

きなっせ

つうしん



第18号★令和元年5月

発行：きなっせ

(NPO 法人コレクティブ)

〒861-5504

熊本市北区小糸山町771-5

TEL: 096-273-1384

小規模多機能ではご本人の「～したい」を大事にしています

一人暮らしのAさん

病院受診で「**在宅での暮らしはできないでしょう。施設などで誰かの支援を受けないと無理ですよ**」と入院や施設入所を勧められ、家族も「**病院や施設入所がいいんじゃないかなあ…**」との思いに…

Aさんの今後の暮らしについて本人も交えてスタッフ全員で話をしている時に



家に帰りたい気持ちより、よそに迷惑をかけるのが辛い
そんな簡単なことじゃなかもん・・・
自分で出来ることは自分でせんと

自宅での生活を選んだAさんを

近所のコンビニに行けば顔見知りの店員さんが声をかけてくれます。
近所の方や行きつけの床屋さん、友人、知人は見守りをし、困った時に
きなっせへ連絡をしてくれています。

「家で自由にできるのがよかたい」
「どこがいいかは自分でちゃんと決めんといかんもんね」



ゆるかふえ 和



難しかね～



どう！
私もいっちょ
してみよか！



今回のカフェはイチゴのムースと
ミルクパンを作りました。
講師の中島さんにはおいしいレシピを
教えて頂きありがとうございます。



お茶代：200円

毎月第三木曜日

10:30～12:30

場所：中山貸家 101号

(熊本市北区改寄町 2353-18)

避難訓練

3月21日 今回も地域の皆様のご協力の下、避難訓練を行いました。



家事だー！
逃げてー！



今回は昼間の想定で初めて駐車場までの
避難を行いました。地域の方々の貴重な
ご意見を参考にさせて頂き、今後も地域の
皆様との連携を強化し防災に対する意識を
スタッフみんなで高めたいと思います。

きなっせシルバー文芸

作 内田さん

「仮面のぼーちゃん」



草踏み倒し
阿蘇行き車は
除草剤

軒端の
水滴を見て
雨を知る



きなっせレシピ

旬のたけのこを使った誰でも簡単に作れる筍の味噌炒めを紹介します。

材 料

筍(茹でたもの) 150g
油 適量
味噌 大さじ1
砂糖 大さじ1
みりん 大さじ1
かつお節 お好みで



1. 筍を好きな大きさに切る
2. フライパンに油を引き
筍を軽く炒める
3. 火を弱め味噌と砂糖を投入し
軽く混ぜ絡める
4. みりんを入れて
一混ぜしたら完成！
(*かつお節はお好みで)

メンタルの乱れに**要注意!!**

風邪やインフルエンザの流行が過ぎ去り、暖くなる季節。
五月病・春の追眠など精神面でのトラブルや不安も抱えやすい時期です。

5月病対策

- 1.睡眠時間を確保する
- 2.栄養のバランスの取れた食事を規則正しく摂る
- 3.仲間と話す、コミュニケーションの機会を大切にする
- 4.一度に多くの事を達成しようと頑張りすぎない
- 5.スケジュールに余裕を持たせる



話すこと自体に気持ちを軽くする働きがあります。他人の意見を知ること、自分の問題を新しい角度から見ることができます。



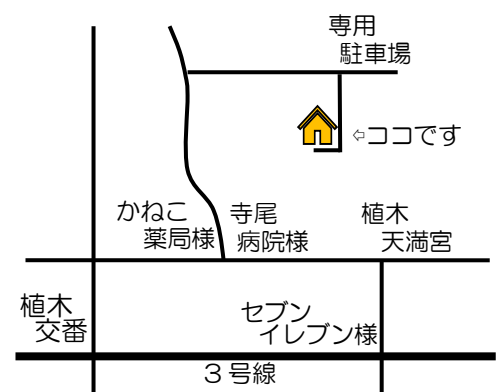
看護スタッフ・ご利用者さん募集中！

きなっせでは、看護師(正社員・パートタイム)募集中です！
条件などの詳しい内容は、下記連絡先の担当まで、お気軽にご相談ください。

ご相談・見学は随時受け付けております。
まずはお気軽にお電話にてお問い合わせください。
介護や認知症についてのご相談もお受けします。
(ご相談内容につきましては、個人情報保護法に基づき保護されます。)

定員 **29名**

登録者数 23名(R1 年 5月現在)



☎096 - 273 - 1384

<http://www.kinasse.jp/>

(担当：坂本、古閑)

編集後記

元号が平成から令和に変わりましたね。新しいことにチャレンジするという世間の流れにのってわたくしもファット坂本からスリム坂本にチェンジしたいと思います！

まずは4キロ痩せて99キロに…(笑)

管理者じゃないさかもと