港　南　通　信

２０２６年３月　第４号

社会福祉法人 十愛療育会
横浜医療福祉センター港南
横浜市港南区港南台4-6-20
TEL:045-830-5757(代表)
FAX:045-830-5767
発行責任者：榊原　利絵子

２０歳を祝う集い

2025年度、当センターでは6名の入所者の方が20歳を迎えられました。心よりお祝い申し上げます。横浜市が開催する「20歳を祝う集い」に参加された方たちは、晴れやかなひとときを過ごされました。

左記の写真の方は、前撮りをご家族と一緒に撮影されたときのご様子です。晴れ着、撮影の準備には、担当者をはじめ職員が心を込めて取り組みました。当日は職員も多数集まり、成長の節目を共に喜びながら、温かく見守る時間となりました。

職員一同、これからの歩みも、入所者とご家族一人ひとりの人生に寄り添いながら、大切に支えてまいります。

港南家族会主催
「センター長講話と施設職員の懇談会」開催

令和８年２月１１日（水）

根津センター長による「センターの現状や今後目指すべき方向性」について講話がありました。センター長の方向性を基盤に榊原生活支援部長および各課長から、意思決定支援や地域移行支援に関する取り組みについて実践報告が行われました。

入所者の重症化率の上昇や人員不足への対策、また利用者一人ひとりの思いや希望を大切にした支援の在り方について、具体的な事例を交えながら共有され、家族会の皆様からも多くのご意見・ご質問をいただきました。

今後もご家族との対話を大切にし、より良い支援の実現に向けて、連携を深めてまいります。

美容サービス

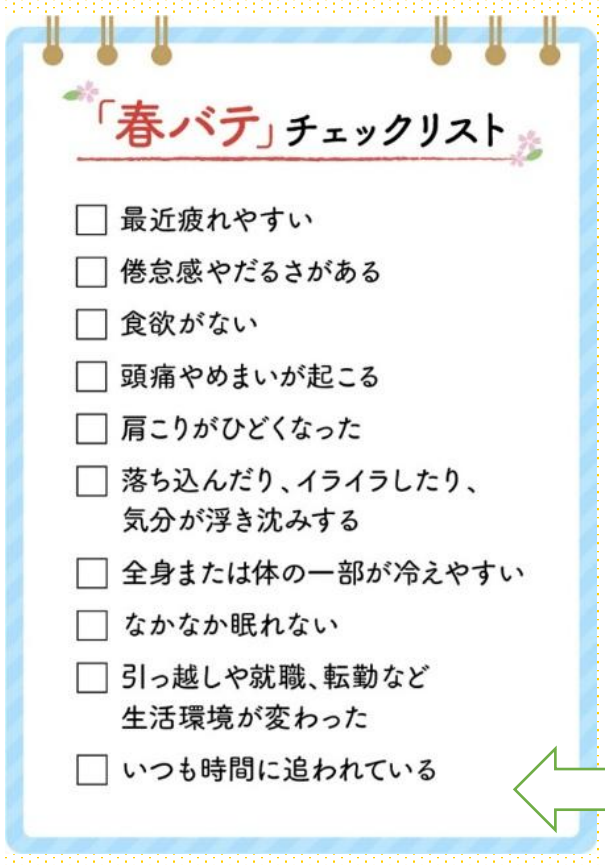
美容サービス「every one（エブリワン）」
今年度より、入所者のうちご希望のある方に美容サービス「every one（エブリワン）」をご利用いただけるようになりました。

基本のカットに加え、シャンプーやカラーリング（※一部対象外の方を除く）にも対応していただけます。いつもとはひと味違うヘアスタイルやカラーをぜひお楽しみください。

裏面もご覧ください

お役立ち情報「春バテについて」

正式な医学用語ではないありませんが、春先の寒暖差や気圧の変化、新生活によるストレスなどが原因で自律神経が乱れ、心身に不調が現れる状態をいいます。特に最低、最高気温の寒暖差が７度以上ある日は春バテが起こりやすいと言われています。

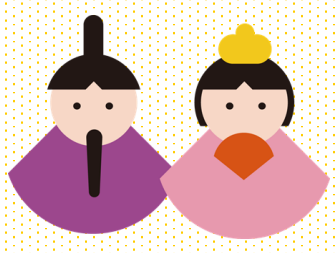


〇春バテの主な症状は

- 体がだるい、疲れやすい、倦怠感
- 眠い、朝起きるのがつらい、目覚めが悪い
- 肩こり、腰痛、頭痛、めまい、立ちくらみ
- 便秘、下痢
- イライラ、気分の落ち込み、やる気が出ない

などです。

チェックリストのうち、3つ以上当てはまるときは、春バテの可能性があります。



〇春バテ対策

春バテを予防するためには、副交感神経の働きを高めることがポイントです。
方法としては、図の5つの方法があります。参考にしてみてください。

研究・実践報告発表会開催！令和8年1月27日（火）

　センター長をはじめ多くのスタッフが参加し、日頃のケアの工夫や成果を発表する「施設内実践報告・研究発表会」を行いました。
　発表では、言葉での表現が難しい方の「本当の希望」を丁寧に汲み取り、グループホームへの移行という希望を一緒に叶えたエピソードや、リハビリ職と現場スタッフが協力して実施する短期入所中の利用者へのグループ活動の紹介がありました 。
　どんなに重い障害や医療ケアが必要な状態でも、施設理念でもある「利用者の笑顔を第一に」考えるスタッフの熱い想いを再確認できた時間でした。
　これからも多職種が手を取り合い、利用者様の笑顔があふれるセンターづくりに努めていきます。

リーダーシップ研修

　リーダーシップには「周囲を動かす力」が求められる中、研修を通して、その力を『育てる』ことを目的に外部講師を招いた「リーダーシップ研修」を11月と2月の全2回にわたり実施しました。
　研修には各部署から今後、看護師、生活支援員のリーダーとして活躍を期待する10名が参加しました。第1回はリーダーシップの基礎や実践に活かせる視点について幅広く学び、その後、次回の研修日までに各自が課題を設定し、解決に向けた現場での実践に挑戦しました。
　第2回の研修は、その成果と学びを発表し、自身の行動がチームや利用者様に与える影響を改めて見つめ直す機会となり、「知識・技術の向上につながった」「問題解決力が高まった」といった声が聞かれました。各職種が専門性を十分に発揮し、チームとして一丸となり、利用者様一人ひとりに寄り添う安心・安全な環境づくりに努めてまいります。

編　集　後　記

今号も広報誌をお読みいただき、ありがとうございます！ 港南通信は、皆様に「読んでよかった！」「役に立った」と感じていただける広報誌を目指しています。そのため、皆様が知りたい情報に関して教えていただきたく、アンケートを実施させていただきます。ご協力よろしくお願いします。

生活支援主任　城田

アンケートはこちらから！