



みその便り

# ほのぼの

**misono**

第30号

令和2年5月18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



- ・みその寮まるごと一年
- ・今日も一日たのしかったあ〜
- ・介護保険で利用できる  
住宅改修制度
- ・食の援助が自立への意欲へ
- ・毎日の食事が非常食に! など



四季折々の行事にクラブ活動、地域の子もたちとのふれ合いに笑顔も満開!! 外出先ではみんなでアイスクリームを食べ、施設での～んびり日向ぼっこをする日も…※日々を楽しんでいます。

【4月】



## みその寮 まるごと一年

### 行事

- ・ 開設 47 周年記念
- ・ 母の日・父の日
- ・ セタ・ソーメン流し・スイカ割
- ・ 夏祭り
- ・ 敬老会
- ・ 観月会(浄福寺仏婦様おはぎ作り)
- ・ クリスマス&忘年会
- ・ 互例会&忘年会
- ・ 節分 ・ ひな祭り など



【3月】



【2月】



【5月】



### 外出

- ・ 白竜湖桜花見
- ・ 文化ホールくらら鳴水社中展
- ・ 上ノ原牧場カドーレ
- ・ マツダスタジアム野球観戦
- ・ 元浄寺訪問(花まつり)
- ・ 三景園 (あじさい花見・もみじ狩り) など

【1月】



【6月】



### 日々

- ・ 高屋東保育園
- ・ 高屋東小学校
- ・ 高美が丘小学校
- ・ 高美が丘中学校篠笛発表会
- ・ 桐山純一様・ピヨピヨバンドコンサート
- ・ 喫茶の日 ・ 誕生日会
- ・ 日々のクラブ活動
- ・ 個別外出 他
- 地域の方々との交流も日々行っています。



あっという間の一年でした。

【7月】



【9月】



【12月】



【8月】



【10月】



【11月】



# Happy な

# 一年のスタート!!



## 1月 互例会

## 2月 節分



職員によるスーパーマリオの一芸に、利用者さん職員から大きな拍手が湧きました。

獅子舞に噛まれ  
今年も無病息災



今年の年男の利用者さんと  
鏡開きをおこないました。

おみくじは大吉♡  
うれしいねえー



おっかないけど、優しい鬼たちと記念写真 📷



鬼は外!  
福は内!



この日は、みんなで節分の料理  
をいただきました。

## 春風さわやかな季節

施設の中にたくさんの花を咲かせましょう!!



ショートステイの利用者さんを中心に、桜の花びらと菜の花に色塗りをしてもらいました。その一つ一つを切って大きな壁画を作りました。



みんなで花紙を丸めて丸めて作りました。

出来上がった色とりどりの壁画は、みんなに元気をいっぱい  
いけています。

※出来上がった壁画は施設に飾っています。  
また、表紙にも掲載しています。

## みその寮 介護サポーターさん紹介

### 介護サポーターって何をするの？

介護職員とは別に、食事の配膳やシーツ交換、介護周辺の業務に携わっていただくための仕組みが「介護サポーター」です。慢性的な人材不足が続く福祉・介護業界において、退職後の高齢者層や就業していない主婦層等幅広い人材活用のために、全国的に拡がりを見せており、東広島市では昨年秋から行政と市社会福祉協議会が連携して取組が始まっています。



御園寮では現在5名の方に、職員の手が足りない部分や普段なかなか手が付けられない屋外の環境整備などをお手伝いいただいています。介護サポーターの方にとっても、社会参加や介護予防にも繋がると好評で、施設・サポーター双方にメリットのある取り組みになっています。



# 令和2年 今日も一日楽しかったあ～

## レクリエーションの紹介



### レクリエーションの目的と効果

- ① 身体機能の維持や向上  
(リズム体操、ボールを使った運動、園芸や野菜作りなど)
- ② 手先を使うことで脳の活性化  
(折り紙、ちぎり絵、お菓子作りなど  
「作る喜び」「できる喜び」を感じる)
- ③ コミュニケーションの促進  
(人とのふれあいから生きがいを創出)

### 七草ジャンケン



おめでとうございます



### リズム体操



書初め

### めざせ!チャンピオン

### ジャンケンポン



久しぶりで書けるかね



希望者の方には、熊野の書道展に出品し、表彰式も行いました。

### 季節のレクリエーション

こりゃあ美味しいね



一枚いちまい花びらを塗り、おおきな桜の壁画をつくりました。

バレンタインのチョコを作りましょう♡



シリアルをつぶしてつぶして

りっぱな野菜ができましたよ～



今年も一年健康第一!



秋に収穫した野菜



ストライク!?

# 介護保険で利用できる住宅改修制度

～ 介護が必要になっても住み慣れた家で暮らしたい ～

在宅介護支援センターみその

住み慣れた家でも、高齢になると危険な場所や使いづらい場所が増えてきます。使いづらい場所を改修することで、自立した生活への意欲が出てきたり、家族など介護者の負担も軽減されます。介護保険の要介護認定で「要支援 1・2」「要介護 1～5」と認定されたら、費用の一部を負担することで住宅改修や福祉用具の貸与・購入が利用できます。今回は、住宅改修についてご紹介します。



## 住宅改修の利用方法 事前に市役所または各支所への申請が必要です。

- ① 担当のケアマネジャー・地域包括支援センターに相談 ※ケアマネジャーなどに相談しないで工事を行った場合は支給の対象となりません。

身体状況と住環境が適合していないため、生活に不自由があり、住環境の整備を考えたら、まず担当のケアマネジャーなどにどのようなところが困っているか、どのようにしたいか相談します。

- ② 複数の住宅改修事業者から見積もりをとり、比較検討してから住宅事業者を決定

- ③ ケアマネジャー・地域包括支援センターが市役所または各支所へ事前相談

- ④ 住宅改修工事を実施

- ⑤ 要介護者等が住宅改修事業者へいったん住宅改修費用を支払う

- ⑥ 住宅改修費支給申請書を市役所または各支所へ提出

- ⑦ 住宅改修費支給



※注意 小規模な改修が身体状況や住宅状況により必要であると認められた場合に利用できます。居宅介護(介護予防)住宅改修費支給限度基準額は 20 万円です。また、20 万円を超えた部分については全額自己負担となります。詳しくは、ケアマネジャーにご相談下さい。

・在宅介護支援センターみその ☎082-434-8390 ・高齢者相談センターみその ☎082-434-6605

屋外玄関

玄関

トイレ

※ ●は手すり設置

階段

風呂

介護保険が適用される住宅改修の種類

- 1 手すりの取り付け
- 2 段差の解消
- 3 滑り防止及び移動の円滑化等のための床または通路面の材料の変更
- 4 引き戸などのドアの取り替え
- 5 洋式便器などへの便器の取り替え
- 6 その他これらの工事に附帯して必要な工事

# 「食」の援助が自立への意欲へ

## 食事作りが楽しみに…

ホームヘルプサービスみその



ホームヘルパーは、ご自宅に訪問し、一緒に調理ができるよう声掛けをしながら行います。  
食材の賞味期限の確認をしながら、利用者さんの家庭にある食材を利用して、献立を一緒に決めていきます。



こんにちは。暖かくなりましたねえ。  
今日は、何を作りましょうか？



昨日、頂いたインゲン豆を使った 胡麻和えがたべたいねえ



では、季節の野菜インゲン豆を使った 胡麻和えと一緒に作ってみましょう。  
すみませんが、イスに掛けてインゲン豆の筋取りをお願いしてもいいですか？



昔は子どもを連れて、畑に豆を取りに行っていたよ。  
息子が、豆が好きでねえ



こんな会話をしながら一緒に料理を作っていきます。  
単に食事を提供するだけでなく、利用者さんの身体状況に合わせて自分でできることを見つけて食材を切ったり煮たり、火加減の確認、食事の準備などもお願いしています。また、ベッドに寝ていてなかなか一緒に料理を作ることが難しい利用者さんには、味見をしていただくなど作る過程をご本人と共有することを大切にしています。一緒に調理をすることで、食事作りや食べることの楽しみを感じていただければと思います。

### レンジで簡単

#### インゲン豆と人参の 胡麻和え



材料  
 インゲン豆 10本くらい  
 人参 1/2本  
 ★砂糖 大さじ 1/2  
 ★醤油 大さじ 1/2  
 ★すりごま 大さじ 1

#### 作り方

- ① インゲンは2~3センチに切り、人参は5ミリ角の棒状にして2~3センチに切る。
- ② 耐熱容器に入れふわっと軽くラップをして500Wで3分加熱する。
- ③ 熱いうちに砂糖、醤油すりごまを入れて混ぜる。

#### ※ インゲン豆と人参の オリーブ和え



- ※ 同じ材料インゲン豆と人参を使って、調味料を変えるだけで洋風に！
- ★ 熱いうちにオリーブオイルと塩、コショウで味付けする。(オリーブオイルの香りに食欲がわきます！)

一年間ありがとうございました。

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 菅崎 奈々子 様     | つくし会 様          |
| 小川 泰幸 様      | 近藤 一也 様         |
| 松永 幸彦 様      | 元浄寺仏壮・仏婦 様      |
| 元浄寺 様        | 浄福寺仏教婦人会 様      |
| 浄福寺 様        | 光乗寺 様           |
| 西楽寺 様        | 正源寺 様           |
| 正願寺 様        | ビハーラ安芸 様        |
| 養国寺 様        | 西本 宏江 様         |
| 桐山 純一ご夫妻 様   | 八本松ひよっこご愛好会 様   |
| 中野 歩 様       | ハラウ・オ・マカニ・アヘア 様 |
| サン東広島 様      | さくらんぼの会 様       |
| 片田 竹麗 様      | 花西 里佳 様         |
| ヘイティアレ 様     | 東西条響け子ども和文化 様   |
| バントトワリング 様   | 上西電化 様          |
| 福富源流太鼓 様     | 山陽鶴 様           |
| ピヨピヨ 有廣 様    | のりのりボランティア 様    |
| マクドナルド西条店 様  | 赤十字ボランティア 様     |
| 高美が丘中学校3年生 様 | 掃除ボランティア 様      |
| 川口 裕子 様      | 歯の健康ドクター 様      |
| もみじ中学校 様     | 高屋地区民生 様        |
| 高美が丘小学校4年生 様 | 児童委員協議会 様       |
| 高屋東保育所 様     | 山本 富美子 様        |
| 高屋ハーモニカクラブ 様 | 地域ボランティア 様      |
| 利用者ご家族 様     | 職員OB会 様         |
- (順不同)

本永福祉会は、多くの皆さんに支えられています。  
今年度もたくさんの方々にご協力いただきました。



# 高齢者のための災害時の食の備え

## 毎日の食事が非常食に!ローリングストックのすすめ



これまで災害のための備蓄食といえば、長期間保存可能な缶詰などの「非常食」といわれるものを買置きすることが一般的に行われていましたが、ここ数年で長期保存できる商品は大幅に増え、保存期間も3年5年と長くなってきています。メニューも豊富で機能的でおいしい商品が数多く販売されています。最近、提唱されている備蓄の仕方として、ある程度日持ちがする食品を日常的に「食べながら買い足す」を繰り返しながら常に新しい非常食を備蓄する方法、**ローリングストック**という方法があります。

このような方法をとることで、賞味期限などを気にすることなく、常に一定の備蓄が確保できることや、緊張感の続く災害時にも、いつも食べられたものがあることで安心感をえられます。

また、季節に合わせてストックする食品も工夫すると良いでしょう。



### 3日分以上の食料を備えましょう!! ~なぜ備蓄が必要なの? 3日分×家族人数

災害発生時から支援体制が整うまでに、3日間程度かかるといわれています。特に災害発生直後は食料の確保が難しいため、**食料を多めに備蓄しておく**ことが大切です。

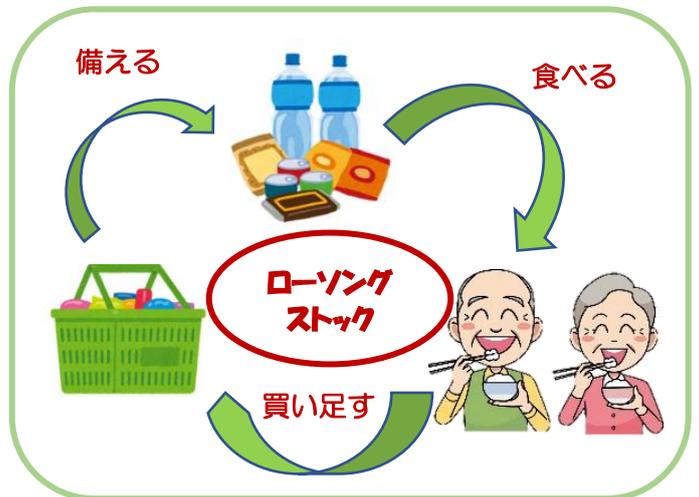
#### ローリングストックの利点

- 期限切れの無駄がなくなる。
- 日常的な料理に取り入れやすい
- 被災時に食べられた食品を食べられる。



#### 災害時に不足する栄養素

ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCなど野菜や果物が非常食に足りない場合が多いので、野菜をたくさん使っているレトルト食品、野菜ジュースなど準備しておくとうい。



- ◇ 咀嚼(そしゃく)が困難な方がいらっしゃる場合は柔らかくて食べやすい備蓄品を用意しましょう。
- ◇ 持病を持っている場合は、自分に合う非常食を用意しておきましょう。

【高齢者が備蓄しておきたい食品例】

ゼリー・高カロリー食品・とろみ剤・※ソフト食  
※ソフト食とは、食べ物としての形があるが柔らかく見た目もおいしそうやさしい食事。

魚類・野菜類・飲み物類・おやつ類など分類してストックしておくことで不足しているものを把握しやすい。

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて、それぞれの家庭に合った食品を選ぶことが大切です。災害時には、手を汚さず開封してすぐ食べられる食品を用意しておきましょう。ビスケットや羊羹などは災害備蓄用に長期保管が可能な商品もあります。クッキータイプの栄養調整食品なども適しています。飲み込みが難しい場合は、ゼリー飲料を準備しておくことで水分補給も同時にできるので有効です。

◆長期保存できる食品は、水分をとばしているものが多いので日頃の食事に比べて水分量は少なくなりがちです。水以外にもジュース、コーヒー、お茶など好みの飲料もストックしておきましょう。

🌸スーパーの食品売り場やコンビニの棚など見るときに、保存期間も気にしながら見てみると美味しくて便利なものに出会えるかも…🌸

# どんな生活が健康長寿を作るのでしょうか？

高齢になると病気の予防や持病を悪化させないことに加え、心身の機能が衰えないようにして日常生活を不自由なく過ごせるようにすることが重要になります。そのために課題となる「**フレイル(虚弱)※**」対策が必要です。「**フレイル**」とは老化などでさまざまな心身の機能が低下した状態をいいます。

「健康寿命」を延ばしていつまでも健康に過ごすためには、運動習慣、食生活の改善、社会参加などによって**フレイル**をいかに予防・回復できるかが大切になってきます。



## 運動

## 自宅でできること

## 食事(栄養)

- 家の周りなどを散歩しましょう。
- 家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう。(畑仕事、庭いじり、片付け等)
- 普段している体操などご自宅で続けましょう。

- 肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質をしっかりとりましょう。
- 「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事を一日三食、食べることを基本にすると栄養バランスがよくなります。
- 食欲のないときは、たんぱく質が多い主菜から食べましょう。(筋肉の元になります)

## 口腔機能



- 毎食後、正しい歯磨き、義歯の清掃など口の中をきれいに保ちましょう。
- お口周りの筋肉を保ちましょう。お口の体操をしたり、食事の時はしっかり噛んでたべましょう。
- また、新聞や雑誌など音読する。早口言葉などをする 것도口腔機能がアップします。

## 間接的にでも人とつながることが大切

- 家族や友人と電話やメールで連絡を取り合しましょう。
- 気持ちを明るく、家でできる趣味を持ちましょう



## 【テレビを見ながらできるのんびり体操】

指を動かそう!!



◆指の動きは、複雑で小さな筋肉の集まりでできています。しっかり曲げてしっかり伸ばし力を抜かずに「グー チョキ パー」をやってみて下さい。

指と指を広げよう!!



◆輪ゴムを使って延ばす筋肉と、指と指を広げる筋肉を鍛えましょう。

10秒キープ



10秒キープ



声を出しながらやってみよう!!



片方ずつ足のひざを伸ばし10秒キープする。

左手をグーにして胸にあて右手はパーにして前に出す。「せーの!」で手を逆にする。

## 編集後記

自然に囲まれたみその寮の公園では、今年も木蓮や桜が見事に咲きました。利用者さんと一緒に植えたチューリップも色鮮やかに咲いています。今年の花見はできませんでしたが、これからも利用者の皆さんと一緒に、笑顔いっぱいの花を咲かせられるよう、職員一同力を合わせて頑張ります。

広報委員会一同



## 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蘭寮 (介護老人福祉施設)

みその寮ショートステイサービス (短期入所生活介護)

ホームヘルプサービスみその (訪問介護)

☎ 082-434-0455

デイサービスセンターみその (通所介護)

在宅介護支援センターみその (居宅介護支援)

☎ 082-434-8390

東広島市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 <https://www.misonoryo.com> メール [main@misonoryo.com](mailto:main@misonoryo.com)