



小学校の学習発表会を楽しみました!



素晴らしい!!



とま～る利用状況



とま～る 56-2255

現在の登録人数(11月末現在)

登録者数~20名(男性8名、女性12名)

延べ利用回数(11月実績)

通い~211回(1日平均 7.03人)

訪問~272回(1日平均 9.07回)

宿泊~24回



2023年 とま～る だより

昨年は感染予防対策を取りながら、釣り堀や桜・紅葉見学などを行うことができました。また、保育所運動会総練習やリモートを通して小学校学習発表会なども見学させていただき、少しずつではありますが地域の皆様と交流することができました!



沢山のご協力、ありがとうございました。

まだコロナ前のような日常を送ることは難しいですが、今年も感染対策を取りつつ地域の皆様と交流し、笑顔の溢れる1年にしたいと思います!

とま～る開設9年目の年!今年もよろしくお願ひいたします。



1月号
令和5年



ギョウザ作りにチャレンジ



入浴で気をつけたい7つのポイント

POINT 1 湯はり時に浴室を暖める

POINT 2 脱衣室も暖めておく

POINT 3 湯温設定は41度以下に

POINT 4 入浴前、家族に一言かける

POINT 5 入浴前に水分を取る

POINT 6 かけ湯をしてから入る

POINT 7 お湯に浸かるのは10分以内



餅つき会代替え事業

子供達へメッセージカードを贈るため、メッセージを書いてカード折りを手伝いました。

雪の結晶やその他の加工は後の方々へ引き継ぎプレゼントします。



何て書くかな…

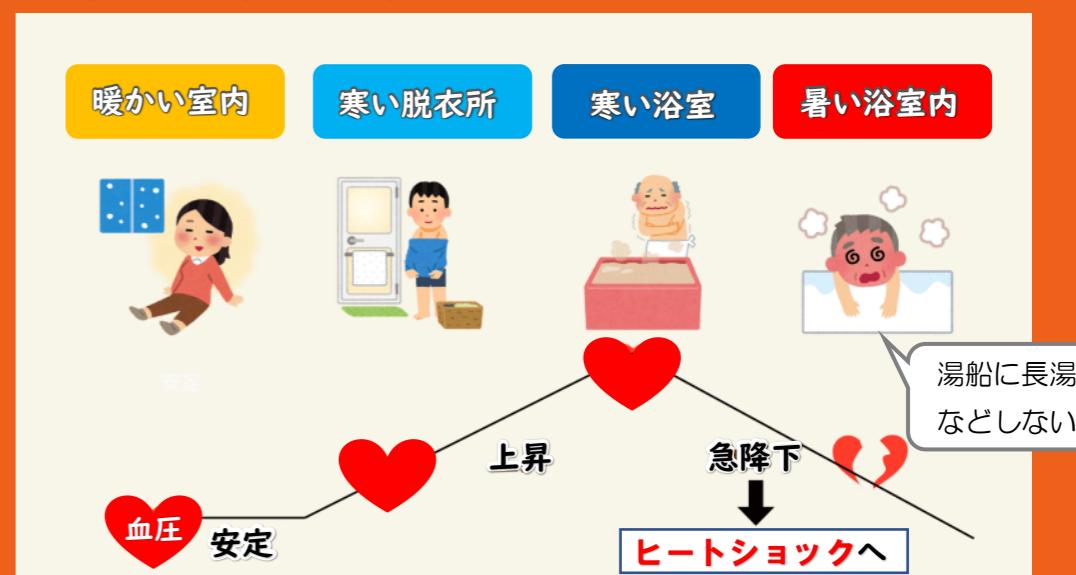
冬は部屋の温度差に注意しましょう

寒い日に入るお風呂はあたたかくて幸せですよね。

毎日入るお風呂をより安全・快適にするため温度差に注意しましょう。

ヒートショックとは

暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけに、身体に負担がかかり心筋梗塞や脳卒中を引き起こす可能性が高くなります。



とま～るだより 2月号

とま～る特製のおみくじを皆さんに引いて頂きました。今年の運勢はどうでしょうか。笑顔の多い楽しい1年をすごしていきましょうね



お正月と言えば書初め&福笑いですね
皆さんとてもお上手でした(^~^)

書初め



福笑い



認知症のかたへの接し方について

認知症のかたは「やりたい」けど「できないこと」がたくさんあります。また、「していないこと」でも「できること」がたくさん残っています。心や身体、記憶に秘められている様々な可能性に働きかけことで、その人らしい生活を送ることができます。認知症のかたへの基本的な接し方を一部ですがお伝えします。

①プライドを傷つけない

喜怒哀楽や好き嫌い、恥ずかしさや誇りなど情緒は豊かに生きています。間違っている言動を無理に訂正しないようにして、話を合わせていきましょう。

②わかりやすい言葉で簡潔に伝える

一度に多くの事を伝えるのではなく、1つ1つ話します。
難しい言葉は使わないようにしましょう。



③相手のペースに合わせて

急がせると焦ってしまいます。ゆっくりと見守りましょう。

④急な環境の変化は避ける

なじんだ環境は安心感があります。どうしても変えなければならぬ時は少しずつ慣らしながら行います。

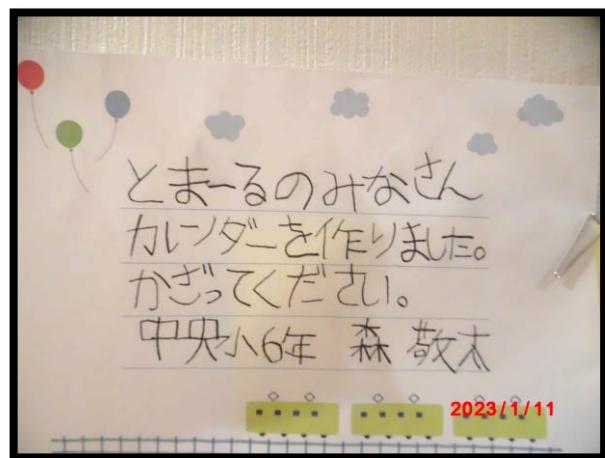


⑤昔話をしてもらいましょう

昔のことはよく覚えている事が多いです。得意だったことや懐かしい事はよみがえりやすく、話を聞いてもらう事が心の栄養になります。

家族や身近な人の介護で気になる事や心配な事、「ちょっと話を聞いてほしい」という事があればお気軽にとま～るまでご相談ください。

占冠中央小学校 6 年の森敬太さんより、今年も
カレンダーを頂きました。折り紙やちぎり絵で
季節の花や行事が表現されています。大切に使
わせていただきます！ありがとうございます♪



☆とま～る利用状況

現在の登録人数（12月末現在）

登録者数 18人

（男性 7人、女性 11人）

☎ 56-2255

延べ利用回数（12月実績）

通い～172回（1日平均5.5回）

訪問～262回（1日平均8.5回）

泊まり～15回



～満足度調査を実施しました～



とま～るでは、年に一度サービスの利用に関する満足度のアンケートを実施しています。毎年、ご家族の皆さんが帰省する1月頃に実施しており、今年度も終了しましたので皆さんに結果の一部を報告したいと思います。

(質問) 事業所のサービスを利用することで、ご本人の生き生きとした表情や姿が見られるようになりましたか?

- (回答) 1, 良く見られる 8名 (62%) 2, ときどき見られる 4名 (31%)
 3, ほとんど見られない 1名 (0%) 4, わからない 0名 (0%)
 5, その他 0名 (0%)

(質問) 日頃お感じになっている不安やとま～るに対する、ご意見・ご要望・不安な点など、ご自由にお書きください。

・家や外出時に転倒すること、歩行が良くななく不安。

(回答) とま～るでの体操やレクリエーションに参加していただき、転倒しないための注意や、少しでも長く歩行が続けられるよう一緒に検討し支援いたします。

・トマムにとま～るの分室の様な所があって一部のサービスだけでも受けたらいいのにと思います。

(回答) 小規模多機能にはサテライト型事業所を創設することができるシステムがありますが、“本体事業所から車で20分圏内”などの規定があり行うことができていません。トマム在住の利用者・家族にはいつもご心配・ご不便をお掛けしているところではありますが、引き続き可能な限り対応してまいりますのでご相談ください。

・沢山あって思い浮かばない。自分がワガママかなと思うこともあります、我慢すればいいと思っている。

(回答) とま～るでは理念である「自分らしく」「心に寄り添って」を念頭に自立支援を行っています。できることは続けていけるよう、難しいことは職員が支援させていただきます。いつでもご相談ください。

たくさんのご意見ありがとうございました。今後も職員一同、邁進していきたいと思っておりますので、要望等があればいつでもご連絡ください。

☆とま～る利用状況☆

- ・現在の登録人数(1月末現在)
- ・登録者数～19名(男性8名、女性11名)

- ・延べ利用回数(1月実績)
- ・通い～185回(1日平均6.0人)
- ・訪問～235回(1日平均7.6回)
- ・宿泊～12回

とま～る ☎ 56-2255

鬼は外 福は内

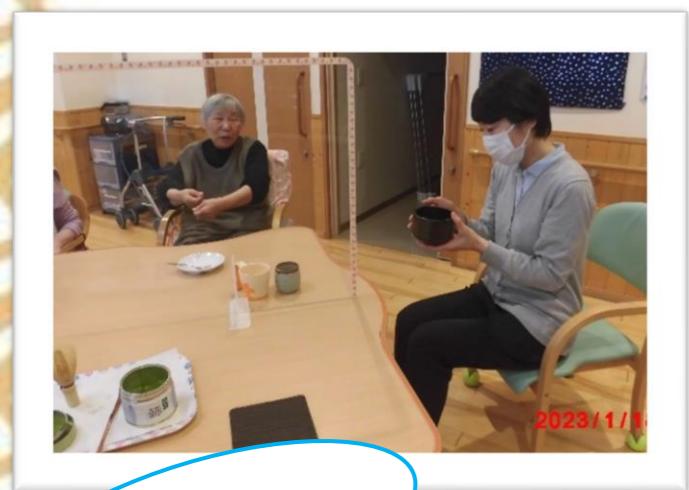
とま～るだより



令和5年3月



☆お茶会を実施しました☆



お茶をたてて頂き、手作り羊羹と一緒に利用者様・職員共に美味しく頂きました😊
やりたい事・できる事を維持していくように色々な事に挑戦しています!!

手しごとカフェに参加させていただきました！

地域の方がどのような“介護の困り事・この地域だからこそある困り

事・今後の不安”などがあるか伺わせていただきました。

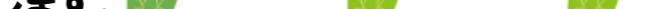
中央・双珠別・占冠地区で参加者の皆様に貴重なお話を伺うこと
ができました。実際に介護経験をされたときの困り事・買い物や通院
の際の困り事・自身が車いすや杖を使うことになった際の不安などの
お話しをしてくださいました。

中央地区では、実際に車いすと杖を持参し使い方をお話しさせていただきました。機会があれば、双珠別・占冠・トマム地区の方々にもお話をさせていただきたいと思っております。



限られている貴重な時間をさいていただきありがとうございました。
また、手しごとカフェを主催されている矢田保健師さん・ボランティアの
皆様、急な参加希望のお願いにも快く了承していただき
ありがとうございました。 



機会がありましたら、また参加させていただきたいと思っております
のでよろしくお願ひいたします。 

～ お知らせ ～

とま～るのボイラーが故障し、とま～るでの入浴ができない状態になっています。しばらくの間、保健福祉センター ノンノにて、入浴を行うことになりましたのでお知らせいたします。

とま～るだより

令和5年
4月号

とま～るのレクの様子

貼り絵でひな壇を作りました。



製作風景です。利用者の皆さん協力してくれたおかげで一つの作品を作る事が出来ました。

作品の前で記念撮影



☆とま～る利用状況☆ とま～る ☎ 56-2255

○現在の登録人数(2月末現在)
登録者数～19人
(男性8人、女性11人)

○延べ利用回数(2月実績)
通い～165回(1日平均 5.8人)
訪問～240回(1日平均 8.5回)
宿泊～11回

トマム学校とりモート交流



3年前から感染症対策の為、イベントへの参加は自粛していました。現在は、コロナ感染者数も減少傾向であり、とま～るの感染症対策の緩和を行い地域のイベントへの参加を増やしていきたいと思っています。

新年度も地域の皆さんとたくさん交流を行いたいと思っていますので、よろしくお願ひします。

皆で楽しくbingoゲームをしました。

村民スキービー大会を見学しました。



お孫さんの応援
に来ました



頑張れ!



見学!

双眼鏡を使って

トマトの観察



昨年の9月に植えたトマトがこんなに大きくなりました。皆さんも
トマトの成長を楽しみにしています。収穫するのが楽しみです。

火点発見！初期消火開始



避難訓練

スタートはここから！初期消火失敗のため、避難誘導開始。

2月13日(月)
とま～るで避難訓練を行いました！
避難訓練は年に2回実施されており、
今回は夜間を想定した訓練です。
夜勤職員は1人なので、初期消火や避
難誘導などを1人で行わなければなり
ません。



外は寒いので防寒対策が大切です



無事玄関へ避難完了。

避難完了までの時間は6分59秒でした。



とま～るには「自動火災報知設備」があり、火災を検知すると自動で占冠消防署に連絡が入るようになっています。

しかし、消防車がとま～るに到着するまでには早くても数分かかります。
その間、利用者最大5名を職員1人で避難誘導する事になります。

～お願い～

万が一の際は、近隣住民の皆さんが外に避難した利用者を見守って頂くだけでも助かりますので、施設での異常を察知した際にはご協力をお願いいたします。

とま～るだよい



令和5年5月号

天気が良く、お散歩に出掛け春風を感じてきました。フキ／トウがたくさん芽を出していました。今年は雪解けが早く、桜の開花も早そうです。待ちどおしいですね。



とま～るの近所に、オーストラリアから引っ越しされて来た“ショーンさん”と“ゆめちゃん”が写真に写ってくれました。利用者様の皆さんも笑顔で挨拶をしていました。

作品作り

ペーパー



それぞれの
パーツを
貼り付けし、
桜の飾り物を
作りました。

[完成作品]



簡単にできました



早く春が来ないかな



トマム・カリフリ農場さん へ行ってきました

「馬そり体験」のお誘いを頂きましたが、積雪状況により馬そり体験はできませんでした。カリフリ農場さんには沢山の動物がいて触れ合うことができました。昔、馬等を飼育されていた利用者様も普段できない体験ができ喜んでいました。来年こそは「馬そり体験」ができますように！



かわいい動物たちに、癒されますね。



カリフリ農場の
江頭さん
ありがとうございました。



～救命講習を受けました～



心肺蘇生法とAED(自動体外式除細動器)の使用方法と
新たに気道異物の除去方法を学びました。

体調の急変は、いつ誰に起きてもおかしくありません。急変時は救急車が到着するまで救急措置を行う必要があります。日中帯は他職員と協力し合うことが出来ますが、夜間帯は職員一人で対応をしなければいけません。その為、慌てず的確に救命措置を行うことが非常に重要です。

とま～るでは、今回の救命講習を活かし普段から体調の急変に対応出来る様、定期的に訓練を行っていきます。

心肺蘇生法とAED(自動体外式除細動器)



気道異物の除去方法



とま～るだより4月号で紹介していた、トマトの実が赤く色付きました。「もったいないけど美味しく頂きました」(^^♪



職員紹介

4月1日から、とま～るの計画作成担当者と調理員が変わりましたのでお知らせします。今後ともよろしくお願ひします。

計画作成担当



工藤 成美

調理員



松下 抄子

☆とま～る利用状況☆

現在の登録人数（3月末現在）

登録者数 19人

（男性8名）（女性11名）

・延べ利用回数（3月実績）

・通い～ 185回（1日平均 6.0人）

・訪問～ 224回（1日平均 7.2回）

・宿泊～ 17回

とま～る

☎56-2255



○とま～るからのお知らせ○



☆とま～るへの来所が可能になりました！

新型コロナ「5類」への移行に伴いマスク着用、手洗い・うがいを実施して頂ければ
短時間ですがとま～るへの滞在が可能です！

☆とま～るのお風呂が無事に直りました！

利用者の方にはご不便をおかけしましたが、ノシノへ行くことでお元気さんぐらぶ
ゆうあいサークルの皆様と会う事ができ、貴重な時間を過ごす事ができました。

5月1日から、とま～るに新しい介護職員が加わりましたので
お知らせします。今後ともよろしくお願ひします。



職員紹介



介護職員

佐藤 桂子



☆とま～る利用状況☆ とま～る☎ 56-2255

◎現在の登録人数（4月末現在）
登録者数～20人
(男性9人女性11人)

◎延べ利用回数（4月実績）
通い～195回（1日平均6.5人）
訪問～217回（1日平均7.2回）
宿泊～28回

令和5年 6月号

今年も

暖かい風と共に笑顔が咲きました。

きびしい冬を乗り越えて…



とま～るだより

暖かな日差しのもと、日高神社に出掛けました！



お天気に恵まれたGW…とま～るの職員であれば
この機会を逃がすはずはありません!
休日の職員からも桜の開花情報を収集し
毎年恒例のお花見へ出発しました!
参加された皆様は口々に...
「とてもきれいに咲いているね」と話されておりました!



来年はお弁当など持つて行けたら良いなと思います!

今年の7月にとま～るにて かかしコンテストを開催します!!

詳細は、後日チラシを作成し行政区回覧にてお知らせします。

参加資格は、占冠村に住んでいる方であれば大丈夫です！

皆様のご応募お待ちしています！

とま～るでもかかしを作ってみました



安田様の長女様からチューリップを頂きました！

最初は閉じていた花弁が、窓から入る日差しによって大きく花開いていきました。



これには、利用者・職員一同びっくり！
「チューリップってこんなに大きく花開くんだ（笑）」
「もはや別の花の様」と…

利用者、職員含め笑顔の絶えない一日となりました。

とても素敵なお花ありがとうございました!!