

# のんびり

発行： 社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会  
 横浜市浦舟ホーム  
 所在地： 横浜市南区浦舟町3-46  
 TEL： 045-264-1150(代表)  
 FAX： 045-241-5511  
 発行人： 所長 李尾 奈王子



◆笑顔で会いに行ける場所 ◆気軽に訪ねて行ける場所 ◆安心して生活できる場所 ◆喜びになる場所

## 春を楽しみました

今年も浦舟ホームの周辺ではたくさんの満開の桜の花を見ることができました。

入居されているお客様と一緒に花見に出かけたり、ちらし寿司を食べたりと今年も春をたくさん楽しみました。



### 随時 施設見学を受け付けています

#### 浦舟ホームの特徴

- ◇ 福祉用具を活用した安全安心のノーリフティングケア
- ◇ 重度認知症や医療的ケアが必要な方を受け入れています
- ◇ 医療体制が充実しています
- ◇ ICT（情報通信技術）の導入
- ◇ 「口から食べる」ことを大切にしています
- ◇ ショートステイの受け入れ



施設見学をご希望の際は  
事前にご予約をお願いします



### ボランティアさんを募集しています

浦舟ホームではボランティアを募集しています。

好きなことや趣味としていることやホームで生活されている方々とお話を楽しむことでも大歓迎です！



#### 【募集内容】

お話を聞いて下さる方（傾聴）・ 生活している空間の飾りつけ ・ レクリエーション（体操、編み物、歌 など）

時間： 10時～12時／13時～17時（時間内いつでも）

曜日： 月曜日～金曜日（いつでも！）



問い合わせ、見学お待ちしております

# 私の宝箱

私が介護の仕事で大切にしていることは、お客様一人ひとりに寄り添い、安心して過ごしていただける関係を築くことです。

以前、入浴介助を担当した際、不安そうなお様子のお客様に対して、丁寧な声掛けを大切に、お客様の昔話をお聞きしながら、ゆったりと入浴していただきました。入浴後、「気持ちよかった、ありがとう」と笑顔でおっしゃられ、自分との関りによって安心していただけたことを実感しました。

この経験から、お客様の気持ちを尊重し言葉を選び、丁寧に対応することを意識し、相手の気持ちに寄り添う姿勢の大切さを改めて学ぶことができました。

最初は不安そうな表情をされていたお客様が、日々の関わりの中で少しずつ笑顔を見せてくださる姿を見ると、介護の仕事へのやりがいをより強く感じることができました。

また、そのような変化に寄り添えることが、介護の仕事の魅力の一つだと感じています。

また、お客様から「スタッフさん」や「職員さん」と呼ばれていたのが、名前を覚えていただき、「あなたがいて安心する」と声をかけていただけたときには、信頼関係が築けていることを実感し、大きな喜びを感じています。今後も、一人ひとりのお客様に寄り添いながら、安心して過ごしていただけるよう努めていきたいと考えております。

介護職員 木村 凧沙



# 保健係

## ブラッシングで髪が変わる

日々のブラッシングが、頭皮マッサージにもなり得るということをご存知でしょうか？

「ブラッシング」というと髪型を整えたり、絡まりをほぐしたりといった目的で捉えがちですが、実は頭皮には沢山のツボがあります。それらをブラシで刺激をすることで血液の循環が促され、ヘッドスパにも通ずるマッサージ効果が得られるのです。

### 正しいブラッシングとは？

最初のポイントとして、毛先の絡まりをとくことから始めましょう。いきなり髪の根元かにブラシを当ててしまうと、毛先の絡まりが抜け毛や切れ毛の原因になってしまいます。毛先をときほぐし、ブラシが入りやすくなった状態で頭皮のマッサージに入ります。ブラシは少し短めに持ち、自分が「気持ちいい」と思える程度の力加減で、おでこからも、側頭部からも、襟足からも、全てつむじに向けてブラッシングをします。この「下から上へ」という動作が重要です。年齢とともに生じる顔のたるみ、おでこのしわ、ほうれい線などを引き上げるようなイメージで頭部全体を通して行うことで、リフトアップ効果も期待できますね。また、肩こりのある方は後頭部を、フェースラインや眼精疲労の気になる方は側頭部を重点的にブラッシングすることで、頭皮がほぐれて心地よく自分をいたわることができます。

### 時間帯は？

ブラッシングを行う時間帯でおすすめのものが、お風呂に入る前です。土台部分に弾力性のあるクッションブラシなどで入浴前にあらかじめブラッシングをすると、表面の付着物や絡まりが取れ、更に血流も良くなります。また、毛穴も開くので皮脂の詰まりを浮かせることができ、シャンプーの効果もより高まるでしょう。お風呂上がりには頭皮の保湿を忘れずに。美しい髪を育む健やかな頭皮環境を整えるために、適切な保湿も必要ですよ。ブラッシングを続けて下さいね。



看護職員・三宅亜紀

### 【編集後記】

5月とは思えないほどの暑さが続き、早くも夏の気配を感じるようになりましたが皆様いかがお過ごしですか？当ホームでは昨年度よりボランティアの受け入れを再開しております。また見学も随時ご案内しておりますのでお気軽にお問い合わせください！地域の皆様に支えていただきながら、より良い施設づくりを進めていきたいと考えています。これからも皆様とのつながりを大切に、お客様が安心して過ごせるホーム運営をしていきます。今後ともよろしく願いいたします。

生活相談員・野澤遥香

地域の皆様には、いつも温かく見守っていただきありがとうございます