

すけっとだより



イキシア



エンディングノートの勧め

人生100年時代と言われて久しいですが、人生後半をどう生き、どう仕舞うかの心構えが問われているのではないのでしょうか？一時終活が社会現象となり身辺整理をする人たちが増えました。捨てる・捨てられないの葛藤の末、もう少し様子を見ようと断念する人も私を含め少なくありません。幾度となくこの葛藤を繰り返した私はつい「残ったものは全て業者に任せ処分してください」と一筆書き残そうと決心した次第です。終活について樋口恵子さんは、人生後半の安心生活で「やっておいて良かった25項目」を読者のアンケートから紹介しています。 そのいくつかをご紹介します。

- ① 年をとったらできなくなることを受け入れる事
- ② 無理せず助けを求める事
- ③ 「何かあったら声をかけて」と言い合えるご近所のお付き合いを広げる事
- ④ 好きな事をする事
- ⑤ ボランティアを続ける事
- ⑥ 食事はしっかり取り、自分に合った運動を続ける事
- ⑦ 入院用品の準備をして置く事
- ⑧ 多少具合が悪くても「楽しみに」毎日を過ごす事
- ⑨ お墓の準備をする事
- ⑩ 葬儀の予約をして置く事
- ⑪ 遺言書を作成しておく事
- ⑫ 「もしもの準備」をして置く事



* 例えばもし外出中に倒れた場合、延命治療を望まないなら保険証の中に「回復不可能・意識不明の場合、苦痛除去以外の延命治療は辞退します」と書いた紙を準備しておくことは自身の為にも、家族のためにも必要な事と思います。しっかりと自身の生前の意思を記述した「エンディングノート」を作成し家族に周知しておくのが一番です。上記の⑨～⑫については家族に係わることばかりです。家族が急な事態にパニックにならないよう、そして自身の思いを伝えるためにも必要な事だと思います。また、エンディングノートを作成する事は自分の人生を振り返り、自分自身のこれからをどう生きたいかを見つけるきっかけにもなると思います。是非エンディングノート作成にチャレンジしてみてもは如何でしょうか。

NPO法人 すけっとファミリー 理事長 加藤 純子

NPO法人 すけっとファミリー

訪問介護・介護保険外(家事・子育て支援等)・障害福祉サービス・産前産後ヘルプ・ひとり親家庭等家事介護

TEL 861-6047 FAX 861-6048

ケアプランセンター すけっとファミリー

居宅介護支援

TEL 835-8260 FAX 861-6048

デイサロンりふれ

通所介護・介護予防通所介護・

予防専門型通所サービス

〒467-0064 名古屋市瑞穂区弥富通三丁目45番地 TEL 833-2889 FAX 861-6048

E-mail info@suketto-family.jp URL http://suketto-family.jp

アイサロんりふれ発信

日に日に暑さが増してきています。

コロナ禍の夏も3回目を数え、慣れたと思っていてもマスクの着用が辛くなってきました。コロナウイルス感染予防だけではなく、これからは脱水・熱中症にも気をつけなくてはなりませんね。

りふれでは6月8日(水)9日(木)の2日間 絵手紙の時間があり、久しぶりに高木先生から指導していただきました、皆様とても楽しそうに取り組み、

素敵な作品が沢山できました。

できた作品はりふれ内に飾ってあります。

<新人スタッフ紹介>

作業療法士の資格を持っている 森 卓也 さんです。

気は優しくて力持ち!! 機能訓練を担当して、利用者様の暮らしの改善のために頼れる存在になって欲しいです。



訪問だよ

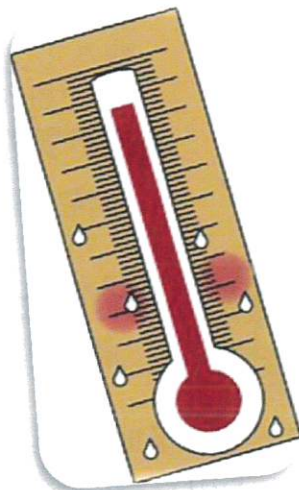
今年の夏も熱中症にご用心!

高齢になると一般的に体温の調整に関わる身体の機能が低下してきます。喉の渇きや暑さなども感じにくくなります。

更に、暑さや寒さを感じて適切な衣類を選んだり、空調をつけたりする判断力も低下しやすくなるようです。家の中でいつも過ごしているお部屋や場所は、目につく場所に温度計を置き、こまめに気温や湿度を確認して適切な温度管理を心がけましょう。

(室温28℃以下・湿度60%以下が目安)

電気代も値上げ傾向にあり、電力不足も心配されるこの夏、適切にエアコンを使用したり水分補給などを行って熱中症を予防しましょう。



ケアマネだよ

前月号で補聴器の購入のことを書きましたが、今はレンタルの補聴器もあるそうです。

補聴器の電池はとて小さく、交換も大変だと思いますが、電池交換のいらぬ充電式の補聴器もあるようです。お店に行かなくても、ご自宅に訪問してもらって、聴力測定や聴力に合わせた補聴器の調整もしていただけるようです。定期的にメンテナンスもしてもらえます。

種類もマスクや眼鏡の邪魔にならず目立たない耳穴タイプや耳掛けタイプ、ポケットタイプなどいろいろお試しもできるようなのでお気軽にご相談ください。



事務局だより

○「高齢者日常生活支援研修」参加者募集中！

今年で8年目となる、名古屋市主催の「高齢者日常生活支援研修」が行われています。

この研修は介護保険の制度改定を受けて名古屋市では2017年6月から実施されている「支援を必要とする高齢者の方々」に「掃除」「洗濯」等をお手伝いする「生活支援サービス」を有償で提供する、担い手を育成するものです。

全16回の開催の中で今年も数回、理事長、江坂、北村が講師を務めます。どうぞよろしくおねがいします。

くわしくは研修のHP

(<https://nagoya-nss.jp/training/>)

をご覧ください。



令和4年度 名古屋市 高齢者日常生活支援研修

1日研修 2日研修 3日研修

研修内容

- 生活支援の方法
- 医学や認知症に関する知識
- 介護サービスの現場の視学

リモート研修 同時開催

【第3回】【第7回】【第11回】

【第15回】

※ 研修費500円です！

主催 名古屋市 事務局 事務局 事務局

実行委員 特定非営利活動法人 名古屋福祉センター

お問い合わせ nss@nagoya-nss.jp / 052-818-1410

書き損じたはがきで学校に通える子どもがいます。



書き損じたはがきで、海外の読み書きのできない人々への「学びの場＝寺子屋」の普及を支援している活動があることを多くの方に伝えたいと思い、“世界寺子屋運動”への協力を始めました。書き損じたはがきがありましたら、事務所にある、黄色い箱に投函してください。

※ ベルマーク、使用済み切手も引き続き集めています！（エコキャップは休止しています。）

すけっと茶論

新型コロナウイルスの感染予防、拡散防止のため、感染防止における基本的対策「3密の回避」を講じ、行っております。（但し、愛知県緊急事態宣言、まん延防止等重点措置、などの宣言・措置が出た場合は中止しています。）

絵手紙教室に参加の方には、以下のご協力をお願いします。

- ・検温（来場前）
- ・手洗い・手指消毒（来場時）
- ・咳エチケット・マスク着用（時間中）

※ 参加可能な方（3回接種済みの方（濃厚接触者はお断り））

弥富通すけっと茶論 絵手紙教室

開催日 第4水曜日 13:30～15:30

場所 すけっとファミリー 2階 研修室

参加費 500円（ハガキ付）※要事前申し込み

雁道すけっと茶論 絵手紙教室

開催日 第3水曜日 13:00～15:00

場所 雁ぶらサロン

参加費 500円（ハガキ付）※要事前申し込み



お問い合わせお申し込みは
NPO法人 すけっとファミリー

052 (861) 3980
（担当：北村）

※「雁道すけっと茶論」は当面の間、会場を「雁ぶらサロン」から「ハットリ本店（昭和区滝子通3-32）」に変更して行います。


予 定 表

7月26日(火) 13:30 ~ 15:30
管理者会議
8月23日(火) 13:30 ~ 15:30
管理者会議

イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

毎月11日は、イオン熱田店にレシートを入れるBOXがおかれます。“すけっとファミリーの箱”に黄色いレシートを入れていただきますと、1年後にレシートの金額が集計され、合計金額の1%の商品が購入できるというキャンペーンです。

令和 4年度 賛助会員(寄付会員)募集中！！



令和4年度の賛助会員を募集しています。拡く多くの方々にすけっとファミリーの活動（特に絵手紙教室や地域交流活動など）を応援していただきたいと思い昨年度から年会費を5,000円から3,000円に引き下げています。また、ご寄付は施設・職員の環境整備やスキルアップにも活用させて頂いています。今年度も新型コロナウイルスの影響を受けての運営になるかと思えます。

今年度も昨年同様、すけっとファミリーへの応援、どうぞよろしくお願い申し上げます。

※ 令和3年度 賛助会員・寄付者（75名）

<年会費> 賛助会員 3,000円/口

<振込先> ゆうちょ銀行 口座番号・記号 00890-6-129893
口座名義 特定非営利活動法人すけっとファミリー

介護保険外のサービス(在宅サービス)で 私たち こんなお手伝いもできますヨ！



お困りのことは
ありませんか？

庭の掃除、草刈り、犬の散歩

利用者さん以外の調理や洗濯

時間もかかる、力も要る内容・・・

例えば 大掃除、大変ですよ！

最近では入所された方のご自宅の後片付け

などのご依頼もありますよ！

「こんなことお願いできるかしら？」

と悩む前にご遠慮なく、お問い合わせ下さいね。

ホームページをご覧ください。

登録訪問ヘルパー 及び デイサービス職員 募集中

あなたが主役の働き方 応援します。

空き時間を活用しませんか？

働く時間は調整可能です。



待って
ます！

お問い合わせ先 訪問ヘルパー TEL 861-6047(加藤) デイサービス TEL 833-2889(斉藤)