

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

きたふくだより

第292回 9月号



今月のヘルパー月間テーマ

「移動時の安全点検」

- ・外出前の安全確認をします。
- ・車椅子、シルバーカー、杖の総点検をします。



まだまだ続く暑さに負けない！ 夏の疲れをリセットする食事と睡眠

9月になっても暑い日が続きます。冷房による冷えや寝苦しさ、夏の疲れが重なることで、「体がだるい」「食欲がわかない」「よく眠れない」といった不調が現れることがあります。これが、いわゆる「秋バテ」です。

食事が大切

予防のためには、まず食事が大切です。肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質をしっかりととりましょう。さつまいもやかぼちゃ、きのこ類など旬の食材もおすすめです。食欲がないときは、具たくさんのスープや味噌汁で無理なく栄養を補いましょう。



Kさん写真(ひまわりもグッリat小月)

Point

たんぱく質：疲れた体や筋肉の回復に必要
さつまいも：エネルギー補給とおなかの調子を整える
かぼちゃ：ビタミンが豊富で体調管理をサポート
きのこ類：食物繊維やビタミンで体の調子を整える
具たくさん味噌汁：栄養と水分をまとめて補給できる

残暑バテ・秋バテチェック

- ☐ 体がだるく疲れやすい
- ☐ 食欲がわかない
- ☐ 冷たい飲み物をよく飲む
- ☐ 夜ぐっすり眠れない
- ☐ 外出するのがおっくうになった

2つ以上当てはまったら
要注意！
食事・睡眠・
適度な運動を心がけ、
体調を整えましょう。

睡眠は基本

良い睡眠は疲労回復の基本です。ぬるめのお風呂、足浴、ホットミルクなどで体を温め、寝る前はゆったり過ごしましょう。朝はカーテンを開けて日光を浴びると、生活リズムが整いやすくなります。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。食事と睡眠を少し意識するだけでも、体は少しずつ元気を取り戻します。食事と睡眠を見直し、残暑に負けないよう毎日の生活習慣を整えて、元気に秋を過ごしましょう。



Kさん写真(あくびする猫)

台風に備えましょう

気象庁の統計によると、9月は台風の日本上陸が最も多い時期です。台風シーズンのピークを迎えるこの時期は、強風や大雨による災害への備えが特に重要となります。いざという時に慌てないよう、日頃から備えておきましょう。

非常持ち出し品を確認

速やかに避難できるよう、飲料水や非常食、懐中電灯、常備薬などの非常持ち出し品をあらかじめまとめておきましょう。

ワンポイント

「備えあれば憂いなし」
防災用品は年に一度見直し、飲料水や食品の賞味期限も確認しておきましょう。

停電への備え

携帯電話は早めに充電をしておきましょう。電動車いすなどをご利用の方は、バッテリー残量の確認も大切です。



避難場所を確認

家族と「どこへ避難するか」「どう連絡を取るか」を話し合っておきましょう。

台風の日は無理に外出しない

強風時は転倒や飛来物によるけがの危険があります。不要不急の外出は控え、安全な場所で過ごしましょう。

台風情報を早めに確認しておく

台風は進路や接近の時期がある程度予測されるため、事前に対策を取りやすい

災害です。被害をできるだけ抑えるためにも、台風の勢力が強いと予想される場合には、窓や屋外設備の固定など建物周りの備えも進めましょう。また、台風の接近時には状況が刻々と変わることがあるため、当日も最新の気象情報を確認しておくことが大切です。



きたふく写真館

当社の職員さんの
写真をご紹介します



→ 田熊山笠(宗像)

→ 紫陽花(平尾台)

気まぐれ編集後記
「まだ夏真っ盛りじゃない…？」と思うくらい暑い日が続きますね

2026年9月は平年並みの気温で、残暑も早めに落ち着く見込みだそうですが、果たして本当でしょうか…。ここ数年は10月頃まで暑かったような気がします…。朝晩の気温差がある季節の変わり目は、体調を崩しやすいですよね。なんだかだるくて、どうしても食欲がわかない…。そんな日もありますが、我が家では栄養たっぷりですらさらと食べやすい「冷や汁ぶっかけ」が定番です。栄養バランスを考えて食べられるのがもちろん一番ですが、どうしても食べたくない時は、好きなものを少しだけ食べたり、プリンやアイスなど食べやすくしてエネルギーになるものを口にしたりするのもよいかもしれません。

「何が食べやすいかな…」と迷った時は、ヘルパーやケアマネジャーなどに相談してみてくださいね。





令和8年度 お客様満足度調査 結果報告

●デイサービス（自悠茶論）

【対象者】通所サービスご利用のお客様 回答数204名
 デイ皿倉：53名 デイ大里：50名 デイ志徳：43名 デイ幸神：58名

アンケート項目	今年度満足度	昨年度満足度
デイ全般の満足度	100%	97%



●グループホーム（自悠の郷 幸神）

【対象者】ご入居のお客様とご家族 回答数 ご入居者様名9名・ご家族5名

	対象者	今年度満足度	昨年度満足度
ホーム全般の満足度	ご入居者様	100%	100%
	ご家族様	100%	100%

◇お客様のコメント◇
 ・意見箱をおいて下さい
 ・今後歩いていけるように運動したい
 ・大満足。スタッフのみなさんに感謝しています。
 ・スタッフの皆様には感謝しかありません。母が健やかに穏やかに日々過ごせて入れる事。本当にありがとうございます。
 ・簡単じゃない事はなかなか言えない

●小規模多機能ホーム（自悠の庵 幸神）

【対象者】お客様とご家族 回答数23名

アンケート項目	今年度満足度	昨年度満足度
小多機全般の満足度	100%	100%

●きたふく訪問看護ステーション ご利用のすべてのお客様とご家族

【対象者】お客様とご家族 回答数91名

項目	満足度
I 接遇・応対力	97.9%
II 技術・知識	95.8%
III 瞬発力	87.3%
IV 提案・支援力	92.8%
V 総合的満足度	100%

◇お客様のコメント◇
 いつも大変お世話になっています。来て下さるスタッフ皆さんは、本当に優しいです。父・私もちょっとした事も話を聞いて下さり、大変感謝しています。ありがとうございます。

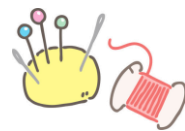
◇◇今回の結果を受けて◇◇
 お客様への温かい対応により高い満足度を全体で維持していますが、訪問看護の緊急対応への安心感低下が課題です。マニュアル整備や業務効率化で属人化を解消し、迅速な対応力の向上を図ります。また、良好な結果を鵜呑みにせず疑う管理者の視点を自浄作用として高く評価しており、その洞察による気づきを具体的な改善行動へと移行できるのかに注視してまいります。

門司区 山本エツ子様



バッグと巾着

巾着は1つずつ紐でビーズを通して作製された、手の込んだ力作です✨制作期間はなんと半年だそうです👍



ジグソーパズル

小倉北区 西尾よし子様



かまくら彫り

門司区 昌子様



小物入れ

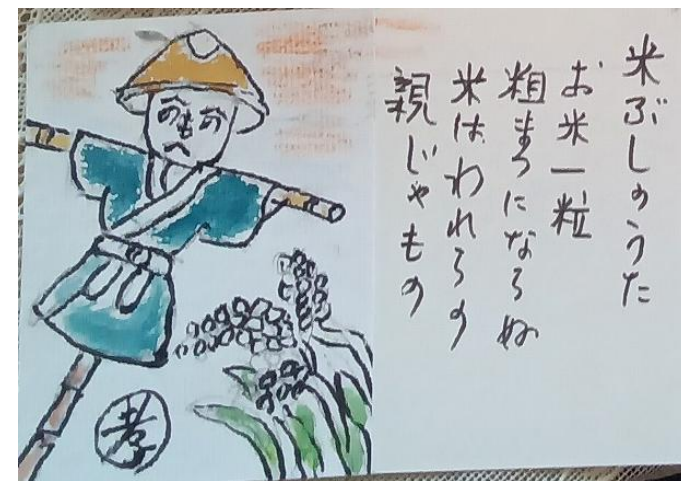
八幡西区

宮原次枝様



絵手紙や折り紙など素敵な作品を多く作製されています🌸

八幡西区 吉野孝子様



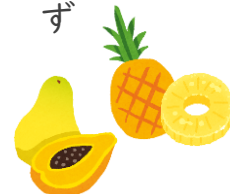
ふと思ふ
 亡き祖母向こうで
 元気かな
 迎え火で
 もどってこいこい
 待ちわびる



北九州市 I・O様

花農丘愛犬連れしひまわりを
 ドリアンとパイナップルとパパイヤと
 船虫やテトラポットにへばりつき
 海開きあちらこちらに人の渦
 夏休み皿倉山を杖ついて
 ひからびた蝮の死骸昭和池
 梅雨明けや大腸検査食とれず

小倉南区 向山千代孝様



八幡西区 堀野馨子様



簡単ヘルパーレシピ

【なすのオニオンスライス】



- ① 玉ねぎをスライスして水にさらす。
- ② なすは約1cmに斜め切り。
- ③ フライパンに油を多めに入れ、なすを両面焼く。
- ④ 焼いたなすを器に並べる。
- ⑤ 玉ねぎの水を切り、をよく絞る。
- ⑥ なすの上に盛り、かつお節をかける。
- ⑦ しょうゆをかけて完成!! ポン酢でも美味♪

