

# お知らせ

## 第3回地域貢献勉強会開催のお知らせ

テーマ：我が家の介護ライフ

- ・介護する側の生活体験談発表
- ・これなら出来る！歩行介助理学療法士による実技
- ・デイで作った自作楽器を使い一緒に演奏しましょう！

日時：2012年5月12日（土）  
13:30～15:30

場所：池田市栄本町1-8  
NTT池田ビル4F  
㈱ギア様 ジョブスクール学援舎 4階教室

会費：200円  
(資料代・お茶代含みます)  
お問い合わせ→半谷 谷林



## 第1回人づくり勉強会開催のお知らせ

災害時の  
看護職・介護職  
の役割



一緒に考えてみませんか？

是非ご参加下さい！

日時：2012年5月25日（金）  
17:30受付 18:00～19:30

場所：池田市栄本町1-8  
NTT池田ビル4F  
㈱ギア様  
ジョブスクール学援舎  
講師：黒田 裕子先生  
NPO法人災害看護支援機構  
副理事 他

定員：20名  
参加費：1500円  
(資料代・お茶代含みます)  
お問い合わせ：小宮 森下



発行：(株)フリーステーション  
池田市新町3-12  
電話072-750-6255  
お気づきの点がございましたらご意見を聞かせください。

編集後記

第2号は春を  
意識し、色使  
いを工夫して  
みました。  
次回3号を待  
ち望んでいま  
す。張ります。



FREE STATION  
株式会社フリーステーション

# フリーステーション通信

H24年5月1日発行

第2号

## INDEX

1. 表紙
2. メッセージ  
ニュース
3. 特集
4. お知らせ



第2号は介護が必要になったら、と題して介護する側の生活と、介護される側の生活についてのお話です。

【介護する側の生活について】  
介護する側の思いとして、愛するご家族がご病気やケガなどで、身の回りのお世話が必要になった時、誰もが「がんばって世話をしよう」と思われることでしょう。

育児で「頑張って育てよう！」と思うのと同じ事です。でも介護と育児の違いに気がつかない人は多いと思います。

大きな違いは一つ。  
**介護はいつまで続くかわからないのです。**  
このことによる肉体的、精神的ストレスはとて大きいと言えるでしょう。

ストレスは介護をする方のライフスタイルにもよります。

例えば、まだ育児中の方、他に介護を受けている家族がいる方、仕事を持っていらっしゃる方は、介護によって様々な制約を受けることとなります。昔は大家族なので、家にいる女性が介護をするのが普通の時代がありました。

しかし、現代では共働きが多く、男性も女性も共に仕事と介護の両立が要求されます。

詳しくは会社ホームページをご覧ください。

フリーステーション池田

検索



# メッセージ/ニュース

■ デイサービスセンターに新しく仲間が増えました。  
テラコッタの植木鉢のどうぶつ達です。  
そのどうぶつ達は正面を見ずに左側を向いています。  
いったい何処をみているのでしょうか？



正解はデイのご利用者様や地域の方々が入り出る玄関を向いて、お出迎えやお見送りしています。このベンチを覆いかぶさる位にお花が沢山咲きますよう、デイのご利用者様と一緒に一生懸命育てて参ります。



■ 4月20日(金)豊悠プラザにおきましてプロのマジシャン「ナカノ・マクレーン様」をお招きしマジックショーを行いました。

マジックしている側も見ている側も集中しています。リハビリ効果を上げるために必要なのは集中力です。



フリーステーションは、「集中力を高める」ことを目的として今後もマジックを取り入れて行きます。デイサービスで練習したマジックをご家庭で披露していただける日を楽しみにしています。



# 特集

■ 4月から始めましたアンチエイジング運動療法についての特集です。

右の写真は運動療法を実践指導して下さる大鍋美幸先生です。  
体育大出身の大鍋先生は槍投げの選手として国体で活躍された方です。



デイサービスの月曜日・金曜日のリハビリは、セラバンドというゴム製の用具を使い、弱りかけている筋力を維持していこうという目的で取り入れていきます。



太ももの外側、内側を意識して閉じたり開いたりすることにより、歩くときのバランスは勿論ですが、女性の方は尿漏れ防止の運動にもなるそうです。



このように**何のために運動を行なうのかを**、はっきりきりさせることで、ご利用者様ご自身のリハビリ意欲を高め、運動への関心を持っていただくことがフリーステーションの使命と考えています。

