



何か悩んで悩んだ気がするの〜

ベストケア

介護の暮らし応援

発行/北条市辻810番地15
ベストケア株式会社
印刷/東予希望の歌



ゴミの日に朝に
合わなかったりして
一週分たまるのモ
ザラ。何とかならん?



お任せ下さい。ゴミ捨てだけ
の援助にもお伺いしますよ。

病院に行くと、薬が出るのに
1時間も待たされて大変...



受診を済ませたら、そのまま家にお帰り
下さい。後でお薬を受け取りに行きお届け
できます。

家事援助編



衣替えができたのでも
秋物は何枚も準備。
肩が凝ってたまらん!!

季節ごとの衣類の入れ替え等も
お申し付け下さい。



ボタン付け、ほつれの
補修など、簡単な針
仕事もできます。

針仕事ができ
なくなりボタンも
とれたままなの...



おかゆ、きざみ食、
ミキサー食など、その人
に適した調理をします。
栄養のバランス等も
考えられたメニューです。

普通の食事は
固いし飲み込みにくい。
メニューも片寄り
がちじゃ〜



高血圧の薬を、
毎朝飲まんといが
んの、ついつい
忘れてのう...

買い物絡みしたいけど、
やっぱり自分で選びたい。
でも一人で危ないけん...

庭の草むしり・ベットの
世話・点滴交換その他の
医療行為などの法律で
禁止された事項以外は
柔軟に対応できます。
下記事務所まで、
お気軽にご相談下さい。



介護互換 介護報酬改定

忙しい朝には家族もつ
うっかり。ヘルパーが声掛
けし、飲み忘れを防ぎます。



ヘルパーが同行して買い物に
行くこともできますよ。散歩介
助もあります。外の空気吸いましょ!!

4月からの改定で、現行の「家事援助」は「生活援助」と名称を改め、複合型は廃止され「身体介護」との2区分に。短時間のサービスの評価など在宅生活支援が重視されます。また要介護度により違っていたケアマネジャーへの報酬は統一。施設利用の報酬は引き下げられる見通しです。

ヘルパーさん採用誌

介護する側もされる側にも頼もしいヘルパーさん。入浴介助・料理・掃除・・・でも利用するうちに、ケアマネジャーさんとメニューを決めた時には気付かなかった『困ってること』は出てくるもの。今回は「えっ?!そんなことまで頼めるの?」という、利用の裏わざ大公開です。

身体介護編



毎朝お風呂やけとお風呂
入って大丈夫がねえ?



そんな時には、清拭や部分浴(手浴・足浴)にサービス内容を変更できますよ。

カガめんので、髪が洗えない
じゃが。特別な道具もないし...



大丈夫!! ベッドに寝たままで洗髪
できます。大きなゴミ袋・バケツ・輪ゴム・洗濯バサミ等
があれば、その場で簡易洗髪器を作っちゃいます。



足の爪に手が
届かんて伸び放題。
耳も長いこと掃除
したことないわ...



足の爪切り、耳そうじ、ヒゲそり...等、細かな
要望にもお応えできます。また、女性の方には、
簡単なお化粧だってOK。気分転換にいかが??



介護のことならお任せを。お近くのベストケアへ気軽にお電話下さい。

北条



住所/北条市辻610番地15
TEL/089-960-2525

- 居宅介護支援事業 (ケアプラン作り)
- 訪問介護事業 (ホームヘルパー)

北条市の訪問介護は、
ベストケアにお任せ下さい。
あなたにぴったりの
ケアプランで快適な介護
を応援します。

1Fに りんご薬局併設

山越



住所/松山市山越5丁目9-6
TEL/089-911-0101

- 訪問介護事業 (ホームヘルパー)
- 通所介護事業 (デイサービス)
- 福祉用具貸与事業
- 2級ヘルパー養成研修

城北地区の皆様、介
護のニーズにお応えしま
す。福祉用具のレンタル
の御相談も承ります。

山越・石井の新サービス

一般の方々の血圧・体温・脈拍測定等のバイタルチェックを行います。お気軽にお立ち寄り下さい。(10時~16時)

石井



住所/松山市東石井町694番地
TEL/089-914-8880

- 通所介護事業 (デイサービス)

昨年8月1日オープンし
たばかり。ピカピカの施
設で、城南地区の皆様
のご利用をお待ちしてい
ます。ぜひ充実のリハビ
リをご体験下さい。

2Fに学習塾のably
(エイブリー) 併設

デイサービスセンター **1日無料体験募集**

業務内容 訪問介護・通所介護
福祉用具貸与
住宅改修



ベストケア株式会社

プロのサーブス充実

ヘルパー研修会開催



ベストケア北条と松山で先日、ヘルパー研修会が開催され、約百名が参加してサーブスや技術の向上を目指しました。これは、4月からの介護報酬改定で、活動内容の充実がさらに求められることを受け、業界の変化に対応し新たな目標に挑戦するため、年4回のヘルパー研修会が企画されたものです。第1回となった今回は、北条63名・松山35名のヘルパーが出席し、2日にわたって、「接遇サーブスの基本」や「身体的清拭」について研修が行われました。「利用者幸せに、職員も幸せに」というベストケアの理念を基に、ヘルパー全員がプロとしての意識を高め、「本当の介護サーブス」を全ての利用者に提供できるように、徹底した指導・研修に努めています。

ヘルパーさんのレシピ

お正月の簡単ヘルパーさんレシピ

ツナ入りコールスロー

食物繊維たっぷり、ツナ缶の味付けを利用するのがポイントよ。

材料

- キャベツ 2分の1個
- にんじん 1本
- ツナ缶 小1缶
- 塩 小さじ半分
- レモン 適宜

作り方

- 1 キャベツは芯を取り3等分し、太めの千切り。にんじんも皮をむいて千切りにし、塩を混ぜてナイロン袋に入れてよく揉む。
- 2 氷水にさらし堅く絞っておく。
- 3 ツナ缶の汁ごと混ぜ、レモン汁をかけてよく混ぜる。好みでスライスオニオンを加えても美味しい。

ますます需要高まる

ヘルパーになるには

ヘルパーの資格は、養成講座を受講・修了すれば誰でも取得できます。人に喜ばれる仕事で、毎日の生きがいを見つけませんか?



寒い冬、冷え性の女性は靴下を履いて寝るといふことをよく耳にします。実際、手足が冷たくては、とても眠れません。

眠れない原因の一つに、末梢神経の血流がよくないからといわれています。ところが眠ってしまえば、副交感神経の働きで血管が広がるため、血流はよくなるのです。

靴下を履いて眠ると、睡眠中の体温調節がうまくいかなくなります。これは、足の裏

べすと健康相談室

理学療法士 平島繁樹

「靴下を履いて寝るのは体に良くないってホント?」

どうしても足が寒くて靴下を履きたい時には、五本指ソックスを履いてみて下さい。適度に汗を吸い取ってくれるので気持ちがいいし、綿素材ならば肌触りもよく、吸水性もアップします。

寒い日はまだまだ続きです。風邪には十分に気を付けてお過ごし下さい。



は睡眠中の体温調節に役かっているからです。靴下を履くことにより熱の逃げ場がなくなり、体温調節ができずに体に汗をかき、かえって安眠できずに疲労感を高めてしまいます。

これを防ぐには、足の大きな血管を温めてくれるレッグウォーマーなどを使ってみてはいかがでしょうか?

ホームヘルパーの需要は年々高まり、多くの介護施設で人材が求められています。また、自分のあいた時間を利用して家事などの得意分野をいかせるこの仕事は、主婦にぴったりといえます。

ホームヘルパー2級の資格を取るには、自治体や介護施設が開催する養成研修講座に通う方法と、通信講座で講義科目を自宅で学習し、規定の実技講習と実習のみ行う二つの方法があります。

費用は、民間で55,000円、55歳以下の方には愛媛県シルバー人材センター

愛媛県指定 ホームヘルパー養成講座2級課程

通信課程受講生募集!

内容/通新教育・実技講習(8日間)・実習(6日間)

受講料/55,000円(テキスト代込)

問合せ/ベストケア株式会社 ☎089-960-2525

※実習は5月からとなります。詳しい内容・日程はお問い合わせ下さい。

連合会主催の格安の講座もあります。また、土日や夜間のコースなど受講時間も多様化。忙しい方には通信講座の利用が好評です。

春から何か始めようと思っっている方、講座の門をたたいてみませんか?

はぴぷべすと

【渡部家のペット日記】

8年前の寒い冬、友人の家に3匹の子犬が生まれた。その3匹の中で一番まんまるとして、やんちゃな♂を譲り受け『ライダー』と名付けた。

成長したライダーのチャームポイントは・・・少し離れた目と前足の段違いの白い靴下(それもよく見ると茶色の水玉模様あり)。散歩のおねだりをする時は、ぎつねのような大きなシッポを「振る」というよりは「まわす」といった感じである。

お世辞にも「賢い犬」ではなかったが、「愛嬌」たっぷりなこの犬がかわいくて仕方ない。私も他の飼い主と変わらず『朝ばか』なのだろう・・・。

想いの宝箱

真心中で良縁をお世話

家木 正純さん(82)

菊子さん(82)

若い人からの幸せの運びが生きがい。(右が菊子さん)

皆さん幸せになっておられるので、とてもうれしい」と菊子さん。お子様の同級生の両親から縁談を頼まれたのがきっかけでこの道へ。定期的に開かれる仲人の会にも、多い時は二、三十人の釣書を持って良縁を探しに行かれたそうです。「昔は縁談もよくまともだったけど、最近は学歴や年齢や身長やと、特に女性側からの条件が多くてなかなか難しいのよ」と嘆きます。

それを聞いて正純さんは、「現代人は、価値観と食生活を直直さんといかん」と持論を展開。「縁談とは真の心を出会わせるもので、迷信や偏見の枝葉末節にまどわされては幹を見失う。玄米には神様がせっかく栄養をつけてくれたのよ。見かけにまどわされず、精米して食べ健康を損なうのと同じで、パチが当たるよ。」

家木さん宅では、当然玄米食で病知らず。「生かしてもらった恩返しに縁談のお世話をしている」という背景には、三十年間人助けに生きた宗家のお父様の影響を感じられました。