

桜の季節も、もうすぐ終わりです。いよいよ春になってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。4月になり、ルーエハイムにも新人職員がやってきました。介護保険法の改正により、いよいよ新しい制度が始まっております。変化の多い新年度でございますが、今後もよろしく願いいたします。



## おばあちゃんの知恵袋

昔から伝わる「おばあちゃんの知恵」には、科学的な裏付けがあるものもあり、現代生活でも役立つものがたくさんあります。生活の中から生まれ便利なものをご紹介します。

### のどの痛みに大根シロップ

大根をサイコロ状に切り、容器に入れてかぶるくらいまではちみつを入れます。一晩置いて、できたシロップをなめるか、お湯で薄めて飲みます。



### 肩こりに焼き塩温湿布

保温効果が高い自然塩を、弱火で10分ほど、から炒りし、手ぬぐいで包み、上部を輪ゴムで縛ります。直接載せると熱いので、タオルを当ててから載せます。

### とげが刺さったら梅干し

梅干しの成分は浸透圧が高いため、患部周辺の体液が外に出て腫れがひきます。また、雑菌も殺菌してくれます。



## 平成24年度 5月の介護予防教室のお知らせ



平成24年度もルーエハイムでは、「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒・尿失禁予防体操教室などを開催いたします。興味・関心のある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。皆様のご参加をお待ちしております！

開催日：平成24年5月11日(金)太極拳

25日(金)栄養教室

時間：午後1時30分～2時30分

場所：ルーエハイム 2階 相談室

参加費：無料

対象者：概ね65歳以上の方、または介護予防に関心のある方



各地域への送迎も行っております。 ご希望の方はお申し出ください。

お申し込み、お問い合わせ先	お電話にてお申し込みください
住所：鈴鹿市長法寺町763番地	特別養護老人ホーム ルーエハイム
059-372-3811	担当者 安田・浅岡



在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター	ルーエハイム	担当	安田・浅岡
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811	
訪問・来所相談	平日8:45～17:30	電話相談	24時間受付しております。