

FUREAINO MACHIZUKURI

滴翠会会報

2014
月刊

2月号

第278号

社会福祉法人 滴翠会



明翠苑のプロパンガス発電装置

節分

二月三日は節分、明日は立春ですがまだまだ寒い日が続いています。滴翠会の各施設では利用者の皆さまが「福は内、鬼は外」と元気に豆まきをしています。今年も鰯の頭を柵の枝に刺した「やいかかし」を門や出入口に飾りました。節分は毎年の恒例行事であり、今年も滴翠会には鬼を近付けず多くの福がくることを願いました。春はもうすぐです。

発電機の設置

先月号でお知らせしました明翠苑のプロパンガス利用の発電装置工事は、上の写真のとおり一月完成しました。向かって左がガスのタンク（約五㎡で九百八十kg入り）右が発電装置です。停電が起されば、瞬時にガスが発電機に供給され、自動的に発電が開始され屋内のコンセントへ電気が流れます。



節 分 祭

●養護老人ホーム

てき すい えん

滴翠苑だより

かすみがうら市横堀四五―一五
TEL 〇二九九―五九―三六三一

節 分 祭

寒い日が続いている今日この頃ですが、二月三日はまるで春が来たかのような、朝からとてもあたたかい一日となりました。

今年の節分祭は、鬼役の方四名と豆をまく方四名で、苑庭を回りながら主出入口付近を中心に豆まきをしていただきました。

鬼役の方はお面をつけ、金棒を持って『おー』という掛け声とともに、金棒を振り上げたその姿は、とても勇ましく見えました。

豆まきの後は、皆さんお待ち兼ねの福茶の時間です。茶まんじゅうを召し上がっている時の笑顔は、職員も福を分けていただいたような気分でした。

カラオケで脳を活性化

滴翠苑では、カラオケクラブが一番人気です。利用者の半数近くが週一回のカラオケの時間を楽しんでいます。

日頃の成果は、お誕生会やひなまつり・端午の節句・桜まつり等行事などで披露しています。ほとんどの利用者は昭和歌謡の懐メロを得意としています。中には、カラオケをバックに踊り出す利用者もいます。

大きな声で歌う事は健康上とても良いとされています。

人は歌うと、エンドルフィンやアドレナリンなど、脳内ホルモンの分泌が活性化し、免疫力が高まり、がんや認知症などの予防や、若返り等の効果が期待できます。特に、カラオケの音や映像が、脳の視床下部や脳下垂体を刺激し、性腺刺激ホルモンの分泌が活性化するという研究報告もあります。

〈新聞より抜粋〉

皆さんも新しい曲にチャレンジしてカラオケを楽しんで下さい。

転倒予防の基本的トレーニング

滴翠苑では、高齢化が進み、転倒する利用者が増えてきました。本人は、自分はいじょうぶと思っても、ちょっとしたはずみで体のバランスを崩し、転倒します。施設内では、階段の昇り降りをしての生活になります。

特に、階段での転倒は、大きなケガや死を招きます。転倒しやすい利用者の歩行時や日常生活の行動パターンをよく知り、危ないと思った時には、万が一を考え、そのつどの声かけやサポートをしています。又、常日頃、下半身を鍛えるトレーニングを続ける事が重要です。

苑では、ラジオ体操の後や、毎週土曜日のリハビリの時間に、転倒予防策として、基本的トレーニングを取り入れています。ぜひ皆さんも参考にして下さい。

●「立位もも上げ」は、持ち上げる脚と支える脚を同時に鍛え、体のバランス能力を高めます。

●「脚後部引き上げ」は、背中にある脊柱起立筋、太もも前面の大腿四頭筋や背面のハムストリングスの他、お尻の大殿筋などを鍛えます。

●「かかと持ち上げ」は、ふくらはぎの筋肉を強くする運動です。

（新聞より抜粋）

基本姿勢
椅子の背もたれに両手、または片手をつく

立位もも上げ
太ももが床と平行になるように、ゆっくりと膝を上持ち上げる

脚後部引き上げ
膝をあまり曲げずに脚を後ろに引き上げる。上体が前屈しないようにする。

かかと持ち上げ
かかとをゆっくりと浮かせる。爪先立ちにならないようにする



カラオケの様子

❖二月の行事

節分祭
新年会・お誕生会

二月 三日
二月二十七日



笠間稲荷神社へ初詣

●救護施設

慈翠館だより

石岡市半の木一四六一
TEL 〇二九九―二四―二八七一

初詣

平成二十六年を迎え、最初の行事は初詣になります。

今年は、四班に分かれて、笠間稲荷神社・金刀比羅神社へ参拝に出掛けました。

神社に着き、今年も一年、元気に過ごせますように、怪我をしませんようにと、皆さん神妙な面持ちでお参りをしました。参拝の後はジュースや甘酒で一休み。皆さん飲み物を飲みながら、「今年もお参りに来られて良かったね。」「天気が良くてよかったね。」等の話をしていました。

楽しい時間はあっという間に過ぎてしまいましたが、皆さんそれぞれの願いを胸に、慈翠館へ帰ってきました。

節分

豆まきは、昔の中国で行われていた鬼追いの「追儺」という行事と、日本にも古くからあった鬼や邪気を追い払う為「豆打ち」という風習とが合わさったものが豆まきです。大切な作物だった大豆には、穀物の霊が宿っていて、その力が悪霊を退けると昔の人は考えていました。

煎った大豆を「福は内・鬼は外」と唱えながらまき、邪気を払います。その後、自分の年の数の豆を食べて、一年の無事を祈ります。慈翠館では年男・年女が今年は八名いました。尖ったヒイラギのとげと、炙った鰯の臭いを鬼が嫌がるとされ厄除けとなるそうので、皆さんに付けてもらい、豆まきを行いました。昼食には豆を食べ福茶もおいしく頂きました。



地区の清掃

地区清掃

慈翠館では毎月地区清掃を行っています。ゴミ拾いは、各自袋と火ばさみを持ち、リヤカーを引いて、手分けしながら溝や道路の淵にゴミが落ちていないか確かめながら歩きます。

紙くず・空き缶・お弁当の容器・たばこの吸い殻、時には、車のホイールや落下物等様々です。そして、先へとどんどん進んで拾って行くのは良いのですが、車の往来にも充分気を付けなくてはなりません。

拾い集めた物を施設に持ち帰り、最後は分別です。時にはリヤカーがゴミで一杯になる事もあるので大変ですが、私達も地域の一員として、気持ち良く生活出来る街になるよう、一人ひとり心掛け、出来る事をこれからもやっていきたいと思っています。

❀職員研修・会議

知事を囲んだ懇談会

一月二十・二十一日

春が来た

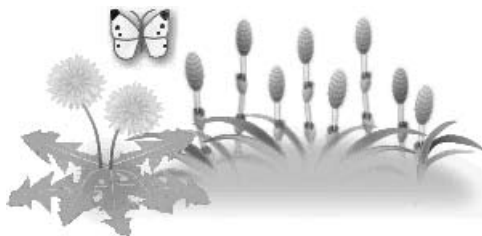
春が来た

どこに来た

山に来た

里に来た

野にも来た



❀二月の行事

節分

二月 三日

みどり会レクリエーション

二月 八日

感謝祭

二月二十一日



100歳 おめでとうございます (写真中央がご本人です)

●特別養護老人ホーム

明翠苑だより

 石岡市半の木一四八一一
 TEL 〇二九九―二三―九六二〇

百寿の祝い

明翠苑の最長老の高草木様は、今年一月にめでたく百歳を迎えられました。お誕生日のお祝いにはご家族の方も来苑され、写真で着用されているベストとフワアアレンジメントをプレゼントされました。お花にはご家族の方からのメッセージ、ベストは「内側のモコモコが温かいんだよ」と早速着用して大喜びでした。

また、万寿会からは花束と栄養ドリンクがプレゼントされました。栄養ドリンクはご本人が毎日愛飲されているもので、健康管理に気を付けておられます。明翠苑からは、襟巻きと靴と表彰状をお渡ししました。

高草木様は職員たちにも「ありがたい言葉、気を付けて帰れ」などと気遣いの方です。写真からも人柄の良さが伝わってくる一枚だと思います。これからも元気に過ごしていただけるよう、職員一同お手伝いしたいと思います。百寿おめでとうございます。

新任職員紹介

介護職員 石井 雄也

(平成二十五年四月採用)

平成二十五年四月一日よりお世話になっております。

調べ物をする事が好きで、新たな発見をみつける事に幸せを感じます。

温故知新の言葉の様に、人生の大先輩の方々から様々な事を吸収していきたいと思っています。

大変未熟者の私ではございますが、今後とも御指導、御鞭撻を賜ります様宜しくお願い申し上げます。

介護職員 田中 御鹿

(平成二十五年六月採用)

昨年の六月から勤務している田中と申します。休日は子どもと遊んだり、家族で出かけたりして過ごしております。まだまだ未熟な私ですが、しっかりと仕事を覚えて一人前の介護職員になれる様がんばりますのでよろしく願います。

ふぁみりー通信

1月の出来事

- 1月1日 「年頭の辞」が行われ、理事長・施設長・年女の年始のあいさつ後、出席者全員で記念撮影をしました。
- 1月6日 「座談会」が開かれ、施設長からは改めて新年のあいさつ、看護師からは感染症対策と冬の注意事項が話されました。
- 1月10日 新年会が会され、サイコロゲームを行いました。出た目のお題に沿ったものまねや歌を披露していただきました。
- 1月26日 毎月一回行われる「ふらんす亭」の食事で、しぐれ丼セット・煮魚定食・とろろそばセット・パングラタンセットから一品好きなものを選び、召し上がっていただきました。

明翠苑ニュース

(1月分)

| | | |
|--------------|-----|---------|
| 面 会 | 73件 | 延107名来苑 |
| ショートステイ | 5名 | 延48日利用 |
| ボランティア | | |
| 売 店 | 1名 | 2日来苑 |
| 北浦団地 | 3名 | 1日来苑 |
| 研 修 | | |
| アンガーマネジメント研修 | | |
| | | 1月17日 |
| 口腔ケア講習会 | | 1月26日 |

明翠苑の「日常あ・れ・こ・れ」

インフルエンザと ノロウイルス感染状況

ご来苑時のマスク着用や手指の消毒など、皆様のご協力もあり今年度はインフルエンザ・ノロウイルス感染者は確認されていません。

昨年度、インフルエンザ感染者はいませんでした。ノロウイルスの感染者が確認されてしまいました。感染者の隔離などの対応で、ご利用者の方々には不安やご迷惑をおかけしました。

そのため、今年はより一層と感染症の予防に力を入れています。昨年と同様、毎食事前の手指消毒や室内の湿度調節、職員全員のマスク着用など行っています。

今年からは新たに超音波噴霧器を玄関口の二ヶ所に設置しました。これによりインフルエンザ・ノロウイルスに有効な除菌剤が噴霧されます。機械の周囲をお通りいただくだけでかまいません。肌に付着しても安心な微酸性のもので、使用していただき感染症の予防にご協力ください。

また、この時期は特に苑周辺の路面凍結が予想されます。ご来苑時はお気を付けください。





全 員 集 合

●デイサービスセンター
かすいかいかん
華翠会館だより

石岡市半の木一四八〇
TEL 〇二九九―三三―八二〇〇

参加人数 8名（男1名 女7名）
送 迎 往き 8:30 帰り 16:00
昼食のメニュー 御飯、チキンピカタ
ごはんの炒り煮、マカロニサラダ
機能訓練 嚥下体操、リハビリ体操
レクリエーション 運動

昨夜遅くに雪が降ったため、朝はあたり一面真白でした。利用者さんの中には「デイはどうか？」と心配された方がいたかと思いますが、何事もなく、ほぼ時間通りにお迎えに行けました。又、休まれる方もいませんでした。安全運転を第一に心掛けて行きたいと思います。

デイサービス日誌

一月二十二日(水)

参加人数 10名（男1名 女9名）
送 迎 往き 8:30 帰り 16:00
昼食のメニュー 御飯、チキン味噌ステーキ
高野豆腐と竹輪の煮物
ポテトサラダ
機能訓練 嚥下体操、リハビリ体操
レクリエーション カルタ

平成26年になり最初の御利用です。皆さんお変わりなく元気に来ていただきありがとうございます。レクリエーションもお正月らしく手作りカルタを行い読み手、取り手、どちらもつい笑ってしまう句があったりと、皆さんの初笑いが聞けました。今年も楽しいデイに行きたいです。

デイサービス日誌

一月四日(土)

参加人数 12名（男1名 女11名）
送 迎 往き 8:30 帰り 16:00
昼食のメニュー わかめ御飯、味噌汁(しじみ)
から揚げ、和風サラダ
フルーツ(みかん)
機能訓練 嚥下体操、リハビリ体操
レクリエーション 運動

毎日寒いですね。この時期はインフルエンザや感染症が流行しますが、デイの皆さんは大丈夫です。自宅に帰られてからうがい、手洗いをしてくれている事やレクリエーションの時間に大きな声で笑う事、歌う事、手足を動かす事が病気を寄せつけないのでしょう。毎日楽しく過ごして行きましょう。

デイサービス日誌

一月二十五日(土)

参加人数 9名（男1名 女8名）
送 迎 往き 8:30 帰り 16:00
昼食のメニュー 御飯、タラの親子焼き
里芋のユズ味噌
野菜とささみのナムル
機能訓練 嚥下体操、リハビリ体操
レクリエーション 音楽、クッキング

今日のクッキング、仲の良い2人で協力してバナナ蒸しパンを作ってくれました。ホットプレートで焼いている時も「もういいかな」「少しこげ目がついたかな」等、何度もひっくり返してはチェックしていました。おやつ時、皆さんから「おいしいね、よく焼けているね」と言われると、「そうだろう」と得意でした。

デイサービス日誌

一月十三日(月)

明翠苑居宅介護 支援センターだより

石岡市半の木一四八一一
TEL 〇二九九―二三―九六三四

サービス付き 高齢者向け住宅って？

今、各地に続々と建設されている「サービス付き高齢者向け住宅」とはどのようなものでしょうか？

これは、高齢者に安全な居住空間を確保して介護や医療と連携したサービスを提供する賃貸住宅のことで、略して「サ高住^{（さうじゅう）}」と呼ばれています。個室で居住面積やバリアフリーであることなど、設備面での基準が決まっているほか、サービス面では安否確認と生活相談サービスが必須となっています。施設と違ってプライバシーや自由度が大きいのも人気がある理由です。

「サ高住^{（さうじゅう）}」ができた背景には高齢化社会の深化による要介護者の増加や単身・夫婦のみの高齢者世帯の増加があります。さらに特別養護老人ホームなどの入所施設の不足、これまでの高齢者住宅ではサービスが不十分だったこともあって国が建設を推進しているのです。

老人ホームは夜間の介護人員の配置や医療機関との連携、有資格者の人数など細かい条件が定められています。が、「サ高住^{（さうじゅう）}」には緊急時対応や介護などの規定はないので、それぞれが独自に訪問介護や訪問看護などのサービスを

必要に応じて受ける事になります。

不安材料としては看護師が常駐していないこともあり、医療面での依存度が高い人や認知症の人は受け入れてもらえない所もあること。ということは病気が重度化した場合、そこにいられなくなる可能性もあると言う事です。

もうひとつの問題として、介護サービスは別に料金を支払わなければならないため費用負担が高額になり、年金収入だけでは賄いきれなくなることが憂慮されています。特に持ち家がある人の場合、わざわざ賃貸住宅に住み替えるかというのでしょうか？

入居を考えている方は、それぞれが独自のサービスや料金体系を謳っているため、パンフレット等である程度情報を集めたり実際に見学してみる事をお勧めします。



ケアマネジャー 井川 由美子

私の^{メニュー}MENU

《凍^しみこんにゃく入り金平》

凍みこんにゃくは茨城の伝統食材のひとつです。味がしみこみやすく面白い食感が楽しめます。

●材 料（4杯分）

| | |
|----------|--------|
| 凍みこんにゃく | 1枚 |
| ごぼう（細切り） | 150g |
| 人参（細切り） | 50g |
| 砂糖 | 大さじ1.5 |
| ① 醤油 | 大さじ1.5 |
| みりん | 大さじ2 |
| ごま油 | 適量 |
| いり胡麻 | 適量 |

●作り方

- ①凍みこんにゃくはぬるま湯で30分もどし、かるく揉みながら2～3回水を取り替え、あく抜きをし、かるく水を切る。
- ②ごぼうと人参、細切りにした凍みこんにゃくをごま油で炒める。
- ③①を加えてかるく煮詰め、仕上げに胡麻をふる。

慈翠館 栄養士 山口 由香里

ご利用をお待ちしています

| | | | |
|-----------------------------|---|---|-----|
| 養 護 老 人 ホ ー ム | 滴 | 翠 | 苑 |
| 救 護 施 設 | 慈 | 翠 | 館 |
| 特 別 養 護 老 人 ホ ー ム | 明 | 翠 | 苑 |
| 特 別 養 護 老 人 ホ ー ム ユ ニ ッ ト 型 | 明 | 翠 | 苑 |
| デ イ サ ー ビ ス セ ン タ ー | 華 | 翠 | 会 館 |
| 明 翠 苑 居 宅 介 護 支 援 セ ン タ ー | | | |

職員募集中 詳しくはホームページ又は施設へご連絡下さい

医 療 法 人 高 木 医 院



社会福祉法人 滴 翠 会 <http://tekisukai.or.jp/>