**令和元年度第回１運営推進会議**

**日時：令和元年5月27日（月）14：00～**

**場所：菜の花小規模多機能ホーム**

**1・開会**

**2・委員の紹介**

**議長**

**利用者家族代表**

**阿南市介護・ながいき課様**

**阿南市高齢者お世話センター様**

**代表者**

**管理者**

**介護支援専門員**

**3・報告　利用状況について**

**別紙資料に基づき説明行う**

**4・菜の花小規模多機能ホーム行事報告等**

**5****・今月の計画**

**6・意見交換（今後の課題について）**

**3・利用状況報告**

**3月・4月末利用状況**

**令和元年4月末現在登録者数　男性6名　女性11名**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **要支援1** | **要支援2** | **要介護1** | **要介護2** | **要介護3** | **要介護4** | **要介護5** | **合計** |
| **3月** | **0** | **3** | **1** | **7** | **2** | **1** | **0** | **14** |
| **4月** | **0** | **2** | **１** | **９** | **2** | **2** | **1** | **17** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **3月** | **4月** |
| **通いサービスの提供回数** | **229** | **266** |
| **訪問サービスの提供回数** | **189** | **201** |
| **宿泊サービスの提供回数** | **223** | **215** |
| **合計** | **641** | **682** |

**現状報告**

**3月、4月の現状報告です**

**3月菜の花泊りの利用者男性1名の方が21日に退院され再び登録し再開しましたが3月28日再び入院されました**

**4月1日菜の花通いサービスの利用者****男性1名の方が****退院されサービス再開されました。**

**新しく女性2名の方が4月より通い****サービス利用されております。**

**4・行事報告**

**新緑がまぶしく、風さわやかな気持ちのいい季節がなってきました**

**3月、4月の行事報告をいたします。**

**3月17日、18****日2日間　勝浦ビックひな祭りを見学**

**3月31日　熊谷のしだれ桜、見学**

**4月6日****ワンダーランド桜の花を見学**

**4月13日20日と長生町、勝浦へ芝桜の花を見学**

**5・****計画**

**5月、こいのぼり****見学、お誕生日（お楽しみ会）が実施されました。**

**６月、紫陽花、菖蒲、薔薇の花見学　予定しております**

**6・意見交換（今後の問題について）**

**5月病は「心の風邪」知ってますか？**

**5月病の主な症状　～心にあらわれるもの～**

＊　やる気がおきない　　＊　何をしても楽しくない　　＊　仕事への関心が薄い

＊　毎日がゆううつ　　　＊　ささいなことで不安になる　＊　イライラする

＊　自信がなくなる　　　＊　悲しい気持ちになる

症状が１～２週間以上続くようなら、すでに5月病にかかっているかもしれません

**5月病の主な症状　～カラダにあらわれるもの～**

＊　食欲がなくなる　　＊　頭痛、腹痛　　＊　夜眠れない

＊　めまい　　　＊　疲れやすい　＊　動悸、息苦しい

ただの5月病と放っておくと、大変な病気になってしまうこともあります

**５月病の原因**

１新生活のストレス　　２目標達成の開放感　　３人間関係が上手くいかない

最近何だか楽しくない、何もやる気がしない、という人は、注意信号

**＜5月病になりやすい人＞**

生真面目な人

几帳面な人

責任感の強い人

**５月病を治すには？**

おしゃべりをする

食事を変えてみる

小さな幸せを見つける

5月は風も暖かく、とっても過ごしやすい季節です

さわやかな風と緑を感じながらリフレッシュしてみませんか？