

みその便り

ほのぼの

misono

第15号

平成27年4月1日

社会福祉法人 本永福祉会

特別養護老人ホーム御園寮

☎ (082)434-0455

暮らし快適！

自然に囲まれたみその



デイサービス利用者 作品

笑顔満開！

地域に密着した福祉をめざします



- 1 表紙
- 2・3 特養・ショート 行事、クラブ紹介
- 4 デイサービスのレクリエーション
- 5 ホームヘルプ 掃除編
- 6 御園寮の行事食
- 7 生活を支える学びの場
- 8 杖の選び方・使い方

いろいろな行事の思い出

寒い冬からぽかぽか春へ



クリスマス会&忘年会

12月24日、クリスマス会に参加してくれたサムエル保育園の園児のかわいらしい歌や劇を見て、利用者の皆さんの顔もにっこり😊職員がサンタやトナカイに扮して、余興を楽しんだり、クリスマスプレゼントがあったりと楽しいひと時を過ごしました。



互礼会&鏡開き



新しい年を迎え、利用者の皆さんと職員が一同に会して互礼会を開催しました。鏡開きに始まり、職員による二人羽織、獅子舞とお正月らしい出し物が続きました。昼食もおせちにお雑煮と、お正月気分を満喫しました。



節分



2月3日節分行事が行われました。利用者さんと一緒に「まめまき」「春よ来い」を歌い、「鬼は外！福は内！」と皆さんのかけ声で手作りの鬼に向かってお手玉を投げ邪気を祓い、福を呼び込みました。



ひな祭り



3月3日恒例のひな祭り行事が行われました。みんなで「ひな祭り」の歌を歌ったり、雛人形の衣装を着て記念写真を撮りました。皆さん笑顔いっぱいの楽しい時間を過ごしました。

お茶会



3月4日今年も仏教婦人会の皆さんを中心に恒例のお茶会が行われました。この日は、立てていただいたお抹茶とお菓子を頂きながら会話もはずみ、利用者の皆さん、職員も一緒に楽しい時間を過ごしました。♪結構なお点前でした♪



クラブ活動

特養・ショートステイ

【法話会】【民謡をうたおう会】

御園寮には、講師の先生をお招きして、利用者の皆さんと一緒に行動するクラブ活動があります。今回は、月一回行われている「法話会」と「民謡をうたおう会」を紹介します。

法話会



仏教において「法話」には特別な意味があります。「仏法は聴聞に極まる」(蓮如上人)といわれ、法話を聞くことはお釈迦様の教えを直接聞くことになるからです。御園寮では、先代の時代から高屋町内にある浄福寺の住職に来ていただいております、かれこれ 40 年近い歴史があります。利用者みなさんも、お釈迦様の話だけでなく身近な話題も交えながらの月 1 回の住職のお話をいつも楽しみにされています。

民謡をうたおう会

昨年春から地元で民謡教室を開いている藤澤映子先生に月1回民謡を教えてくださいました。先生に、御園寮の指導に来ることになったきっかけや今の思いを書いていただいたので紹介します。



昨年縁あって御園寮で、篠笛を吹いて童謡、歌謡曲等利用者の皆様と唄い、三味線で民謡を唄っています。唄っている皆様の笑顔は、優しく母を思い出してしまう程、温かい気持ちにさせてもらっています。私が年若くして夫と死別したのを母が気に掛けてくれ、生活を守る為、列車通勤で夜遅くまで働いている私の負担を少しでも軽くしてやりたいと、自分は膝が痛くしゃがむ事もままならぬ身体なのに、ビニールを地面に敷き、座り込むようにして家の周りの草取り、野菜作り等を黙々とやってくれていました。時には親孝行のまねごとにとレストランで張り込んだ料理を注文すると「わたしはうどんが良かったのに」と気を使ってしまうような人でした。でも、顔はとっても嬉しそうな笑顔でした。何時も自分の事は質素に、子どもの幸せばかり願って助けてくれていた母も 19 年前に 91 歳で旅立ってしまいました。ここの利用者の皆様のように、夏祭り、お花見、クラブ活動等同じ年代の人々と笑いながら趣味等を楽しむ時間を作ってあげたかったなと思います。何十年も家族の為に尽くしてこられた利用者の皆様に、ご自分の為に大いに趣味を生き自由楽しんで頂ければ幸いです。御園寮のお母さん達の唄っている時の笑顔が、大好きです。帰る時、次回はどんな唄が喜ばれるかな…？頭の中で曲を選びながら、元気を貰って帰宅の途に就くのです。有難うございました。

藤澤映子

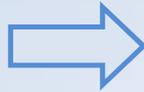
レクリエーションの様子

デイサービスセンターみその

デイサービスでは、毎週様々なレクリエーション活動を行っています。
今回は、手指の機能、集中力の向上を目的として行うコースター作りと、季節の行事をみんなで楽しみ、一緒に交流を深めるラブラブゲームを紹介します。

1月 ハートのコースター作り

かわいいコースター♡
お茶が美味しいわぁ～！



②ハート♡を4つ組み合わせましょう！

① 折り紙でハート♡を作りましょう！



③ コースターの完成！
ステキにできたでしょ！(^^)!

完成したコースターで記念撮影♡
ハイチーズ！

2月 ラブラブゲーム

バレンタインデーの週は、利用者さんにくじを引いてもらい、カップルになってゲームをしました。

くじをどうぞ

ちょっと恥ずかしい



たくさんの笑顔に出会えた一日になりました。

これからも
よろしくね♡



これからもデイサービス職員一同、利用者の皆さんに愛と笑顔をいっぱいお届けします。



デイサービスセンターみそのでは、体験利用を受け付けています。利用を検討されている方
興味のある方は Tel 082-434-8390 までお気軽にお問い合わせください。

さまざまな状況に応じて ~ 掃除編 ~

毎日を気持ちよく過ごすためには、定期的な掃除が必要ですが、お年寄りの一人暮らしなどでは中々掃除まで手が行き届かないことがあります。今回は、そんな場合にヘルパーがお手伝いできることについてお話しします。

■ 一緒に掃除するの？

介護保険の仕組みの中では、居間や寝室、トイレ、台所等の利用者本人が通常生活している場所以外を掃除することは出来ませんが、保険外のサービスの生活支援の中で窓拭きや庭掃除等、それ以外の場所を掃除することは可能です。しかし単にヘルパーが一人で掃除をするのではなく、自立支援の目的でご本人ができることを見つけて一緒にするように努めています。

■ 掃除ってどんなことをするの？

ヘルパーによる自立支援の最終目標は、一人でも掃除ができるようになることです。そのために、掃除に参加して頂くように声掛けし、一緒に手順や方法を考え、出来ないことをお手伝いさせていただきます。

例えば身体に過度な負担がかからないよう無理のない姿勢で、できる範囲のテーブル拭きや整理などをして頂く、雑巾をしぼることが難しければ、ヘルパーがしぼって渡す、腰の負担になる掃除機かけはヘルパーが行なうなど、本人が参加しやすい工夫をしています。



これは便利！



掃除機をかけるのは難しくても、畳やじゅうたんについたホコリや髪の毛等のちょっとした掃除は、“コロコロ”を使うと便利です。



本永福祉会は多くの皆様とご協力いただいております。
今年度もたくさんの方々にご協力いただきました。

竹野 鳴水 様

つくし会 様

菅崎 奈々子 様

藤澤 映子 様

松永 幸彦 様

サン東広島 様

元浄寺 様

元浄寺仏教婦人会 様

浄福寺 様

浄福寺仏教婦人会 様

西楽寺 様

養国寺 様

光乗寺 様

正源寺 様

八本松ひよっこ愛好会 様

近畿大学生 様

オレンジボランティア 様

市野 光枝 様

高美が丘中学校3年生 様

赤十字ボランティア 様

桐山 純二ご夫妻 様

歯の健康ドクター 様

東広島商工会議所委員女性会 様

高屋地区民生児童委員協議会 様

高屋東小学校3年生 様

高屋東保育所 様

高屋サムエル保育所 様

小谷保育所 様

岡田 八重子 様

華仙会 藤史流舞踊 様

小迫 要三 様

高屋地区社協 様

松若寿百櫻会 様

地域の皆様

バンドピヨピヨ 有広 様

広島空港ロータリークラブ 様

NPO法人アールセラピー協会 様

御園寮利用者ご家族有志 様

(有さいき 共栄会 様

職員OB会 様 (順不同)



本誌にあのりがついでございました





栄養士より

御菌寮の行事食

四季折々の行事には、季節感のあるおいしい食事は欠かせません。
今回は御菌寮で提供している季節の献立をご紹介します。



お花見弁当

- 散らし寿司
- 里芋の含め煮 竜田揚げ
- だし巻き玉子
- 豆腐シューマイ
- 菜の花のピーナッツ和え
- フルーツ



母の日

- いなり寿司 押し寿司
- エビチリ
- お浸し
- 冷奴
- 抹茶

4月	お花見弁当
5月	母の日
6月	父の日
7月	ソーメン流し (七夕) 鰻の蒲焼弁当 (土用の止日)
8月	夏まつり 法要
9月	敬老会 おはぎ (秋彼岸)
10月	観月会
11月	
12月	クリスマス 年越しそば
1月	おせち (元日) 七草粥
2月	節分
3月	ひな祭り おはぎ (春彼岸)



クリスマス&忘年会

- 生散らし寿司
- かぶのうすくず仕立て
- 南瓜の茶巾しぼり
- すまし汁
- ワインゼリー
- ショートケーキ



おせち料理

- 赤飯
- 祝肴 (昆布巻, テリーヌ, 有頭えび, 数の子, 黒豆, きんとん, 紅白なます)
- すまし汁
- 梅ようかん



おはぎ (春彼岸)

- 五目散らし寿司
- 菜の花のからし和え
- 里芋のとも和え
- すまし汁
- 桜餅
- フルーツ (白桃, チェリー)



ひな祭り

この他にも、冬至にはかぼちゃ料理、節分にはイワシ料理など伝統的な習慣や旬の食材を使った料理を提供し、食事の面からも季節を感じていただけるようにしています。これからも利用者の方々喜んでいただけるようなメニューを考え、おいしく食べていただけるような工夫をしていきたいと思っています！！



生活を支える学びの場



御園寮では利用者の皆さんが健康で快適な生活が送れるよう、各委員会が日ごろから様々な課題に取り組んでいます。又、サービスの質の向上を図る為、毎月、研修会を行っています。この度は各委員会の活動内容、研修会の風景をご紹介しますと思います。

身体拘束廃止委員会

「見つけよう、見慣れた拘束」を合言葉に入所者の方、全員が尊厳を持って笑顔ある生活が送れるよう身体拘束の廃止に向けて取り組んでいます。

感染症蔓延防止委員会

インフルエンザやノロウイルス等の感染症への対応方法や施設内に蔓延させないための対策を検討し、職員に周知するとともに、注意喚起を行っています。

褥瘡(じよくそう)発生防止委員会

褥瘡(床ずれ)の発生を予防する為、環境の見直しや発生リスクの管理、注意喚起を行い、利用者の方が安楽な生活が送れるよう取り組んでいます。

リスクマネジメント委員会

「施設内の危険を未然に取り除き、事故の再発防止に努める」ことを目標に利用者さんの安全を確保し安心、快適な生活をして頂けるよう取り組んでいます。

アクティビティ検討委員会

「暮らし快適 笑顔満開！」をモットーに余暇活動から行事や外出計画まで毎日が楽しく過ごせるよう取り組んでいます。ボランティアさんの募集も行っています。

環境改善委員会

利用者の皆さんが過ごしやすい環境作りのために環境美化を行うとともに、職員の職場環境の改善に向けた活動をしています。

広報委員会

「楽しく読める広報誌」を目標に毎回、見応え、読み応えのある広報誌を作成しています。ぜひ、広報誌に目を通して見て下さい。皆さんの知らない御園寮に出会えると思います。

医行為等対策委員会

口腔内のたん吸引や、胃ろうによる経管栄養など、看護職員と介護職員の連携による医療的ケアを安全に実施するために取り組んでいます。救急救命研修や心肺蘇生訓練等を年一回行っています。

介護力向上委員会

「根拠のある介護」を実践することを目標に全国老施協主催の「介護力向上研修」に参加し、研修会のテーマである「水分摂取量の向上」「認知症ケア」などについて当施設での課題や実施方法について検討しています。

認知症ケアについて



研修会の風景

救急救命研修



研修会は座学式の回から、実際に体験してみる実践形式の回まで多種多様な研修形式で学んでいます。一つ一つの研修会が利用者の皆さんのよりよい生活につながるため、職員一同、真剣に取り組んでいます。

杖の選び方・歩き方

① 杖の種類と特徴

4点杖
一本杖よりも、支持面が広く安定します。体幹バランスに不安のある人や長時間の歩行に不安がある人に向いています。

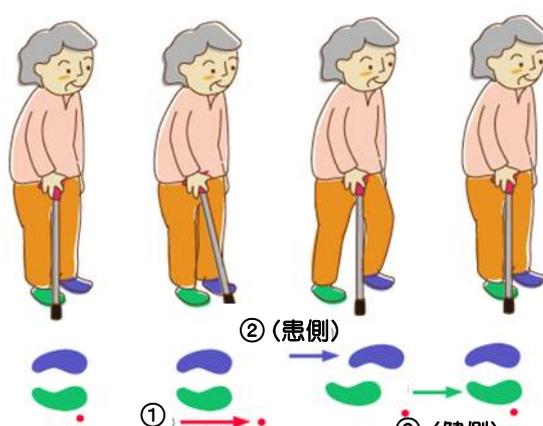
一本杖 (下字杖)
握り手の部分がT字になっており一般的によく使用されます。



※この他にも、さまざまな種類の杖があり身体状況や目的にあったものを選ぶことが大切です。

② 歩き方 三動作歩行

①杖を出す ②患側を出す ③健側を出す



② (患側) ③ (健側)

「杖が欲しいけど選び方が分からない?」「毎日使っているのに正しい杖の使い方が分からない?」という方…。
杖の正しい使い方、歩き方を知って転倒など予防しましょう。

③ 杖の正しい握り方



④ 杖の合わせ方、選び方

杖を買うときに気になるのがデザインと杖の長さです。身体にあっていない長さの杖は、安全な歩行が出来なくなるだけでなく肩こりの原因になったり、手首の角度が不自然になり手首を痛める場合もあります。自分にはどの長さが合っているのかを正しく知ることで、杖を買うときの目安にもなります。また、長さが調節できるタイプの杖もあるので自分に合った杖を選んで下さい。

簡単に杖の長さや高さを計算する方法として、次の計算が用いられます。

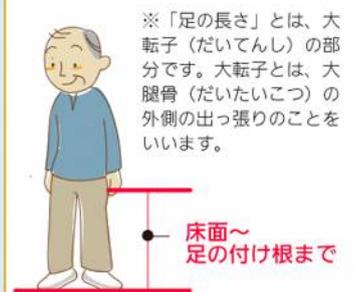
身長 ÷ 2 + 2 ~ 3cm (例えば 160cm ÷ 2 + 2 = 82cm が杖のサイズ)

そのほか、下記の合わせ方もあります。

1. 肘を曲げた角度が30度になる長さ



2. 床面から足の付け根までの長さ



※あくまでも目安ですので、専門家のアドバイスを受けて、ご本人が疲れず使いやすいと感じる長さに調整して下さい。

scrioホームページ <http://www.scrio.co.jp/>参照

社会福祉法人 本永福祉会

〒739-2111 東広島市高屋町高屋堀 3486 番地
代表番号 082-434-0455 Fax 082-434-0465
特別養護老人ホーム御園寮 (介護老人福祉施設)

☎ 082-434-0455
みその寮ショートステイサービス (短期入所生活介護)

☎ 082-434-0455
デイサービスセンターみその (通所介護)

☎ 082-434-8390
ホームヘルプサービスみその (訪問介護)

☎ 082-434-0455
在宅介護支援センターみその (居宅介護支援)

☎ 082-434-8390
東広島高屋地域高齢者相談センターみその

☎ 082-434-6605

ホームページ <http://www.misonoryo.com> メール main@misonoryo.com

編集後記

今シーズンもプロ野球が開幕しました。広島東洋カープは、黒田投手の8年ぶりの日本球界復帰で昨シーズンよりさらに盛り上がっていますね。御園寮でもカープの盛り上がりには負けないような行事など、利用者の皆さんに喜んでいただけるようスタッフ一同がんばります！
広報委員会としても、皆さんに楽しんでいただけるような広報誌を作っていきますので、今年度もよろしくお願ひします。

広報委員 増掛

