

お客様満足度調査でいただいたご意見にお答えします

□ヘルパーさんと病院が重なる事があり、会社に連絡をするのが休み2日前は難しい時があります。

【回答】 ご意見ありがとうございます。体調不良等で急な病院受診で2日前までに休みの連絡ができない場合は、わかった時点でセンターへご連絡頂きますようお願いいたします。



□突発的に休まれるヘルパーさんがおられるので、その時は困ります。

【回答】 大変申し訳ございません。お客様にはご迷惑をおかけしないようヘルパー調整し対応できるよう努めてまいります。なお、どうしても調整が難しい場合は曜日や時間変更のご相談をさせていただきます場合がございますのでご了承願います。

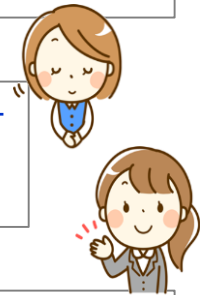


□まだヘルパー経験が浅いのですが、頑張ってくれています。大助かりです。調理がもう少し上手になって欲しいです。

【回答】 ありがとうございます。お客様にご満足いただけるような調理ができるように努めてまいります。

□時間的に余裕がない。(ヘルパー活動：掃除)

【回答】 申し訳ございません。介護保険では活動の時間が限られています。担当のリーダーへご連絡いただければ、手順等を見直し、お客様にも協力いただき余裕をもって活動ができるように対応させていただきます。



□同行援護支援にもう少し入っていただけると助かります。

【回答】 お客様の希望される日時にできるだけ対応できるように努めてまいります。なお、ヘルパーの派遣調整によりましてご希望に添えない場合もございますので、ご了承願います。

□文字を読むのも書くのも大変になりましたので、アンケートもつらいです。

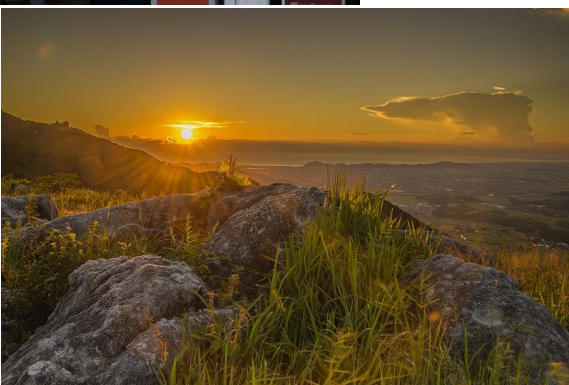
【回答】 アンケートが難しい場合はセンターにその旨ご連絡ください。



きたふく写真館



写真がとっても得意な当社の職員Kさんの写真をご紹介します。



簡単ヘルパーレシピ

【オクラの豚肉巻き】



- ①オクラのヘタを取り除く
②オクラに豚肉を巻き、塩・胡椒をふる
③フライパンに油をひき、転がすように焼く
④焼き目がついたら完成！

豚肉のパワーとオクラのやさしさ

豚肉はビタミンB1が豊富で、疲れやすいなどの不調を、内側からサポート！オクラのネバネバ成分(ムチン)は、胃腸の粘膜を保護し、消化を助けてくれます。またビタミンCや食物繊維も豊富で、免疫力アップや腸内環境の改善にも効果が期待できます。



←ゼブラ板信号機
↓平尾台朝焼け

気まぐれ編集後記

—秋バテ延長—

11月は「季節の変わり目」から「本格的な冬への入り口」へと移る時期。気温や日照時間の変化が大きいため体調・生活・メンタル面での注意が必要です△夏の疲れがじわじわと残り、朝晩の冷え込みが体にこたえる11月。「なんとなく体がだるい」「食欲が出ない」——そんな“秋バテ”が長引いているような症状を感じていませんか？実はこの時期の体調管理には、食材の組み合わせがカギになります。中でもおすすめしたいのが、簡単ヘルパーレシピ(↑)でご紹介した「オクラ」と「豚肉」のコンビです！秋から冬へ、体調を崩しやすいこの季節。食事に「オクラ×豚肉」の一皿を取り入れて、元気に乗り切りましょう！

Kさん写真：
中津の紅葉



YouTube公開中！



きたふくだより

第282回 11月号



発行者◆北九州福祉サービス株式会社
代表取締役社長 吉塚浩
住 所◆〒802-0077
北九州市小倉北区馬場
1丁目3番21号
編集者◆お客様相談室 村上麻衣子
☎ ◆093-533-1294



今月のヘルパー月間テーマ

「感染症予防」

・インフルエンザ等の感染を予防するために、手洗い、咳エチケットの励行をします。



インフル・コロナ…

空気を変えれば、感染リスクも変わる！

換気で感染症を防ごう！

季節の変わり目や冬の訪れとともに、インフルエンザや風邪などの感染症が増えてきます。手洗いやマスクも大切ですが、実は「換気」も非常に重要な感染症対策のひとつです。

なぜ換気が大事？

インフルエンザや新型コロナウイルスなど、多くのウイルスは飛沫や空気中の微粒子を通じて感染します。密閉された空間では、こうしたウイルスが長時間空気中に漂い、感染リスクが高まります。そこで大事なのが「換気」＝ウイルスを含んだ空気を外に出し、新鮮な空気を取り込むこと。空気の流れを作ることで、ウイルスを効果的に減らすことができます。



手洗いも忘れずに！

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰ったとき、食事の前、トイレの後などは、石けんと流水で丁寧に洗いましょう。ウイルスや細菌をしっかりと洗い流すことで、自分や周囲の健康を守ることにつながります。

「常時換気」という選択

インフルエンザなどのウイルスは、空気中に一定時間浮遊することがあります。定期的な換気も良いのですが、可能であれば常時換気心がけることがベストです。

【ウイルスの滞留リスクが高い環境△】

- ・密閉空間
- ・人が多く集まる部屋
- ・換気が不十分な室内

常時換気のメリット

- ・ウイルスや汚染物質を継続的に排出できる
- ・空気がこもらず、快適で健康的な室内環境→室内のCO₂濃度や湿度が安定し、体調管理に効果的
- ・人が出入りしても、ウイルス濃度が上がりにくい

どうやって実践する？

- ・窓を少しだけ開けておく(1～2cmでもOK)
- ・換気扇や24時間換気システムの連続使用(トイレやキッチンの換気扇でも有効)
- ・対角線になるように2方向の窓や扉を開ける
- ・空気清浄機の併用もおすすめ

できる環境であれば、**無理のない範囲で実施してみましょう**

換気は「見えないマスク」

空気は目に見えませんが、私たちの健康に大きな影響を与えています。こまめな換気、そして常時換気を意識することで、家庭や職場の感染リスクを大きく減らすことができます。いつでも、どこでも、空気を味方にして感染症から身を守りましょう！



福吉チーフ

向山様

栗田ヘルパー

小倉南区にお住まいの向山千代孝様(68歳)をご紹介します

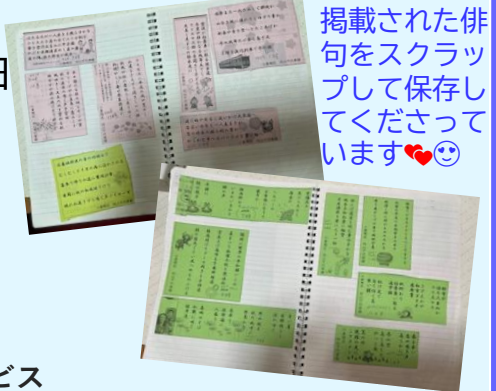
向山様は12年前(平成25年10月)この紙面に登場いただきました◎当時、積極的にヘルパーと一緒に掃除や調理をしている様子を見せてくださった向山様。とてもユニークな向山様にたくさん笑わせていただいたのを覚えています◎◎12年経った今でもその姿はご健在♪ヘルパーやリーダーが訪問するのを楽しみにしているほど、向山様にお会いすると明るく楽しい時間が流れます。

【“きたふくだより”への俳句投稿】

向山様のお名前に見覚えのある方も多いのではないのでしょうか…◎そう、毎月欠かさずに俳句を投稿してくださっている向山様です。何気なく書き留めていた俳句を当時関わっていたリーダーから「きたふくだよりに投稿してはどう？」と勧められた事がきっかけ。当初はボケ防止の為になるかな…と始めたそうですが12年間続けられています！(毎月！！)

【ヘルパーは大事な存在】

出来る家事は積極的にされている向山様。ヘルパーが週5日訪問し、相談しながら一緒に掃除や調理を行います。また、月に50時間程度※同行援護を利用してヘルパーと外出されます。「ヘルパーが居るから自分が行きたい所へ外出する事が出来る。周囲の景色を教えてくれたり、世間話をしながら歩く時間はとても楽しい。ヘルパーは大事な存在です。」と嬉しい言葉を頂きました◎同行援護では行先を一緒に考えて楽しみを増やされているそうです☺♪※同行援護：視覚障害者の方の外出を支援するサービス



掲載された俳句をスクラップして保存しています♡😊

同行援護の様子



足取り軽やかに♪
いってらっしゃ〜い😊

【目指せ1,000句！】

向山様の俳句ファンが社内やお客様の中にたくさんいます◎12年継続されて投稿されている方は向山様唯一✦現時点で投稿数No.1◎♪投稿から掲載のタイムラグを見据え、その時節に合った句になるように季節を先読みし季語などを入れて作るよう心掛けておられるそうです。また、点字を忘れないようにと毎日日記をつけておられたり、テレビに出ていた女優さんなどの名前や気になった話題などを点字で書き留めたりされている向山様。

このような日々の積み重ねも俳句へのヒントになっているのかもしれない◎

現在までに作成された俳句はなんと500句！今後1,000句作成を目指し、きたふくだよりに投稿し続け新記録を目指されているそうです。これからもどんどん記録更新してくださいね◎✦

今月の俳句

貫山の	柿の木畑	流れ星
コンビニを	出て名月を	見上げけり
散歩道	秋の七草	見つけたり
鈴虫や	リーンリーンと	癒やしけり
引き潮や	浅瀬に映る	鰯雲
残暑の日	猫も見かけぬ	この暑さ
濁り酒	手酌酒と	ひとり酒



丸火鉢 家主のヒブナ 消えた夏
 年老いて ままにならない 夏の夜
 夏の果 田舎ぐらしを 懐かしむ
 聞きなれぬ 大雨も過ぎ 盆終える
 あいさつは 何処行っても この暑さ
 早くおだやかな 日々がほしいと 思う夏



戸畑区 中蘭チエ様

きたふくミニギャラリーにご提供いただきました✦
本社玄関に展示中の作品です
小倉南区 西弓子様



八幡西区 宮原次枝様



八幡西区 西悦美様



門司区 漆原和恵様



門司区 井上洋美様

湯気さえも輝きながら炊きあがる新米ふっくら甘い
 猛暑にも夕暮時の庭立てばもう長月と鈴虫の鳴く
 梨ふたつ頂きて夕餉の膳に秋の香溢る
 涼風に猫が大きく伸びており私の声もやわらかくなり
 新米の炊きたてご飯三角にぎる
 吾の手のひらピンクに染まる



小倉北区 ペンネーム 岸川美砂代様



安田ヘルパー

俳句は向山様が日々頭に浮かんだ物を点字で書き留め、ヘルパーが代筆して提出します。漢字で表す言葉については向山様の思うものと相違がないように、よく確認します◎
(取材：藤原所長・福吉チーフ/紙面構成：村上)



小倉南区 京ちゃん様



小倉北区 O・S様