



いきいきかわら版仙台支部 第16号

新元号令和元年を迎え、過去にない長いGWも終わり、世の中が落ち着き始めた今日この頃ですが、皆様におかれましてはお変わりございませんでしょうか？

立夏も過ぎ、まもなく小満（5月21日）。季節は確実に夏に向かっております。近所の草花も、季節を感じるようになり、藤棚にも綺麗な花をつけております。

仙台支部では、高齢者の皆様が安心して、穏やかに過ごして頂く事を目的にセミナー活動を定期的に実施しております。



毎回、お一人でお過ごしの方や高齢の父母をお世話されている方、また遠方にご子息をお持ちで近くに相談相手がいらつしやらない方々が参加され、日常の不安についてご質問を頂きながらご相談をさせて頂いております。

その際に、必ず申し上げるのは、「困った場合はお一人で考えず、必ず、相談して頂きたい」とお伝えしております。

皆様におかれましても、お困りごとやどうしていいか分からないときには躊躇せず、ご一報ください。ご一緒に考えることで、問題解決に近づきます。



仙台市シルバーセンターにて
セミナー開催



シニア福祉アドバイザー 潔のワンポイント講座

仙台支部も加盟している(一社)シルバーパートナーズ49社の中にはユニークなサービスを提供している会社があります。

皆様が旅行をしたいと考えた場合、仙台支部のスタッフが同行することも可能ですが、今回は、(株)福祉旅行者をご紹介致します。

代表の大友社長は、理学療法士でもあり、高齢者の皆様に安全に誘導し目的に合った旅行を企画してくれる会社です。会社のポリシーは、【自分の足で出歩く幸せ】を皆様にご提供することです。

一人で遠出は不安、でもどうしても行きたいというときには是非、お声がけください。

仙台支部と連携して皆様に安全な旅をご提供いたします。

介護旅行



株式会社 福祉旅行社
大友 伸太郎

【ひとこと】

リハビリ専門職の理学療法士が作った会社です。介護保険でのデイサービス【旅ゆかば】、みんなの足の保健室【S-foot】、個人向け介護旅行同行サービス【福祉】の3つの事業を通して「いつまでも自分の足で出歩く幸せ」を提供しています。自分の足でしっかり歩きたい! もっと色々なところに出掛けたい! 病気や障害があっても露天風呂を楽しみたい! などの希望をお持ちの方、ご相談ください。

専門 日帰りのお出掛けから海外旅行まで対応する個人向け介護旅行同行サービス

住所	〒983-0038 仙台市宮城野区新田1-20-3 1階
電話番号	022-794-8294
FAX	022-794-8291
定休日	土・日
受付時間	9:00~17:30
対応エリア	仙台市および近郊 (遠方の方、ご相談ください)
URL	http://hukushiryokoku.com/
Facebook	https://www.facebook.com/hukushiryokoku

担当医師の許可があればお出かけできます

あきらめなくていいんです
あなたの「出かけたい!」を
かなえます

安心の50K!
車いすOK
日帰りOK
宿泊OK
温泉OK
専用車OK

快眠は生活習慣から1

今回は、眠りについてです。

夜中に何度も起きたり、朝早くに目覚めたりするようになり、「不眠症になつてしまった」と悩むシニアは多い。加齢に伴って熟睡できなくなる身体の変化もあるが、生活習慣が不眠症をもたらしているケースも珍しくない。良い眠りに就くためのポイントを紹介致します。

不眠に悩むようになると、寝室に本やラジオなどを持ち込んで眠気が訪れるのを待つことが多いが、日本睡眠学会専門医の池上あずさ・くわみず病院(熊本市)院長は「そうした暇つぶしはかえって逆効果になつてしまいます。寝室は寝るためだけの場所にすべきです。」と注意を呼び掛ける。



次号(続く)

平成31年3月28日河北新報より