

みその便り

ほのぼの

misono

第 8 号

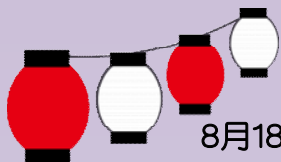
平成 24 年 11 月 28 日
社会福祉法人 本永福祉会
特別養護老人ホーム御園寮
☎(082)434-0455



秋を満喫！

たのしいこといっぱい！





夏祭り



8月18日(土)にみその寮の夏祭りを開催いたしました。
天気もなんとかもって、たくさんの皆さまのご協力のおかげで、地域の
皆さんを迎えて盛大に行うことができました。



西条酒造王国次郎丸太鼓の皆さん、トゥインクルバトン教室の生徒さん、元浄寺仏教婦人会の皆さん
それぞれの趣の異なった出し物に会場はとても盛り上がりました。



最後は恒例のビンゴ大会！！

当たった方々おめでとうございます♪ 外れた人は、ぜひ来年リベンジしてくださいね。



今回も遊休品バザーも行い、売り上げ金 34,400 円を日本財団を通して「東日本大震災支援基金」へ寄附させていただきました。
来年もいろいろな企画を考え皆様のお越しをお待ちしております。

平成24年度 夏祭りプログラム

- 1 開会の挨拶
- 2 太鼓(やぐら音頭・花笠音頭)
- 3 バトントワリング
- 4 元浄寺仏教婦人会による踊り
- 5 西条酒造王国次郎丸太鼓
- 6 風船割りゲーム
- 7 炭鉱節・東広島音頭
- 8 ビンゴゲーム
- 9 閉会の挨拶



敬老会



9月15日(土)にみその寮の講堂にて敬老会を開催しました。

今年は100歳を迎えられた方が3名、卒寿(90歳)が2名、米寿(88歳)が5名おられ、東広島蔵田市長もご長寿をお祝いしようと駆けつけてくださいました。



式典の後はお祝いのお弁当に舌鼓をうちながら地域の皆様の出し物を見させていただきました。

田岡隸山さんによる繊細な津軽三味線の演奏、歌手の桐山純一さんは歌と楽しいお話、元浄寺仏教婦人会の皆さんによる懐かしい歌などで会場を盛り上げてくださいました。

「長生きすればいいことがあるのう」と、賑やかで楽しい一日となりました。



来年も元気で敬老会を迎える事ができるように頑張りましょう！！



行楽の秋！ 食欲の秋！！

暑い季節が終わり、爽やかな季節になりました。夏から秋にかけていろいろな楽しい行事もあり笑顔もおなかもいっぱいです!! 最近の行事などを紹介します。

ぶどう狩り



果実の森公園へぶどう狩り！採れたてのぶどうは甘くておいし〜!! レストランでの食事もおいしくて笑顔もお腹もいっぱいで大満足でした!!

安佐動物公園へ出かけました。珍しい動物やかわいい動物と触れ合い、おっかなびっくりしましたが、とても楽しい一日でした!



安佐動物公園へ

芋掘り交流会



秋晴れの日、今日は高屋東保育所の園児さん達が来られ一緒に芋掘りを楽しみました。顔より大きい芋があり、皆なで大笑い。

「焼き芋にすると美味しいね〜！」やっぱり秋といえば“食欲の秋”ですね!

美味しい物をたくさん食べて元気に過ごしましょう!

その他にも色々な行事がありました!

- ★ピヨピヨバンドコンサート
- ★敬老会
- ★高屋東小学生との交流会
- ★親月会
- ★高美が丘小学校発表会見学
- ★生け花展見学外出
- ★東広島健康福祉まつりへ外出
- ★三景園へ紅葉狩り

クラブ活動の様子をご紹介します！

園芸クラブ

パンジーの植え



キュウリの収穫



季節の花々



御園寮では毎日色々なレクリエーションがあり、利用者の皆さんは各々好きなプログラムを楽しんでいます。園芸クラブでは、年間を通じて花や野菜を育てており、四季折々の花や野菜の成長を楽しみにしておられます。御園寮職員OBもボランティアで来られており、皆さんが楽しく過ごせるお手伝いをしてくださっているんですよ！



おすすめメニュー紹介

御園寮では、月に1回喫茶バイキングをしています。これまで「バナナやいちごのクレープ」「水ようかん」「スイカや桃のシャーベット」と季節にあわせて色々なメニューを手作りで提供してきました。その中から今回は9月の喫茶バイキングで提供した『さつま芋の羊羹ケーキ』の作り方を紹介します。

材料（21cm×21cmの型1台分）

- さつま芋・・・大1本(約500g)
- スキムミルク・・・大さじ5
- とし卵・・・大さじ2
- 牛乳・・・300cc
- 砂糖・・・大さじ7
- 粉寒天・・・小さじ1
- はちみつ・・・小さじ5

作り方

- ① さつま芋はふかして皮をむく。
- ② ミキサーなどでさつま芋と全ての材料を混ぜ合わせる。
- ③ 型に油を塗り②を注ぐ。
- ④ 170℃のオーブンで35分焼く。



さつま芋には、腸を刺激し便通を促進する食物繊維が豊富に含まれています。また寒天にも食物繊維の整腸作用によって便秘を解消し、大腸ガンなどの病気を未然に防ぐ効果があります。ほど良い甘さで、しっとりしていて食べやすく、便秘予防にも効果がある「さつま芋の羊羹ケーキ」ぜひ作ってみて下さい！

デイサービスみその1日の流れを紹介します。

デイサービスセンターみその

8:50 送迎（迎え）



15:20 送迎（送り）



14:50 おやつ

10:00 健康チェック
今日の調子はいかがですか？



14:00 レクリエーション
色々なプログラムを小グループ
や全体で行います。



10:10 朝のあいさつ



13:50 ラジオ体操



10:30 入浴・機能訓練
自由時間等



12:10 昼食・休憩
食後には口腔ケアを行います。



11:30 DVD体操
（心と体の健康体操）

11:40 口腔体操
嚥下がスムーズにいくよ
うに口の体操をします。

今回は、デイサービスでの一日を追ってみました。
朝の健康チェックの後、お昼までは各々の目的に応じて過ごされます。
お友達とおしゃべりをしたり、の～んびりとお風呂にはいたり、個々のメニューに沿って機能訓練をしたりその人にあったライフスタイルを提供しています。
美味しい昼食に手作りのおやつ♪
毎回ワクワク・ドキドキのレクリエーション！
デイサービスみそのをちょっとのぞいてみては、いかがですか？

デイサービスセンターみその
☎ 082-434-8390

シリーズ

介護保険 基本の「き」

在宅介護支援センターみその

認知症や障害があっても、誰もが地域で安心して暮らし続けるために今年4月、東広島市社協に県内5番目の「**権利擁護センター**」が開設されました。

東広島市社会福祉協議会**権利擁護センター**
〒739-0003 東広島市西条町土与丸 1108
東広島市総合福祉センター内
tel(082)423-2800 fax(082)423-8525



権利擁護センターの主な役割としては

「法人後見事業」「権利擁護についての相談・関係機関との連携」「成年後見制度の普及啓発」に加えて**福祉サービス利用援助事業「かけはし」**の事業も行っています。

福祉サービス利用援助事業とは、高齢であることや障害のあることで、介護保険をはじめ各種の福祉サービス利用の判断がつきにくい場合や、それに伴う日常的な金銭や通帳などの管理について不安がある方に対して、そのお手伝いをする事業です。

具体的な内容としては

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ①福祉サービスを利用されるときのお手伝い | 1回あたり 1,500円 (2時間程度) |
| ②日常的な金銭管理のお手伝い | 1回あたり 1,500円 (2時間程度) |
| ③通帳などのお預かりサービス | 1月あたり 1,500円 |



※相談や契約書の作成までは無料です。

詳しくは、東広島市社協の他、**地域包括支援センター**又は**担当ケアマネージャー**にご相談下さい。

排泄支援についてのワンポイントアドバイス

ホームヘルプサービスみその

尿意・便意を感じたら、遠慮せず、すぐに伝えてもらう環境を作ることが大切です。

以下に排泄の介助のポイントをあげてみました。

① 尿漏れが気になるのですが、どうしたらよいでしょう？

■ 適切な用具を活用する

失禁パッド・紙パンツなど用途に合わせて、種類やサイズ等適切なものを選びましょう。また、脱ぎ着しやすい衣服など選ぶのもよいでしょう。

■ 室内環境を改善する

なるべくトイレに近い部屋で過ごしていただきましょう。室内でのポータブルトイレの使用を考えてみるのもよいでしょう。



② ポータブルトイレを使用する場合はどうしたらよいでしょう？

■ ポータブルトイレを使用するには、起き上がりや移乗などの動作が必要です。

ご本人ができる部分と用具や介助が必要になる部分を見極め適切な支援を行いましょう。

■ 設置場所は足側が良いでしょう。そのほか臭いのケアやカーテンの使用など、ご本人に負い目などを感じさせない配慮が必要です。

③ ベッド上で排泄をする場合はどうしたらよいでしょう？

■ 便意や尿意を感じ訴える事ができれば便器・尿器を使用します。

これらが難しい場合は、テープ付きおむつやパッドなどがあります。

この他、ベッド上には防水シートなどを使用すると便利でしょう。



「なぜ、私だけが？」と介護のことで一人が悩まないでください。積極的に介護サービスを利用したりアドバイスを受けることで介護はずっと楽になります。



口腔ケアで元気になる！ ～うがい編～

口は健康の入口です。食べる・噛む・話す…など、口にはさまざまな機能があります。そして、お口の健康は全身の健康や生活の質の向上に大きく関わっています。「口腔ケア」とは、口腔疾患の原因となる歯垢や歯石、食べカスなどを取り除いてお口の中を清潔に保ち、病気を積極的に予防するために行うケアです。今回は、簡単にできるお口のケア「うがい」についてお話します。うがいには、**ブクブクうがい** と **ガラガラうがい** があります。

ブクブクうがい



食べカスや細菌を取るために行います。歯磨きが出来ないときは、**ブクブクうがい**だけでもしましょう。口に少量の水を含ませ、上下・左右・前後に頬を動かして、水が口の中全体にいきわたるように、**ブクブク**とうがいをします。ブクブクとうがいをすることで口腔周辺の筋肉を動かす運動にもなり、唾液を出しやすくしたり、また、しわが伸びるなど美容にも良いそうです。

ガラガラうがい



かぜやインフルエンザの予防のために行います。口に水を含み、まずはブクブクとうがいをします。(口の中の細菌や食べカスを取り除きます) もう一度、水やうがい薬を口に含んで上を向き、喉の奥で**ガラガラ**とうがいをします。これを何度か繰り返します。

御菌寮では、ご家族や職員のうがい用に殺菌作用のある酸性水を使っています。(玄関などに設置) また、ご家庭でのうがいには、カテキンを含んだ紅茶や緑茶でも殺菌作用の効果があるようです。ぜひ、試してみてください！



みその俳壇

えびす講

熊手買う人 ああ買う人
トクヨ

朝しぐれ

ゆるりと曲がる 山の道
白水

秋晴れや

唱歌を唄う 帰り道
アキエ

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)434-0455
特別養護老人ホーム御菌寮 (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

ホームページ <http://www.misonoryo.com>

メール main@misonoryo.com

