

ケアマネ通信おびひろ

第41号

平成 25年9月30日発行

帯広市介護支援専門員連絡協会

発行責任者：佐藤 篤史

【目次】

- 1、平成25年度交流会のご案内
- 2、第2回災害机上訓練のご案内
- 3、ケアマネの輪（開西病院在宅ケアセンター 昏本 かよ）
- 4、癒しのオフタイム（ニチイケアセンター帯広東 吉田 里美）



平成25年度交流会のご案内



日 程：平成25年11月29日（金曜日）

時 間：18：45～20：00予定

場 所：グリーンプラザ大集会室

頂点を目指せ！！ ～帰ってきたスリッパピンポン大会～

今年もケアマネ交流会の時期がやってきました。去年、一昨年とケアマネ運動会で盛り上がりましたが、今年はスリッパピンポン大会が復活します！トーナメント戦の一発勝負で倍返しだ！という事で豪華商品も用意してありますので熱く盛り上がりましょう♪ピンポン初心者でも大歓迎です。

そして今年は日付が11月29日のイイニクの日ということで、良い汗をかいた後は平和園に美味しい肉を食べに行きましょ～
沢山の皆さんの参加お待ちしております。



昨年の運動会の写真です♪

帯広市介護支援専門員連絡協議会 第2回

災害対策机上訓練のご案内



(昨年の災害対策机上訓練での「地域ケア会議」のようす)

最近、豪雨・洪水、竜巻が全国各地で起きています。十勝は地震の多発地帯でもあり、自然災害への日頃からの備えが大切です。

昨年10月に実施した災害対策机上訓練はケアマネだけでなく、帯広市の防災担当、十勝薬剤師会、帯広ヘルパー連協の方々にもご参加いただき、多職種で緊張感ある訓練になりました。

今年は「机上訓練ショート版」に加えて、今年9月札幌で開催された「災害地派遣ケアマネ研修会」の内容も一部盛り込み、より実践的なワークショップを行います。新たな学びが得られる研修会です。積極的にご参加下さい。

●日時：11月2日(土)

受付13:00～、訓練13:30～17:30

●会場：帯広市グリーンプラザ大集会室

●参加費：会員無料

(非会員はテキスト代実費1,000円)

※『災害対応マニュアル追補版資料集』(1,260円)を使用します。



●締め切り日：10月21日(月)(定員70名) 別紙申込用紙をお願いします。

※締め切り前に定員に達したときは先着順になります。

＜懇親会のお知らせ＞

研修会終了後、懇親会を開きます。どうぞご参加下さい。

- 日時：11月2日(土)18:00 ●会費：3500円程度
- 会場：いろはにほへと緑が丘店(西8条南17丁目)

主催：帯広市介護支援専門員連絡協議会

(事務局) TEL 0155-21-3292 FAX 0155-21-3240



ケアマネの輪・和・話

～私のお気に入り～

開西病院在宅ケアセンター 昏本 かよ

みなさんはじめまして。昨年11月から開西病院在宅ケアセンターで勤務しています昏本(くれもと)かよです。一昨年にケアマネ経験のないまま更新研修を受け、せっかくお金をかけて更新手続きしてもったいない・・・とケアマネにチャレンジしました。1年生でまだまだ未熟者ですが、一步一步成長していけたらなあ～と思っております。

さて、私のお気に入りですが、ズバリ！ここ北海道！！です。私は山形生まれ・山形育ちですが、学生のころからなぜか北海道に憧れを持っていました。行ったことがない土地なのに・・・です(笑)。写真や映像で見る広大な土地と自然にあこがれてでした。そして東京での社会人時代に旅行で北海道を訪れる機会があり、すっかりはまってしまったのです。

最初は釧路・阿寒・知床などの道東地方。釧路の海の幸♪摩周湖♪どこまでも続く直線道路♪標茶の広大な牧場で見た、地平線に沈む夕日。この景色の違う季節を見たい！と1年に3回も来てしまいました。(自分のためだけに、お金も時間もぜいたくに使った20代だったな(笑))

その後、バイク乗りだった私はツーリングでも北海道を訪れ、時には礼文島に単身で渡り、旅人同士の交流を楽しんだり、仕事を10連休したり好き勝手な人生でした。(ははは・・・笑うしかない)

引っ越したきっかけは、都内の老人ホームで同僚だった人が家族で芽室町に引っ越したことです。その友人のところに遊びに来るうちに、本州から移住した仲間と知り合い、観光地過ぎないここ十勝に住もう！と仕事も決めずに、1年くらいはニートでしよう！と心に決め、引っ越したのです。仙台からバイクでフェリーに乗った時には「片道切符か・・・」と感慨深いものがありました。そして日勝峠で十勝平野を見たときの「来たんだ～」という実感。

あれから15年、さまざまな出会いがあり、今こうやって皆さんと関われることに感謝です。[一期一会]これからいろんな出会いがあって、みなさんから刺激を受けて自分が成長でき、時には私がいい刺激を与えられる立場になり、お互いに[いい存在]になれるような関係ができたらなあ～と思います。仕事だけではなく、すべての場で・・・

最後に、こんな好き勝手な人生を送ってきた私なので、きっと私の子供たちも遠い地へ旅立っていくでしょう。行くなどは言えません(笑)



昏本さん
かっこいい～☆

癒しのオフタイム



ニチイケアセンター帯広東
吉田 里美

ニチイケアセンター帯広東でケアマネジャー業務をしております吉田里美です。

私たちの事業所では、若くて元気な？！3名のケアマネジャーが常勤し、日々親切丁寧な対応を心がけています。

さてここ数年、私の一番の関心事と言えば、女性なら誰でも興味のあるダイエットについてですね！！これをなくして日常を語ることはできないほどです。

運動とは全く縁のない生活の中で、歩く機会といえば市役所駐車場から庁舎までのわずかな距離くらい。2階の事務所までの階段でバテバテになる体力のなさに愕然とする中、これまで様々なダイエット器具やグッズ、サプリを手にするだけで満足してしまい、結果が残せない日々を過ごして来ました…。2人の息子は鍛えれば鍛えるほど筋肉がつく年頃で、毎日筋トレをしたり、部活に明け暮れたり、羨ましくらいにすぐに結果が出ている状況を横目で見ながら、『お金のかからない方法が一番効果がある！！』のだと最近になってやっと悟りました。

そこで週末限定で、友人とウォーキングをしよう！という事で夕暮れ時に実施してみました。

そこは広い敷地で、焼肉などで賑わうスペースのある公園です。自然を感じ、友人とおしゃべりしながらのウォーキングは意外にキツク感じることなく、続けられそうな気にさえなりました。そこには様々な人間模様もあり、盆踊りの練習をする高校生(らしき)人や、酔った勢いで一人でパークゴルフをしているおじいちゃんなど、観察しているとついつい笑ってしまう光景がありました。



ウォーキングはそこそこ続けましたが、最近は雨が多いですからね～、やる気を奪われますね(汗)これからは、やっぱり屋内でできる方法がいいかなあと、密かに企んでいる今日この頃です…。

～さてさて、ひと仕事終わったので、焼き鳥片手にビールでも飲みますか！！

…矛盾の日々を送り続けているダメな私なのですが、おすすめダイエットがあればご一報下さい、お待ちしております！



☆吉田さんの、ダイエットアイテム☆

介護支援専門員連絡協議会からのお願い】

★連絡先や勤務先が変わったり、苗字が変更になった場合、HPにある「**入退会・変更届出書**」の書式を活用して速やかに届け出てください。

★会員への情報配信は可能な限りメールでの配信をお願いいたします。**メールアドレスの登録についての協力をお願い致します。**

★新規入会は随時受け付けています。入会申込書は、[ホームページ](#)から入手できますので詳細については事務局にお問い合わせ下さい。
(事務局 帯広市社会福祉協議会 金井)

～編集後記～

皆さん、この半年間朝ドラの『あまちゃん』を楽しみにしていた人も多かったのではないのでしょうか。

私も知人から、ドラマと現実がごっちゃになっていると指摘されるほどハマってしまい、毎日楽しみに観ていました。

先日、遂に最終回を迎えて、完全にあまちゃんロス症候群です（'jij'） /

それでは皆さん、秋になり朝晩冷え込みますが、風邪などひかぬ様お気をつけください。

編集長 S

