

冬に負けない！ 栄養科からの栄養アドバイス！

「一日の始まりは朝食から！！」



《朝食の役割》

- ①体温が上がる⇒身体が起きる
- ②脳の活性化⇒集中力を高める
- ③身体のリズムを整える

朝食を摂ると胃腸が活発に動き、体温が上昇して身体が目覚めます。また寝ている間に使われているブドウ糖を補って、寝起きのぼんやりした頭にエネルギーを補給しましょう。

頭も身体もシャキッとさせて気持ちのいい一日をスタートさせると、自然と身体のリズムも整います。

朝食を食べて、気持ちの良い一日を送りましょう。



レストア川崎で働いている人！

今月は施設のムードメーカーである山内副療養部長にクローズアップ！！

・レストア川崎と他の施設との違いは？

身体拘束廃止推進モデルとして、職員一人一人が適切なケアについて学び、考え、行動しているところです。

・新しい年度を迎え、抱負をお願いします！

地域の皆さんに選ばれる施設にしていきたいと思っています！明るい施設！

よく食べ、よく喋ることが毎日の笑顔の秘訣です！
あとはミッチー（及川光博さん）のコンサートで
思いっきり弾けることが一番のリフレッシュ！

療養部：山内 美智子さん
保健衛生の功労者として川崎市に表彰されました！！

働く仲間募集中！！

ご興味のある方は人事担当までお問い合わせください。

医療法人花咲会
老人保健施設 レストア川崎
住所：神奈川県川崎市宮前区犬蔵2-25-9
TEL：044-976-7111

入所相談・見学についていつでも
お問い合わせください。



レストア川崎広報誌

REST & RESTORE

作成：レストア川崎広報委員会 第41号 平成31年3月10日発行

早いもので新年が明けて2ヶ月が終わりました。
春を連れ来る梅の花が咲き、季節はさわやかに移り変わろうとしています。
とはいえまだまだ肌寒い日々！体調管理には十分注意してください！！

レストア川崎 今年で20周年！！



今年でレストア川崎は20周年を迎えます。
これも地域の皆様方に強く支えて頂いたお力あつてのことです。
今後ご期待に応え、安らぎの提供と心身の健康回復をお届けできるよう職員一同、邁進してまいります！！

清水隊員の施設探検！！



◆清水隊員とは？？

皆様、はじめまして！
レストア川崎事務部の清水です！
普段受付に立つ機会も多いので、ご存じの方もいらっしゃると思います。
私はレストア川崎に入職して1年の新米です。
まだまだ至らない中で日々仕事を覚えていこうと頑張っています！！



そしてこの度、「REST & RESTORE」の編集を担当させていただくことになりました！

新人の目線からレストア川崎という施設を探っていくことで、皆様と一緒に普段何気なく見ている施設のことをもっと深く掘り下げていきたいと思っています。

今回は「**居宅支援センター**」と「**包括支援センター**」を探検します！
それではレストア川崎探検、行ってまいります！！

GO!!

包括支援センターって？



包括支援センターって何をしてるの？

地域交流のお手伝いやご相談を伺います！



レストア包括支援センター 青山さん

1階相談室横にございますレストア川崎地域包括支援センターは、川崎市から委託を受けた高齢者の相談機関になり、担当している犬蔵・土橋・鷺沼の地域で、様々なカフェやサロン等の開催支援をしています。



レストア川崎内では“犬蔵カフェ”、“寄り道喫茶”等を下記の通り開催しており、お住まいの地域やご年齢に関わらず、どなたでもご参加いただけます。その他、地域のカフェやサロン、体操、趣味の活動などの情報もございますので、ご面会の際などお気軽にお立ち寄りください。



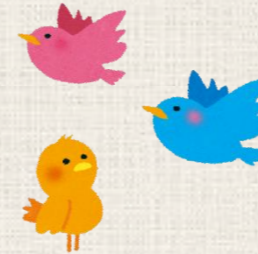
右:「犬蔵カフェ」:講話や演奏会、体操が楽しめるカフェ。お子様も可。
毎月第3日曜日13時30分～15時30分 1階通所リハビリテーション内
左:「寄り道喫茶」お喋りと体操や歌を楽しむ、参加者主体の和やかなカフェ。
毎週水曜日10時30分～12時 1階地域包括支援センター内
※いずれも専門職へのご相談が出来ます。

居宅介護支援センターって？



居宅支援センターって何をしてくれるの？

ひとりひとりに合った寄り添い方を提案します！



レストア居宅支援センター 浜居さん

2019年2月現在、男性3人のケアマネジャーで地域の要介護認定を受けた方々にケアプランを作成し支援しています。私達、支援センターの特徴として宮前区内近隣の地域に根付き、密着し、継続的にご本人や家族と共に寄り添いQOL（生活の質）が満足出来るように努力しているところです！

また施設入所サービスへの切り替え支援・地域包括支援センターとの協調で住み慣れた自宅で地域支援が受けられるように橋渡しも行っています。また、地域の開業医や訪問診療との連携にも力を入れて積極的に同行受診を行い医師との情報共有をしていますのでご安心下さい！



日々の生活の中で「困ったな」
誰にも相談できない……
そんな時は連絡をください！
連絡先/044-976-6451

