

2023年  
3月号

# ケアマネだより



◆社協理念：あたたかい手 やさしい心でつなげよう 福祉の輪

魚沼市須原1237番地1

◆経営理念：思いやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます

守門健康センター内  
TEL025-797-2603

待ち遠しい、自然豊かな美しい守門の春がやってきました。季節替わりの気候は不安定ですので、体調にはより気を付けましょう。今回のおたよりは、「職員の挨拶」、「施設（特養）紹介」、「イライラ解消法」を紹介します。

## 定年のご挨拶



穴沢裕子

この度、3月末で定年退職を迎えます。4月から管理者の任は解かれますが、引き続き守門居宅でケアマネ業務に携わせていただきますので、よろしく願いいたします。

## 異動のご挨拶



渡部未来

4月から魚沼社協居宅介護支援事業所へ異動することになりました。ケアマネジャーとして3年、前職と合わせて通年5年守門地区にお世話になりました。皆様と出会い、多くの事を学ばせて頂き大変感謝しています。ありがとうございました。

## 施設の紹介

4月から「**地域密着型 特別養護老人ホームふれあいの郷 ひめさゆり**」が開設されます。地域密着型とは何でしょうか？

★地域密着型 特養とは、定員が29人以下、原則として施設がある市区町村に居住している方が対象です。少人数で介護を受けられたり、アットホームな雰囲気の特徴です。「ひめさゆり」はデイサービスを併設しています。

★魚沼市の特養は、他に「あぶるま苑」「うかじ園」「寿和ホーム」「美雪園」「うおの園」があります。「ひめさゆり」も含め、要介護3以上の方が対象で、要介護1~2の方は特例入所者として申し込みが必要ですのでご相談ください。

★料金は居室タイプや所得等で違います。また、他の種類の施設もあります。担当ケアマネジャーにお問い合わせください。



## 在宅介護中の

### すぐできるイライラ解消法

- ・心の中で6秒間カウントする
- ・一旦その場から離れる
- ・良い香りをかぐ
- ・テレビを観る
- ・おいしいものを食べる
- ・好きな曲を聴く
- ・楽しかった時の写真を見る

【編集後記】 いくつかミニ多肉植物を買ってみました。冬は水やりストップと聞きましたが、今は枯れてるようにはしか見えない・・・。これからの日射しに期待です！（ユコピン）

