

ふれあい新聞

秋号



「祝100歳 愛知県知事 尾張七宝額」を持って記念の1枚

発行日 平成27年10月1日 第59号

発行 社会福祉法人 瑞穂会

ふれあい新聞編集部

本部 〒444-0936

岡崎市上佐々木町字大官49番地

TEL (0564) 34-3666

FAX (0564) 34-2347

上半期 全体会議

平成 27 年 9 月 15 日

1. 施設長挨拶
2. 各事業所現状報告と実地指導・監査報告
3. マイナンバー制度についての取り組み
4. 全体研修

演題 「利用者満足を求めて」

講師 中部評価センター
長谷部 一夫氏

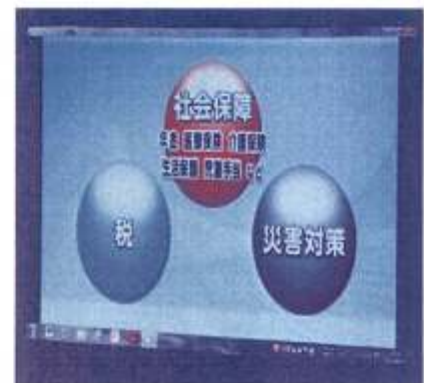
9月15日、やはぎ苑・グループホーム・第二やはぎ苑合同の全体会議が、やはぎ苑デイサービスに於いて開かれました。

施設長の挨拶の後、事業所ごとに現状報告、並びに9月2日・3日に行われた指導監査の報告がありました。

次に、10月から通知が始まり、平成28年1月利用が開始されるマイナンバー制度についての説明を、厚労省からだされている動画で理解してもらったうえで、当法人での、事務手続きの進め方の説明がありました。

最後は、「利用者満足を求めて」という演題で、全体研修がありました。

限られた時間の講演となってしまいましたが、自己評価の重要性・声を出して人に話しかける時、その話を自分も聞くことによる新しい気づきが生まれたり、考えがまとまったりする「オートクライン」の効果について分かり易く話して頂き、各事業所で、今のサービスがご利用者の方やご家族の方の要求に沿えているかご意見を伺いながら、自らもありのままの自己評価をして、より質の高いサービスを常に心掛けていきたいと思えます。



やはぎ苑 夏まつり



やはぎ苑 夏祭り

夏祭り実行委員

足立 康樹

七月一九日、今年も天候に恵まれて、日頃忙しくて面会に来ることが出来ないご家族の方も何とか都合をつけて来て頂いたり、地域の方も大勢お越し下さり、四月から会議や準備でなにかと大変でしたが「平成二十七年 度はやはぎ苑 夏祭り」は、盛況のうちに無事終える事が出来ました。

入居者の方は、普段なかなか外に出て過ごされる事が少ないのですが、夏祭りのこの日は、ご家族の方や職員と一緒に外に出て、屋台の焼きそばや五平餅やそうめん等ご自分のお好きな物を食べたり、盆踊りを見たり、ご家族の方や職員との会話を楽しまれたり、しばらくの間思い思いの時間を過ごすことが出来て、少しは気分転換が出来たような気がしました。

最後に、この夏祭りを開催するにあたりまして、多大なるご尽力を賜りましたボランティアの皆様方をはじめ、地域・関係者の皆様方に対して、心より感謝を申し上げます。

来年も、記憶に残るような企画を考えますので入居者の皆さん、楽しみに待っていてください。



祝 敬老会

平成二十七年九月十七日

九月十七日、やはぎ苑では、午後から「敬老会」を開いて、今年百歳を迎えられる方1名、九十九歳の白寿を迎えられる方3名、八十八歳の米寿を迎えられる方1名、そして百五歳の最高齢の方をはじめ百歳以上の方3名、合計8名の方を入居者の方やケアハウスの方と一緒に職員も2階の食堂に集まってお祝いをしました。

表彰される方の中には、賞状と記念品を渡されると感極まって涙を流される方や大勢の前で照れくさそうに受け取られる方が見えたり、またご自分が表彰される時にも、われ関せず寝てしまわれた方も見られ、食堂内にはほのぼのとした空気が流れていました。

一方、お祝いする入居者のなかには、「私も、お祝いしてもらえる様に頑張らんといいかね。」といいながら、精一杯の拍手を送られていました。

そして今日の「敬老会」に花を添えていただくために、舞喜井会の皆さんをお招きしてお琴の演奏会を開きました。演奏曲もみんなで歌えるような、昔懐かしい数え歌や童謡を弾いていただき全員で歌うことが出来て、とても楽しい演奏会になりました。

来年もまた、楽しく、賑やかな「敬老会」を開きたいと思えますのでいつまでも元気でいてください。

「オレンジカフェ（認知症カフェ）の取り組み」

くわがいで日頃、地域交流を目的として営業している喫茶「しゃぼん玉」を拠点に今年度から認知症カフェを始めました。認知症の御本人はもちろんですが、介護してみえる御家族、そして地域の誰もが一緒になって過ごせる居場所作りを目的として、今年度は4回実施する予定です。

その2回目として9月17日には回想法を取り入れ、くどでご飯を炊いていた頃のお釜やアルミのお弁当箱を題材として、昔の食事について皆さんに語っていただきました。

初顔合わせの方達がどの位お話しできるのか少々不安でしたが、始めてみれば次から次へと昔の懐かしい思い出が蘇ってくるようで、予定していた30分を過ぎてもお話は尽きない様子でした。

参加された方の年齢も60代から90才近くの方まで幅広く、私たち職員も教わることが多くとても充実したひと時となりました。



その後、手作りおやつ（ティータイム）を挟んで、PT（理学療法士）によるフットケアも体験していただき、和気あいあいのうちに終了することが出来ました。

まだ2回の実施ですが、課題として御自分では認知症と思っていない方のプライドを傷つけず参加していただける環境と生きがい作り、予防介護の観点から認知症にならない為の情報の発信と提供の場所作りが必要と感じております。

今回は11月17日を予定しています。興味のある方はぜひ御参加下さい。

平成27年9月

オレンジ カフェ

認知症の人やその家族、地域の方々がつどい、お茶を飲んだり、おしゃべりをしたり、気軽に交流できる場所です。

認知症や介護の相談もできます。

どうぞお気軽に足をお運びください。

オレンジカフェいなぐま

場所： デイサービスはなれ縁(稲熊町)
日にち： 9月27日(日)
10月25日(日)
時間： 13:00~16:00
費用： 100円

問い合わせ
65-7090



鶴亀茶屋

場所： 善光寺岡崎別院(伊賀町)
日にち： 10月20日(火)
11月17日(火)
時間： 13:00~15:00
費用： 100円

問い合わせ
64-3064
(担当:デイサービスセンター操うめぞの)



里花café

場所： 滝町グループホーム(滝町)
日にち： 10月19日(月)
11月13日(金)
時間： 10:00~11:30
費用： 100円

問い合わせ
46-4900
47-3336



カフェ「しゃぼん玉」

場所： くわがい喫茶ルーム(桑谷町)
日にち： 11月17日(火)
時間： 13:30~15:30
費用： 200円

問い合わせ
48-8780



あったカフェ

若年性認知症対応

場所： デイサービスあおぞら(日名中町)
日にち： 10月11日(日)
11月8日(日)
毎月第2日曜日
時間： 10:00~12:00
費用： 1品100円

問い合わせ
66-0022



※「あったカフェ」は若年性認知症のかたやご家族のかたを対象としています。
※イラストはイメージです。実際のカフェのメニューとは異なります。

岡崎市役所 福祉部長寿課予防班 ☎23-6837



ブドウ狩りに行ってきました

9月19日（土）敬老会のお祝いを兼ね、利用者様とご家族の方

多数のご参加を頂きブドウ狩りに行って来ました。家族会で皆様のご意見や案を頂きながら当日までの準備に調整を重ね、無事行くことが出来ました。

以前にも、こうした形でブドウ狩りに来た事がある、とご家族の方からお話を伺いました。敬老会の催しも満場一致でブドウ狩りと決まったのです。本当に楽しく充実した、記憶に残る行事であったのだと、感じました。

グループホームの利用者様方も、少しずつ体力に不安を持たれる方もみえます。

ですが、この時ばかりは不安を一掃、「私、ブドウだけ食べられたらいいの！」

普段は上品で物腰の柔らかい利用者様も、甘〜い誘惑に誘われていました。

ご家族と一緒に外へ出かける、一緒にブドウをとる、一緒に食事をする、利用者様には何よりの時間だったと思います。普段の表情とは別段笑顔の質が違うように思いました。心からの笑顔、そんな笑顔を見ることが出来て本当に嬉しい、半分「ご家族にはかなわないな…」、グループホームでのケアにはやはりご家族様の力は絶大です。ご家族様の協力を得て、もっとこんな素敵な時間を持つことが出来たら、と思います。

ある日の利用者様の一言より

利)「頭のよくなる 美味しいものって
なにがあるのかしらねえ？」

職)「そんな食べ物があったら、私も
食べたいです」

利)「お姉さんは大丈夫よ、あったら
教えてね。」

職)「わかりました、調べてみますね」
???

脳の状態を良好に保つためには食習慣
や運動習慣を変える事が必要ですね。

野菜・果物（ビタミンC・E・β
カロチン）、魚（DHA, EPA）イワシや鯖
の背の青いもの、マグロやブリ、ウナ
ギや鮭、脳に良いDHAが含まれるもの。

！！赤ワイン（ポリフェノール）。も
ちろん飲み過ぎは注意ですが、ブドウ
も認知症の予防や状態改善には良いも
のだったんですね。一説によると
言葉の学習能力が有意に改善されたよ
うです。また、言葉と空間の想起力の
改善も見込まれた、と。ともあれ、
偏らずにバランスよく食すことが何よ
りです。

グループホーム かみさの家

地域交流

かみさの家では地域密着型サービスとして、日常の買い物やホーム周辺の散歩などを生活習慣としながら、利用者、職員、地域の方々と触れ合える機会を多く持つように生活の支援をさせて頂いています。また行事を通して、認知症の方への理解、ホームへの理解を深めて頂き又、地域の中に溶け込んだ生活を送れるようにと考えています。

ふれあいサロン

上佐々木町の皆さんと一緒に折り鶴作りをしました。長寿と平和のシンボルとなるように、千羽を目指して頑張りました。又、上佐々木町出身の利用者の方は、馴染みの方とのお話に華を咲かせておられ、有意義な時間を過ごせる機会としても活用させて頂いています。



島坂保育園園児交流会

今年度より島坂保育園の園児さんとの交流の機会を、保育園の御協力の元 8月にはジャガイモ掘り、10月には、年長さんがホームを訪ねて来て、お遊戯を披露してくれました。お遊戯の後は、お手玉や風船で遊んで皆さん笑顔いっぱいでした。



矢作南学区敬老会

かみさの家を住所とされている方が数名みえますので、ご案内を頂き、大正琴や民踊などの催しを楽しまれました。かみさの家でも毎年、敬老のお祝いをさせて頂いていますが、皆さん本当にお元気でとても喜ばしい事です。職員も利用者の方に負けないように元気いっぱい、支援をさせて頂きたいと思っております。

地域密着型小規模特別養護老人ホーム

第二やはぎ苑

『敬老の日』をお祝いしました

学区敬老会

9/12 矢作北学区
敬老会へ参加し
ました。

小学1,2年生と
のふれあいや、吹奏楽、雅楽などの
演奏を楽しみました。



第二やはぎ苑敬老会

9/15 に敬老会を開催しました。

お昼は秋の味
覚焼きサンマ
の祝い膳と、
おやつはパイ
キング形式で



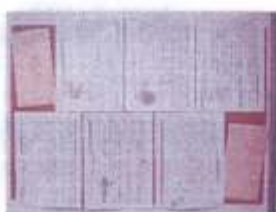
お楽しみいただきました。また、



おひとりずつ、感
謝の言葉を職員か
ら添えた表彰状と、
健康を祈願して
歯ブラシを贈呈
いたしました。

小学生からの お便り

心温まるお手紙を
矢作北小学校の生
徒さんがたから、いただきました。



第二やはぎ苑の防災への取り組みを紹介します

今年度の目標

事業継続計画の作成
防災リーダーの育成

特別養護老人ホームは、大規模災害が発生しても、ご入居の皆様の生活支援を継続していかなければなりません。そのための計画が「事業継続計画（BCP）」です。この事業継続計画を作成していく中で、災害時に適切に判断できる「防災リーダー」育成を目指します。

事業継続計画の作成



今年度1年をかけて、リー
ダー会議内で事業継続計画
を作成しています。

防災備蓄の準備



備蓄場所を整備し、
計画的に備蓄品を
準備していきます。

防災訓練



避難誘導訓練、消防署通報訓練、消火器/消火
栓訓練、AED/心肺蘇生訓練を年間通じて繰り
返し行っています。

小規模多機能やはぎ苑



朝晩と日中の気温差が大きい時期ですのでご自宅での体調管理とやはぎ苑での体調確認により体調を崩される事なく苑での行事や活動に参加していただき、少しでも現在の心身機能が維持できるよう支援していければと思います。今回の新聞には行事風景以外に利用者の皆さまが協力して作成された貼り絵や塗り絵も掲載しました。毎月、職員が下絵を描いたり、どのような内容で取り組んでいくか検討しながら作品作りを進めています。

七月



七夕会・喫茶外出
ハーモニカ慰問
などなど



八月

夏祭り
などなど



九月



外食会・ぶどう狩り
動物介在活動慰問
などなど



日光のビタミンが介護を遠ざける

毎日新聞 「医療プレミア」

You are what you eat —健康は食から— より抜粋

細川モモ / 予防医療コンサルタント / 一般社団法人ラブテリ代表理事

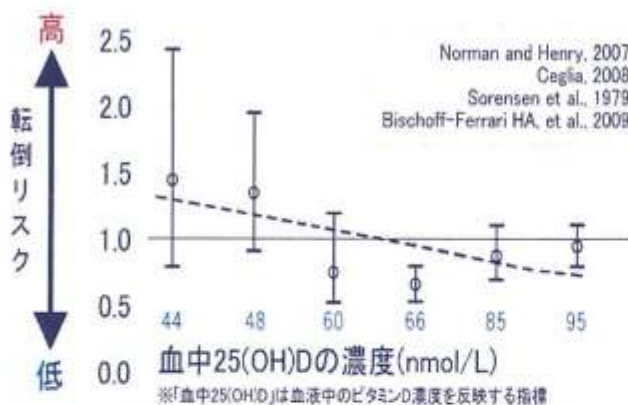
ミドルエイジ世代が先々の健康を考えるうえで知っておきたいビタミンがあります。そのビタミンはあなたの骨と筋肉を強化することで寝たきりを遠ざけ、がんや認知症を遠ざけ、インフルエンザの発症リスクを50%も低減してくれる健康長寿に欠かせないビタミンです。

しかも、晴れた日に1日15～30分日光を浴びることで作られるという特性があるため、コストは0 そのビタミンとは？

“サンシャインビタミン”の力で寝たきりを予防

日光を浴びることによって作られる「サンシャインビタミン」こと、ビタミンDも筋肉合成に欠かせないビタミンです。

ビタミンDはカルシウムの働きを助け、骨を強くするビタミンとして知られており、欠乏すると体幹筋と呼ばれる大腿四頭筋や骨格筋が委縮することもわかっています。



血中ビタミンD濃度と転倒のリスク

能が優位に改善するとの報告がされています。

高齢女性122人を2グループに分け、「カルシウムだけを取るグループ」と「カルシウム+ビタミンDを取るグループ」で、それぞれ12週間投与を続けました。その結果、「カルシウム+ビタミンDグループ」は「カルシウムだけのグループ」に比べて転倒回数が49%も減少し、骨格筋機

転倒から生じる骨折は寝たきりの大きな要因です。日頃からビタミンDを意識して、早い段階から骨と筋肉の両方を強化しましょう。

どうぞ 参考にしてください

やはぎ苑地域包括支援センター 出前講座

七月八日、島坂公民館で出前講座を行いました。テーマが「認知症予防・介護予防」ということで、前半は指先を使った体操、後半はじゃんけんゲームでトーナメントを行いました。特にゲームは皆さん真剣で、笑い声と歓声が絶えなくて、最後まで楽しむことが出来ました。

「シヨの会」参加者は健康作りに積極的に取り組まれる方が多いため、今後も、「楽しみながら健康作り」のお手伝いが出来たらと思っています。



「ありがとうございました。」

御寄附・ご寄贈

(平成二十七年七月～九月)

* 奥田 鎮夫 様

* 中澤 泰吉 様

* 山本 肇 様

* 匿名 希望 様 (二名)

* ナゴヤベビーサービス社 様

編集後記

九月九日～十一日の「関東・東北豪雨」では、茨城・栃木・宮城の3県で計19河川の堤防が決壊し、甚大な被害をもたらしました。

中でも、鬼怒川の決壊で多くの家が流されてしまった茨城県常総市では、場所によって避難指示が遅れたり、避難指示を出しそこなった地区もあったそうです。

最近、「50年に一度の大雨」という言葉をよく耳にすることが増えました。今住んでいる地域でも、いつ何時大災害に遭うかもしれませぬ。常日頃から、地域で防災に役立つ知識や情報を共有していることが大切ですね。