

自由空間通信
2011年
9月号

NEW

あれこれそれ

発行 自由空間
いわき市植田町中央 3-7-6
TEL 0246-84-7214
FAX 0246-84-7215
HP
http://www.el-faro.or.jp

絆が生まれましました

和歌山市で障害児・者の居宅サービス及び児童デイサービス事業を運営している、社会福祉法人ハッピーステーションの宮福博美施設長さんが、被災地支援活動の一環として、9月20日〜10月5日まで、自由空間を中心に創造空間、グループホーム・ケアホームなどを視察研修されました。宮福施設長さんは、初日から笑顔と熟達された手法でなかまたちスタッフに接し、この間に、私たちに「目には見えない多くの物」を残してくれました。10月1日には、自由空間の職員会議の中で、「いわゆる居場所づくり」についてその持論を繰り広げ、利用者そしてスタッフにとつての「居場所」の大切さを熱っぽく語っていただきました。尚、ハッピーステーション中居均理事長さんから10万円の御見舞金もいただきました。ハッピーステーション(幸福の駅)とエル・ファロ(灯台)の確かな絆が生まれたように思います。

八代 紀男



さんがと
宮福ありご
まうま

防災頭巾を素早く被る練習。

防災訓練



3・11の震災を経験し、災害時の避難体制の重要性を強く感じました。いざという時に安全を確認し、スムーズに避難ができることを目的とし、9日に避難場所になっている植田小学校まで、避難訓練をしました。今回は散歩のような感覚で危機感は無く、むしろ楽しんで歩いてきましたが、訓練前のスタッフの説明や、施設長の話を真剣に聞いていました。今後、緊急時に備えての体制作りを心掛けて参ります。

遠藤ひろみ



わが家のお弁当紹介



和風ハンバーグ、いんげんのゴマ和え、茄子とピーマンの味噌炒め、フルーツヨーグルトふりかけご飯

9/27

自覚症状がほとんどなく、つい放置してしまいがちですが、きちんと治療しないと、糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害など様々な合併症を引き起こします。しかし、血糖コントロールを良好に保てば、健康な人と変わらない生活ができます。糖尿病と診断された時からきちんと治療を続けることが大切です。

| | |
|-------|---------|
| HbA1c | 5.8 以下 |
| 優良 | 5.8~6.5 |
| 空腹時血糖 | 80~110 |
| 空優良 | 110~130 |
| 食後2時間 | 80~140 |
| 食優良 | 140~180 |

糖尿病については、膵臓(すいぞう)から分泌されるホルモンの一種、インスリンが不足するため起こる代謝異常のことです。

看護師さんの健康講座



お月見

すすきをゆーっさき
ゆーっさき



9月は『お月見』。「そういえばそうだったね。」最近では1年の季節行事に対してとても鈍くなっている私です(汗)今回は、月見団子は無く、飾り付けと紙芝居タイム。「団子ないのけろ？」とブーイングがあつたのは言うまでもなく(笑)まあ、でも、萩とすすきを飾って、季節の移り変わりを感ぜられるのはとてもステキなことですね。伊藤真矢子

スタッフよい

虫の声に秋の訪れを感じる頃となりました。朝夕はめっきり涼ぎやすくなり、日中のお散歩時めだいぶ歩きやすくなりました。

なかまたちも自然に笑顔が出ることも多くなり、少しずつですが、心身の復興も、日ごと前に進んでいる様に思います。

介助員 石川千也子

