

はくしま

内保 玲子 様作

2012年1月15日 第69号
 発行人：中瀬 光夫
 発行：特別養護老人ホーム白島荘
 〒562-0012 箕面市白島3-5-50
 TEL：072-724-5511
 FAX：072-720-2054
 ホームページ：http://www.osj.or.jp
 メール：hakusima@hcn.zaq.ne.jp



新年のご挨拶



新年あけまして、おめでとうございます。

昨年、10月より在宅サービス科長として着任いたしました、楠 成美と申します。着任早々は、白島荘の各在宅事業を理解することに右往左往の毎日。ご利用者の皆様、ご家族様、いつも白島荘・在宅事業でお世話になっている事業所の皆様にご挨拶が遅れましたこと、誠に申し訳ございませんでした。

昨年は、未曾有の被害をもたらした東日本大震災の発生により、自然のもたらす脅威に恐れを持つと共に、人と人とのつながりの大切さ、地域での共生の大切さを改めて心に刻んだ一年でした。

24年度は、介護保険制度改正を控えた年です。細かな内容に関してはまだ全容は見えませんが、参加型社会保障（地域での住民の助け合い、相互扶助をより強め、「地域完

在宅サービス科長 楠 成美



結型」のサービス) を創ってゆくというものです。白島荘在宅サービスには、居宅介護事業所、ショートステイ、訪問介護事業所、グループホーム「華の家」、光明の郷ケアセンターには、高齢者デイサービス、小規模多機能型居宅介護支援事業所「ひねもす」、地域活動支援センターがあります。白島荘の経営理念の中に、その人らしく、個別性を重視した生活を支援する。という一文があります。その人らしい生き方を住み慣れた地域で支え続けてゆくチームの一員になりたいとスタッフ一同考えております。

今年は辰年、皆様にとって勢いのある、明るい年となりますよう心より願っております。



平成23年12月19日(月) もちつき 3階食堂にて

ようこそ白島荘へ

鹿児島県の生まれです。歌を歌ったり、お話をするのが大好きです。宜しくお願いします。

手先が器用で、手芸が得意です。お話しするのが大好きなので、気軽に声を掛けてください。

朝川 明様

瀬戸山 研子様

阿賀 清栄様

昔、NTTに勤めていました。囲碁や園芸をするのが大好きです。宜しくお願いします。

竹下 秋子様

古志 純子様

志賀 セイ様

昔、公務員をしていました。趣味は編み物や植木です。宜しくお願いします。

大阪市の生まれです。夫が傍にいますので何かと心強いです。恥ずかしがり屋なので皆さん、話しかけてください。詩吟等、クラブ参加を楽しみにしています。

兵庫県の生まれで以前は、着物販売の仕事をしていました。宜しくお願いします。

介護科おもちゃ話

紅葉を見に行きました!!

11月30日に利用者の方々と一緒に紅葉を見に行きました。時期的には少し遅かったので、どの程度紅葉が残っているか少し不安でしたが、車が目的地に近づくに連れて、すばらしい紅葉が目に入ってきました。今年は暖かかった日が多かったせいか、いつもよりきれいな紅葉だったように思います。しばらくすると雨が降ってきたので白島荘へ帰りましたが、本当にすばらしい紅葉を見ることができました。



医務室だより

昨今「免疫」という言葉がブームになっています。「免疫」とは自然治癒力の事で、このおかげで私達は様々な病気から守られています。

では、「免疫」を上げる為にはどうすれば良いでしょう。

まず規則正しい生活をし、ストレスをためないように心がけます。日光を浴びるのも有効です。又、体温が低い人は体温を上げる事で代謝が上がり免疫力もアップします。

しっかり身体を温めてミネラル・ビタミンを摂り免疫力を上げ寒い冬を乗りきりましょう。

利用者様におかれましてはインフルエンザワクチン接種を11月に終了いたしました。

インフルエンザが流行する季節になりました。ご面会に来られる際には玄関にて手洗いとうがいのご協力をお願いいたします。

看護職員 岡本 泉



栄養科だより

福祉施設における **手作りお菓子** 提供の意義

手作りお菓子を提供することは、福祉施設での食の楽しみを利用者様に感じて頂くために必要であると考えております。栄養科では光明の郷ケアセンターで手作りお菓子を 3 回/月提供をしています。

光明の郷ケアセンター 3 階の地域活動支援センターでのお菓子作りは、利用者様に参加して頂くことを目標として取り組んでいます。

お菓子作りへの参加は、既製品のお菓子では感じることのできないできたての香ばしい風味や味を楽しむことや食の楽しみを感じて頂くことを目的としています。今後は、利用者様に参加してもらえようなお菓子作りの企画をより多く実施していきたいと考えています。

11 月に実施したボランティア交流会では、「エンジョイムス」という栄養補助食品を用いてレアチーズムースを作りました。栄養補助食品は少しの食事量でエネルギーやたんぱく質、脂質等の栄養素をたくさん摂取することができる特性があります。しかし、栄養補助食品は効率的に栄養素を補給できる半面、味はやや劣るのが問題です。そこで、栄養補助食品にクリームチーズや砂糖を加えて、味、栄養価ともに向上させてレアチーズムースを作りました。ボランティア交流会の参加者は利用者様ではなく、当施設へボランティアに来られている方を対象としたイベントでありましたが、概ね好評を頂きました。



管理栄養士 大迫 雅人



グループホーム
「華の家」通信

華の家近況



華の家の餅つきにて

寒さが厳しくなり、屋内で過ごす機会が多くなりましたが「華の家」のご利用者の方々は、お元気に過ごされています。秋には地域での「いきいき祭り」のバザーや「コミセンまつり」に参加され、近隣の方々との交流を楽しまれました。又今年も「フラワーアレンジメント教室」を「華の家」で開催し、松本介護職員が講師となり地域の方々と一緒に利用者の方々もお花を活けられました。「私はこんなのではできない、流派も違うから」等はじめは消極的であったご利用者の方々も実際にお花を手にとられると、お手本を参考に生き生きと花を活けておられました。デイサービスの方々も機会あるごとに一緒に参加していただいて、皆さま方と共に楽しんでいただいています。

日々の生活を大切にしながら、ご利用者の方々と「次はどんなことをしましょうか」と考えることは職員にとっても楽しく大きな喜びとなっています。

時には「人生の先輩」として職員を励ましてくださるご利用者の方々が、支えてくださっているご家族様、地域の方々のご協力を得て、これからも穏やかにぎやかな日々を送っていただけるよう努力していきたいと思っています。

グループホーム「華の家」
 所長 岩崎 裕美



日常風景 おやつ作り

「いきいき祭り」バザーにて



在宅応援団

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

今年春には、医療と介護の両保険の改正が行われます。これが皆様にとってどのような影響が実際にできるのかは、始まらないと分からないのですが、わかる範囲でこれからの風向きをご一緒に考えていけたらと思っています。医療保険が掲げているのがんや認知症医療の充実と、患者から見て分かりやすく納得でき安心・安全で質にも配慮した医療、医療サービスと介護サービスの役割分担と切れ目のない提供を行う等です。介護保険では市町村・医療との連携はもちろん、家族・親族・地域住民との支えあい方をも取り込もうとしています。「少子高齢化」聞き慣れた今の日本の姿ですが、子供達の栄養が良くなり身体は大きくなっているけど、どんどん生活が便利になり身体を動かさない、塾通いが増えて、遊びが変わり、走る・とぶ・投げるができない子供が増えているのをご存知でしょうか？子供の身体の世界は2極化になっています。小さい頃からスポーツ教室に通ってプロを目指すかスポーツ(外遊び)を殆どやらないか。自然の中で遊べた時代を知っている我々は是非子供達に伝えたいものです。地域で子供達を「見守る」ができる素晴らしいですね。そんな中で知っておいて頂きたいのは、自分の身体全体のほぐし方(ストレッチ)です。始める前から体を温めて(お風呂のあとや運動の後)、疲れてるときこそ時間をかけて、①簡単なものから②呼吸は止めず(口すぼめで息を吐く)③弾みはつけず④痛い手前で止める⑤30秒位維持するをできれば毎日続ける事が大切。ご存知でしたか？筋トレは筋肉を増やす為、ストレッチはいまある筋肉を最大限使えるようにする為。お風呂の中で、TVをみながらのながらストレッチを私も頑張っています。一緒に声かけ合って風邪をひかない身体づくりをやりましょう!



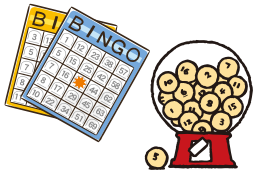
主任介護支援専門員 池田 佳津子

光明の郷ケアセンター新聞

第2回 光明の郷 ケアセンター祭り

一昨年10月3日に1回目を実施した手作りの祭りを昨年10月16日に行いました。大雨だった一昨年とうってかわって好天に恵まれ、約200名の方をお迎えして楽しんでいただきました。一昨年好評いただいたビンゴゲーム・射的・スタンプラリーなどの企画は継続しながら、新しいゲーム(ゼリーすくい)や活動内容の動画紹介などちょっぴりバージョンアップもはかりました。近隣の皆様に「今年も来ました。」と言っていただけるのを励みに、私たちの祭りも光明の郷の歴史とともに歩みを続けます。最後になりましたが、当日ご協力いただいたボランティアの皆様、本当にありがとうございました。

地域活動支援センター
管理者 瀬川 万里子



②今回も好評グランメール手作り品バザー



①大人も熱中射的ゲーム



③豪華景品が楽しみ!ビンゴゲーム

高齢者デイサービス便り

歩く運動をする他動式下肢屈伸運動装置を導入して… その後

今年の8月に導入をして約4ヶ月になりますが、足首を屈伸して血液の流れを良くするという効果が少しずつ現れてきているようです。「気持ちがいい」「足がぼかぼかしてきた」などの感想や、「足が軽くなった」「足の痛みが減った」と実感されるご利用者の方もおられます。全員の方が実感されているわけではないですが、やはり、継続して使用することが大事ですね。

高齢者デイサービス所長 藤田 征嗣



小規模多機能「ひねもす」写真集

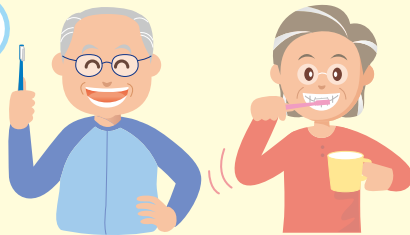
11月ひねもすご利用者とスタッフで三彩街道へ紅葉を見に行きました



ご利用者と職員合作の「ひねもす秋の壁面飾り」センター祭り来客や近隣小学校2校の子供たちにも好評でした。

口腔ケアの充実化に向けての取り組み

「口」は会話をする、笑う、味を感じる、食べる等さまざまな役割を果たしており、口の機能を維持、向上させることは極めて重要であります。そこで、今年度の特別強化事業の一環として口腔ケアの充実に取り組んでいます。訪問歯科診療で当施設にいられている澤田歯科医院の歯科衛生士の川本千秋氏のアドバイスを頂きながら本事業の準備を行い、11月に本格的に始動致しました。準備段階では、当施設の利用者の口腔状態に合った歯ブラシの選定を行い、10月は川本歯科衛生士による口腔ケアの実技研修を行い、介護職員をはじめとして看護職員、ヘルパー、管理栄養士など多職種が研修に参加しました。このように、よりよい口腔ケアを行うために施設の環境整備や各職員の口腔ケア手技の向上を図って参りました。本事業の取り組みを通じて、利用者様の生活の質の向上に貢献できるように努めて参ります。



管理栄養士 大迫 雅人

ボランティア交流会



昨年、11月16日に如意谷の里会館においてボランティア交流会を行いました。日頃より白島荘の各業所で多大なるご支援をいただいているボランティアの皆さんに感謝の意を込めると共に、ボランティア活動でのご要望等、意見交換や交流を深めていただこうと毎年開催しています。今年度は9名のボランティアの方々にご参加いただきました。交流会では施設長の挨拶に始まり、デイ職員企画のレクリエーション(なぞかけクイズ)で頭の体操を行いました。そして栄養士手作りスイーツを囲んでの自己紹介タイムと続きました。

例年、テーマに基づいて意見交換を行っているのですが、今年度は趣向を変えてボランティアさんの活動紹介コーナーを設け、バルーン体操や詩吟・手品を披露していただきました。会では笑いや驚きの声に包まれて和やかな時間を過ごす事ができました。

活動場所や活動内容が異なる方々がお互いの活動を知る事で、新たな発見や出会いの機会になったと思います。これからもボランティアの皆さんにお力をいただきながら利用者様の生活がいきいきと豊かなものになるように取り組んでいきたいと思ひます。

介護支援員 加藤 裕見



転勤職員の紹介

副施設長 嵯峨 くるみ → 特別養護老人ホーム 春日丘荘

春日丘荘に行っても、笑顔を忘れず元気一杯頑張ります。皆様もいつも笑顔で…。

家族会会長ご挨拶

入所の皆様、明けましておめでとうございます。

昨年は東北大震災、南紀台風禍、ギリシャ経済崩壊等々大変な年でしたが、11月末の大阪ダブル選挙での維新の会の新しい知事・市長誕生があり、新風を期待できる年を迎えた新春です。入退所と出入りの激しい昨年でしたが、皆様には健康に留意され、白島荘ライフをエンジョイされる様、希望する次第であります。

家族会会長 小泉 龍朗

編集後記

新年明けましておめでとうございます。昨年は3月の東日本大震災など辛いニュースの多い一年となりましたが、今年はいい一年になると良いですね。今年も皆様、よろしくお願ひ致します。

白島荘広報編集委員