



デイサービスエプロン便り

2019年10月15日

今年の敬老の日は9/16!



「敬老の日」と言うと9/15が頭に浮かぶのはもはや昭和的でしょうか…

9月の第3週は敬老ウィークとして昼食は毎日日替わりの『松花堂弁当』 毎日、フタを開けると「うわあーっ!!」の歓声を頂きました。

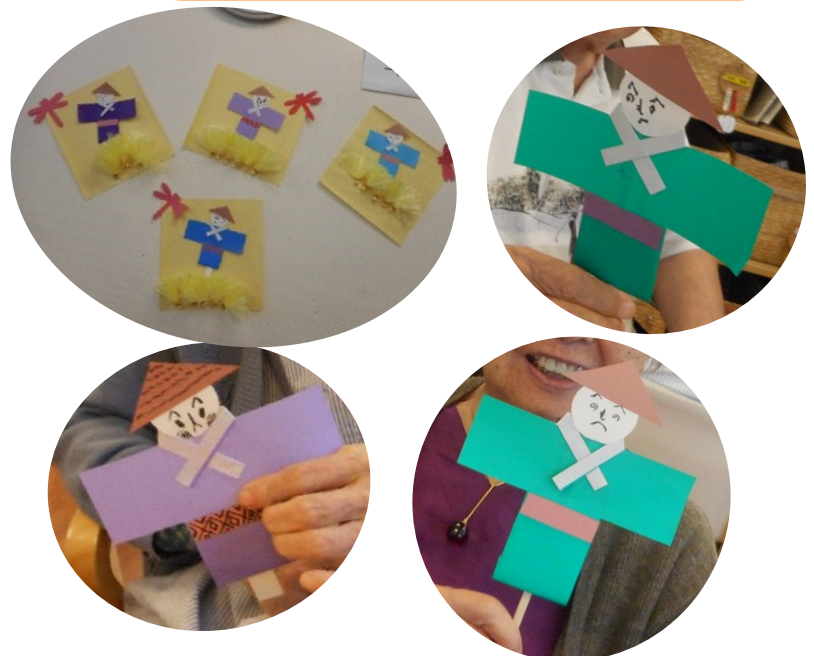


普段の昼食もご紹介! ご飯とお味噌汁、そして主菜一つと副菜を必ず二つご提供しています。写真左は「麻婆豆腐」写真右は「クリームシチュー」



案山子とトンボで気分だけでも秋の気配を!

9月になっても暑い日が続きました。デイルームの壁に皆さんの個性溢れる案山子を飾らせて頂きました。



「介護離職ゼロ」って？

※「介護離職ゼロ」の政策を今の政権は掲げています。

「仕事と介護の両立ポイント6つ」の読み解き6番目です。(連載形式)
6. 介護を深刻に捉えすぎずに、「自分の時間を確保」する。

いきなりですが、うつ病は“心の風邪”と言われる事があります。うつ病は普通に考えられているよりも一般的な病気であり、10人に1人が生涯の中で一度はうつ病に罹患すると言われています。一人で介護を抱え込んだり介護の事ばかり考えていると、疲れがたまり悲観的になるなどいわゆる「介護うつ状態」になる可能性が高まります。そうなれば仕事にも好ましくない影響を与えてしまうでしょう。介護者にも「自分の人生」があります。自分の生活・健康を第一に考える必要があります。そのためにポイントとなるのは、介護保険サービスの利用や家族等の協力です。

自分の仕事が休みの日に介護保険サービスを利用すれば、その時間を「**息抜き**」の時間として活用出来ます。また、家族・兄弟姉妹・親戚等に「全てを任せてしまう」という選択肢もあります。

介護はいつ始まるかだけでなく、いつ終わるかも分かりません。「自分の好きなことを我慢しないこと」「介護を深刻に考え過ぎないこと」が仕事と介護の両立には必要です。日本国の厚労省が法整備した介護保険法下のサービスが、たまには「**息抜き**」して下さいと言っているのです。(つづく)

空き情報	月	火	水	木	金	土
利用	×	×	×	×	×	×
入浴	×	×	×	×	×	×

○空きがあります ×待機ができます ご相談ください

9月の予定
光が丘バラ園・四季の香
ローズガーデン訪問

下旬ころ
光が丘・銀杏並木
見物予定

♪デイサービスエプロンは定員13名の小さなデイサービスです。細やかな心配りとゆったりした雰囲気大切にしています。見学は随時受け付けております。お気軽にお電話をどうぞ。

デイサービスエプロン

〒177-0041 練馬区石神井町8-53-24
電話 03-6915-9320 FAX 03-6915-9316

