で仕事が出来るように取り組んでいきたいと思いますのでよろしくお願いします



管理栄養士より

『ゴースト血管』って何？

皆さん、『ゴースト血管』という言葉を知っていますか？

非常に細くて、見ることが難しい毛細血管。長さは地球2周半分（約10万キロ）、全身の血管の95%にあたります。

毛細血管は、体内の細胞に栄養や酸素を運び、一方では老廃物を回収するなど非常に重要な役割を担っています。年齢とともに減っていき、機能が低下し、使われなくなってしまった血管のことを『ゴースト血管』と言います。ゴースト血管が増えると、身体中の細胞が栄養・酸素不足となり、肌や身体の老化が進み、血管系の疾病の要因になる可能性があります。

機能低下すると・・・

- ① 糖尿病や高血圧などの生活習慣病を悪化させる
- ② 認知症、骨粗鬆症、肝障害、腎疾患の引き金になる
- ③ 浮腫みや冷え、肌のシワやたるみ等の体調の不調
- ④ がんや老化にも大きく関係する

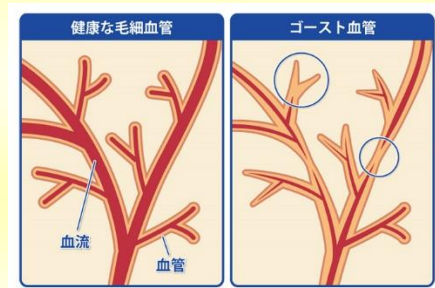
予防するには・・・

生活習慣を改善すること。糖質の過剰摂取を控え、高血圧、運動不足、睡眠不足等を改めましょう。

●おすすめ食材

- ① シナモン
- ② ヒハツ(コショウ科の植物)
- ③ ルイボスティー

※これらは Tie2(タイツー)を活性化する食べ物
摂り過ぎに注意



●ちょい筋トレ

- ① 立っている時にかかとの上げ下げをする
- ② スキップ (ふくらはぎの筋肉を活発に動かす)
- ③ 掃除機をかける時は足を大きく開いて足に負荷をかける



医務課 看護師 平尾 圭代

- ①趣味：植物を育てる
- ②長所：のんびりとしている
- ③短所：内向的
- ④どのような職員になりたいか？
利用者、入所者や職員の方々と仲良くなり、きちんと丁寧なお仕事ができるようになりたいです。
- ⑤一言：早く職場に慣れるように頑張ります。



総務課 技師 皿井 資浩

- ①趣味：車いじり、映画鑑賞
- ②長所：特になし
- ③短所：せっかち
- ④どのような職員になりたいか？
周りの方々に配慮して行動できるように
- ⑤一言：少しでも早く仕事を覚えてみなさまの役に立ちたい



通所介護課

秋祭りでは干本引きやお菓子の掴み取り、
お昼ご飯にはやきそばを召し上がられ、
お祭りを皆様で楽しみました



毎月のおやつレクは、職員がセレクトした
ロールケーキやおはぎ、どら焼きをお出し
しました！いつも大変喜ばれています



毎日行われるレクリエーション



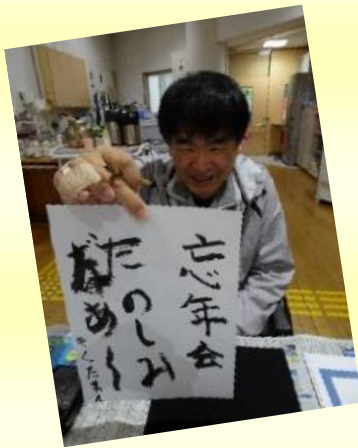
写真の様子は輪投げとモグラたたきゲームです。



11月の書道作品の一部です。



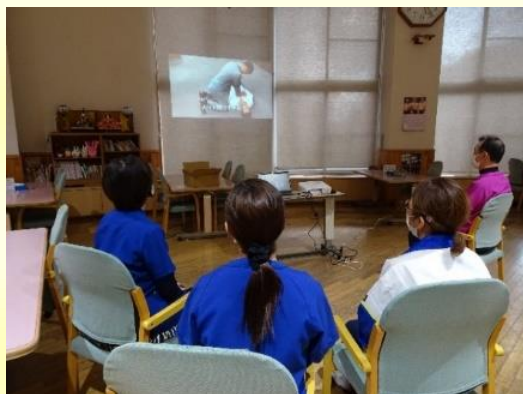
毎月たくさんの方に書いていただいています



クリスマスではサンタ達も登場し
プレゼントをお渡ししました



富樫苑では・・・



富樫苑では、苑内研修を定期的の実施し職員の知識や技術の向上に努めています

理学療法士より

みなさん、こんにちは。理学療法士の亀田です。

外出をしない生活を長く続けると動く量も減って、運動不足になりがちです。特に歩く機会が減って、脚の筋肉の活動量が減り、ふくらはぎから足の先がむくむという方も多いのではないのでしょうか。今回はむくみ予防の運動を紹介したいと思います。

ポイントとしては、一つはふくらはぎの筋肉を働かせることです。ふくらはぎの筋肉が動くことで筋肉は収縮しますが、この時に静脈の血液を押し上げます。その後、筋肉が弛緩することでポンプのような働きをします。これを「筋ポンプ作用」といいます。この作用を上手く使うことで、血行を改善することができます。もう一つは、関節を大きく動かすことです。大きく動かすことで筋肉をしっかりと繰り返し収縮させることが大切です。

① つま先立ち

立つことが苦でない方は、壁際に立ち、壁に手をつけて、つま先立ちになることを繰り返しましょう。最初は 10～20 回くらいから始めるとよいと思います。思ったよりも簡単なこの単調な運動が効果的です。



② 長座もしくはあおむけで足首を動かす

次も簡単です。つま先立ちが難しい方はこちらをやりましょう。あおむけで寝た姿勢や長座の姿勢で足首を大きく動かします。動く範囲いっぱい動かします。こちらも 10～20 回くらいで始めるのが良いでしょう。お風呂の中で長座の姿勢でするのも効果的です。



いかがでしたか。簡単すぎて拍子抜けした方が多いのではないのでしょうか。こういった単調な運動は続けることが難しいです。テレビを見ながらでも良いし、生活の中の習慣として「〇〇しながらする」といった形でも有効なので、是非、続けてみてください。

令和4年度 社会福祉法人富樫福社会決算報告

◆貸借対照表◆

(令和5年3月31日現在)

(単位：円)

勘定科目	金額	勘定科目	金額
資産の部		負債の部	
流動資産	160,019,912	流動負債	58,839,379
現金預金	68,778,337	事業未払金	32,074,246
事業未収金	58,638,497	1年以内返済予定リース債務	6,685,800
未収金	21,810	職員預り金	4,271,333
未収補助金	1,521,210	賞与引当金	15,808,000
立替金	1,010,765	固定負債	38,443,350
前払金	0	リース債務	38,443,350
その他の流動資産	30,000,000	負債の部合計	97,282,729
固定資産	1,020,335,276	純資産の部	
基本財産	440,405,230	基本金	1,000,000
その他の固定資産	579,930,046	国庫補助金等特別積立金	452,931,566
		その他の積立金	314,489,000
		次期繰越活動収支差額	314,651,893
		(うち当期活動収支差額)	(△28,534,433)
		純資産の部合計	1,083,072,459
資産の部合計	1,180,355,188	負債及び純資産の部合計	1,180,355,188

◆資金収支計算書◆

自 令和4年4月1日 至 令和5年3月31日

(単位：円)

勘定科目	金額
事業活動収入	442,765,374
事業活動支出	442,461,429
事業活動資金収支差額	303,945
施設整備等収入	0
施設整備等支出	21,500,820
施設整備等資金収支差額	△21,500,820
その他の活動等収入	0
その他の活動等支出	0
その他の活動等資金収支差額	0
当期資金収支差額合計	△21,196,875
前期末支払資金残高	144,871,208
当期末支払資金残高	123,674,333

◆事業活動収支計算書◆

自 令和4年4月1日 至 令和5年3月31日

(単位：円)

勘定科目	金額
サービス事業活動収益	430,899,079
サービス事業活動費用	467,178,999
事業活動収支差額	△36,279,920
サービス活動外収益	11,866,295
サービス活動外費用	2,220,147
サービス活動外増減差額	9,646,148
経常増減差額	△26,633,772
特別収益	0
特別費用	1,900,661
特別増減差額	△1,900,661
当期活動増減差額	△28,534,433
前期繰越活動増減差額	343,186,326
その他の積立金取崩額	0
その他の積立金積立額	0
次期繰越活動増減差額	314,651,893

ボランティア

R4/8/1～R5/7/31 (敬称略)

【団体】 ささゆりの会

JA 野々市婦人部みのりの会

【個人】 松林 恵美



寄付・寄贈

R4/8/1～R5/7/31 (敬称略)

【寄付】 ささゆりの会

【寄贈】 ティ・アイ・エス(株)

寺岡 妙子

なないろ生命

辨谷 一枝

古田 良枝

宮岸 芳彰

吉澤 広子



苦情相談窓口

施設サービス等に関する要望・苦情など、お気軽にお寄せください。

苦情受付担当者 根尾 亮介 (生活支援課長、生活相談員)

苦情解決責任者 越柴 一良 (施設長)

当施設職員以外の委員に、直接、相談することもできます。

第三者委員 山崎 由治 248-1725 (元野々市市 職員)

野口あづさ 248-1333 (野々市市発達相談センター相談員)

谷口 友子 272-2165 (鶴来女性の会)

◎ご利用者の家族より

- ・トイレで転倒があったと報告受けたが、体調も良くない状態なのに、どうして目を離したのか
➡大変申し訳ございません。今後は利用者様に安心、安全なケアを提供させていただくためにも連携を密にし、情報共有に努めていきます。
- ・受診の日時調整の連絡で、電話の職員の対応がよくなかった
➡ご家族様に不快な思いをさせてしまい申し訳ございません。今後は職員の接遇の見直しを行うと共に接遇研修を改めて実施していきます。

富樫福祉会の基本理念

「人間が大好き」

「人間の尊厳とその人らしい自立への支援」

〒921-8834 石川県野々市市中林4丁目62番地



特別養護老人ホーム富樫苑

☎076-248-8765

富樫苑ショートステイ事業所

富樫苑デイサービスセンター

☎076-248-8471

富樫苑居宅介護支援事業所

☎076-248-8474

Email info@togashien.jp

URL <http://www.togashien.jp>



ホームページはこちらから ↑