

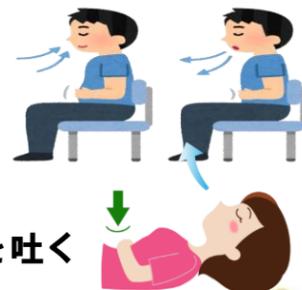
<p>介護保険負担限度額認定証</p>	<p>有効期限が令和6年8月1日～のものを申請してください。</p> <p>特別養護老人ホーム、介護老人保健施設の利用料の負担軽減を受ける際に必要になります。</p> <p>申請方法については京都市介護認定給付事務センター（電話：075-708-7711）へお問い合わせください。</p> <p>※所得や預貯金等の状況により該当しない場合があります。</p>
<p>介護保険負担割合証</p>	<p>京都市から郵送されます。</p>

※ご自宅に届き次第、利用されている事業所へご提示ください。

今月の体操

今月は簡単な呼吸の体操をご紹介します！

- ①背中を伸ばして椅子に座る（寝てもOK!）
 - ②お腹を膨らませながら、鼻から4秒かけて息を吸う
 - ③息を止めて4秒間維持する
 - ④お腹から息を絞り出すように、口から8秒間かけて息を吐く
- *1日5回位、②～④を繰り返す



現代人は、胸式呼吸（浅い呼吸）により、酸素不足が指摘されているらしいですね…
腹式呼吸（深い呼吸）をして、十分な酸素を取り込みましょう！

デイケア空き状況

	月	火	水	木	金	土
一日利用 (屋食あり、入浴なし)	×	○	○	○	×	○
一日利用 (屋食、入浴あり)	×	×	×	○	×	×
短時間利用 (午前/午後) (屋食、入浴なし)	×/未	×/未	×/未	○/未	○/未	○/○

2024年7月1日現在 ○…空きあり △…あと少し ×…ご相談ください *未は準備中
無料体験・見学受付中

西の京デイケアのSNSが、
「老人保健施設西の京」に名称変更！

←Youtube QRコード
↓パソコンからはこちら

老人保健施設西の京 Youtube 検索



西の京だより

VOL.14



梅雨明け待ち遠しい向暑のみぎり、元気でお過ごしでしょうか。今年梅雨入りも例年に比べて遅く、祇園祭の山鉾巡行までに梅雨明けがされるか予想が付きませんが…
7月は七夕、海の日、いろいろな行事があります。熱中症、脱水に注意して暑い時期ですが、楽しんで生活しましょう！
蒸し暑い日が続きますが、猛暑のみぎり、体調を崩されませんかようご留意し、梅雨、夏を乗り切りましょう！

入所通信

屋上散歩



屋上散歩に行ってきた。雨が降らなくて良かったです。「いいお天気で気持ちいいね」とおっしゃる利用者の方もおられました。



屋上の「花壇のお花がきれいね」とおっしゃる利用者の方もおられました。



みなさんの良い気分転換になりました！！

ミールラウンドに力を入れています！



西の京では、食事時に多職種でかかわることに力を入れています。映っているのは、介護福祉士、管理栄養士、言語聴覚士です。多職種で食べる楽しみを続けられるように頑張っていきます。(´▽`)

一部、感染対策を実施の上マスクを外し撮影している写真があります。ご了承ください。

紫陽花の飾りを作りました。

折り紙で花びらを一枚ずつ作り貼り付けていく細かい作業です。たくさん完成して窓や棚にかざっています。本物と並べてみましたが「たくさんの紫陽花になって賑やかやね」との声が聞かれています。



おやつ作り



6月21日(金)、22日(土)におやつ作りを作りました。梅雨に入り色々な所に綺麗なあじさいの花が咲いていますね。西の京では食べられるあじさいの花がたくさん咲きました。白あんを丸めてあじさい色の寒天で包んだあじさい饅頭。「綺麗にできた」「おいしかった」「寒天の食感が良かった」との声が聞かれました。



総括会議

去る、6月20日(木) 2023年度振り返りの総括会議を全体で行いました。約40名の職員が集まりました。以前は普通に行ってきた集まる会議も感染対策を行いながら徐々に実施しています。

グループワークでは、新聞紙を高く積み上げる「チームビルディング」を行いました。限られた時間内で、多職種で協力しあうことで、力を発揮することを再認識しました。

今後も、多職種のチームで良い西の京になれるよう、またより良いサービスを提供できるように頑張っていきます。



栄養課だより 6月は、にっぽん味めぐりフェアの宮津カレー焼きそばを提供しました。温泉卵をトッピングし、ピリッと辛いカレーの味がまろやかになるようにしてみました。他にも沖縄料理など、いろいろなご当地メニューをお出ししています。地方の様々な味を、楽しんでいただけたのではないのでしょうか？



西の京ふれあいサロン

去る、6月18日(火)、第10回目の西の京ふれあいサロンを開催いたしました。

最初に作業療法士による口腔、発声体操を行い、次にアコーティオンの演奏に合わせて歌を数曲歌った後、コーヒーを飲みながら歓談(茶話会)を行いました。

今回は、新しい方が1名来られ、いつもと違う内容の会話で盛り上がりました。また、西の京の入所職員、太子道診療所の方が見学に来られ、毎回とは違う盛り上がりもみられました！

次回は、7月16日(火)に開催します！興味のある方はぜひご参加ください！

