

みその便り

ほのぼの

misono

第9号

平成25年3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



さむくし冬から
暖かい春へ



♡♡♡
「フンク
ンキョウキョウ」
♪♪♪





2013年になり、早3ヶ月が過ぎました。
寒かった今年の冬も終わり、暖かい春がやってきました。
年末から新年にかけて行った様々な行事を紹介したいと思います。



12月

クリスマス会・忘年会

サムエル幼稚園からたくさんのかわいい園児が来てくれて、歌やクリスマスの劇を披露してくれました♪
サンタさんも駆けつけてくれてみんなで一緒に、「ハイ チーズ！」



1月

新年互礼会・鏡開き

2013年最初の行事。
今年も職員の出し物や獅子舞の登場にみんなで大盛り上がり。
たくさん笑って素敵な一年の幕開けになりました。



2月

節分行事

怖い鬼に向かってみんなで「鬼は外！福は内」と豆まきしました。
たくさんの福を招き入れ今年も健康で元気な一年を過ごせそうですね。



3月

ひな祭り

利用者の皆さんと職員のみんで一緒にひな祭りのうたを歌ったり、職員手作りのお内裏様・お雛様の衣装を着て記念撮影。
お昼には散らしずしのご馳走ににっこり♡
とっても楽しい一日でした。



4月 お花見・いちご狩り

5月 母の日

6月 父の日

7月 七夕・そうめん流し

今年もたくさんの行事を予定しています。お楽しみに！

喫茶バイキング

御菌寮では毎月喫茶バイキングの時間に手作りおやつを提供しています。利用者の皆さんにとっても好評をいただいております。この日をとても楽しみにしている利用者さんがたくさんいらっしゃいます。



今回の手作りおやつは「焼きドーナツ」
お好みの味を選んでください！



プレーン



ココア



小豆

ドーナツが苦手な方や食べる事が難しい方にも楽しんで食べていただけるよう、他にもデザートを用意しています。今回は「なめらかプリン」甘さと食感が絶妙です！



喫茶バイキングの日には、毎月工夫を凝らしたおいしい手作りおやつをその日の気分でチョイス！珈琲や紅茶などの温かい飲み物と一緒におやつを食べながらのおしゃべりタイムは、ひと際ほっとできる時間のようです。おやつを美味しく味わった後は、みんなで楽しめるレクリエーションもおこなっています。



選択食の日



御菌寮で暮らす利用者さんにとって、食事は楽しみのひとつです。毎日の食事をさらに楽しんでいただく為に月2回、2種類のメニューから利用者さんに好きなメニューを選んでいただく選択食を行っています。今回のメニューは写真で紹介している「グラタン」と「スパゲッティ」にサラダとスープ・フルーツをつけてのメニューでしたが、この他にも「サンドウィッチとピラフ」や「焼きうどんと天ぷらそば」など、普段なかなか提供できないメニューを選択してもらっています。これからも利用者さんが選ぶことの楽しみや食への関心をもっていただけるようなメニューを考えていきたいと思っています。



利用者さんお一人お一人にお伺いしています。



グラタン



スパゲッティ

☆ 忘年会 ☆



忘年会の週は、昼食にお酒やジュースで乾杯をして、お刺身や赤飯・お寿司などのご馳走を囲んでみんなで楽しい食事をしました。
昼からは、みんなでカラオケを歌ったり利用者さんと職員が一緒になり余興を楽しみました。

☆ 30分クッキング ☆



今回はお寿司作りに挑戦！
最近はなかなか料理を作る機会が少なくなったので久しぶりにみんなで一緒にお寿司作りに挑戦しました。
さすが、みなさん手際のよいこと！色鮮やかに美味しそうにでき上がり、自分で作ったお寿司は、お昼にいただきました♪♪
「やっぱり、自分で作ったお寿司は美味しいねえ～」と笑顔がいっぱいでした。

☆ 書き初め大会 ☆



毎年恒例の書道大会を行いました。
なかなか筆を持つ機会が少なくなってきましたが思い思いに自分の好きな言葉を書きます。
「長いこと筆を持ってないけん書けんわあー」
「干支はなんじゃったかいねえー」などと話をしながら素敵な作品が出来上がりました。
作品はファイルにして皆さんに見ていただいています。

☆ 壁画作り ☆



新年を迎えるにあたって、毎年利用者の皆さん全員で大きな壁画をつくります。
今年の干支は「へび」です。
かわいいでしょ♪
今年も健康で楽しい一年になりますように!!



デイサービスでは、一年間を通して利用者の皆さんに楽しみながら、身体機能の維持、向上が出来るようにレクリエーションを行っています。
今回は、冬から春にかけての様子をご紹介します。

☆ バレンタイン喫茶 ☆



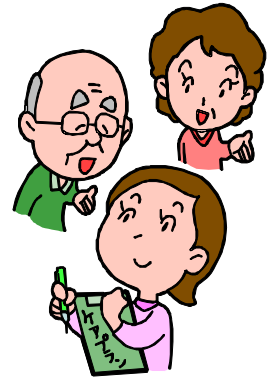
食後のひととき！デイ喫茶の開店です。
飲み物はコーヒー・アップルティー・抹茶ラテの3種類の中から選んでいただきます。
お菓子はもちろん！！
みそのオリジナルの手作りクッキー ♪
よくみると、バレンタインデーにちなんで、クッキーの形はハート ♡
のんびりゆったり会話をしながらみんなで喫茶をしっかりと楽しみました。
「おいしいよ～」と笑顔。小さい声でもう一言「毎日あればいいねえ～」

デイサービスセンターみそのでは
体験利用を受け付けています。
デイサービスの利用を検討されている方、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。
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」

要介護認定調査について

介護保険のサービスを利用するためには、介護度を定めるための要介護認定の手続きが必要です。要介護認定調査は、心身の状況、生活の状況などの実態について、要介護認定審査の資料を作成するための調査で、調査員が訪問して行います。



調査員が聞き取りする質問は74項目あり、チェックした項目の内容の詳細や、チェックだけでは評価できないことについては特記事項に記入します。



自身で答えることができる場合、同席者は不要ですが、何らかの理由で正確な状態を自身で答えることが難しい場合には家族などが同席すると良いでしょう。

情報が不足して介護度が低く出れば、必要なサービスを受けるために限度額を超えてしまったり、過剰になれば思った以上の介護度が出て、使えるサービスの幅は広がりますがサービスによって費用も高くなって負担が大きくなることもあります。情報が不足して過剰になっても、自身の介護度に影響があるので正しい内容を伝えることが大切です。

ご家庭で入浴するときのポイント

ホームヘルプサービスみその

入浴は、皮膚を清潔にするだけでなく、血液の循環を促進し、新陳代謝を活発にします。なによりも、湯船にゆっくりつかれば心身ともにゆったりします。でも、入浴は意外に事故の起こりやすい場面でもあります。ご家庭で安全に入浴を楽しむために気をつけるポイントをいくつか挙げてみました。



①入浴前に気をつけることは？

- 空腹時や食事を食べてすぐの入浴は控えましょう。
- めまいや頭痛がある等、体調が優れない時の入浴は控えましょう。
- 熱があるときや、血圧が高い、脈拍が多い等いつもと状態が違う時の入浴は控えましょう。

②お湯の温度や、入る時間の目安は？

- 一般的に高齢者は皮膚の感覚が低下しているので、少しぬるめのお湯加減が良いでしょう。
- 長湯は避け、入浴時間は20分～30分程度、浴槽につかるのは5分以内を目安にするとう良いでしょう。



③入浴後に気をつけることは？

- 入浴後は身体から水分が失われています。水分を忘れずに補給しましょう。



特別な設備がなくても、入浴補助用具を活用することで、家庭でも安全に入浴することが可能です。入浴補助用具には下記のようなものがあります。

(入浴用手すり・入浴用椅子・入浴用車椅子・入浴介助台・滑り止めマット など)

一人では、入浴が難しく、ご家庭の入浴をあきらめていた方も、ホームヘルプの介護で入浴が楽しめるようになる方もおられます。入浴に不安がある方もあきらめずにホームヘルパーやケアマネージャー等にご相談下さい。

ホームヘルプサービスみその ☎ 082-434-0455

東広島地域高齢者相談センターを受託します。

東広島市では、高齢者がいつまでも住み慣れた地域で安心して生活できるよう、市内全域6か所で「地域包括支援センター」を設置しています。地域の保健・福祉・医療・介護・その他の関係機関と連携をとりながら必要な支援を行うための拠点として、平成18年の開設当時から、東広島市が直接運営を行っていましたが、より地域の皆さんに近いところで相談を受けることができるよう、平成25年4月から事業の一部を地域の施設等に委託することになり、本永福祉会が高屋地区の相談センターを受託しました。従来、高屋町の地域包括支援センターは市役所高屋出張所に設置されていましたが、4月以降は、御園寮に併設される「東広島市高屋地域高齢者相談センター」で地域の皆さんのご相談をお受けすることになります。お受けしたご相談については、西条町に集約される「地域包括支援センター」と連携し、必要な支援に当たることとなります。

4月以降体制が変更になっても、民生委員や見守り協力員等と連携を密にし、地域住民の皆様により身近な相談機関として運営してまいりますので、よろしくお願いいたします。

東広島市高屋地域高齢者相談センターみその（平成25年4月以降）

〒739-2111 東広島市高屋町高屋堀 3486 番地（在宅介護支援センターみその内）

専用電話 082-434-6605 FAX 082-434-0465

平成24年天皇陛下御下賜金について

天皇陛下におかれましては、12月23日の天皇誕生日に際し、民間社会福祉事業御奨励の思し召しをもって、毎年、優良社会福祉事業施設・団体に対し、金一封を下賜されております。

平成24年は全国の民間福祉団体・施設の中から64団体、その内広島県内では当法人の特別養護老人ホーム御園寮に下賜されました。

御下賜金の伝達式は12月19日、広島県庁で佐々木健康福祉局長より宮内庁長官からの伝達書が手渡され、ありがたく拝受いたしました。



ニュース

日本財団より「2012年度福祉車両助成事業」をうけて車両2台が納車されました。助成車両は、利用者の送迎やヘルパーの訪問に活用します。

① スズギ エブリィー車いす対応車 助成金額 920,000円

② スズキ アルト 4名乗り 助成金額 490,000円

事業完了年月日 平成25年3月6日



環境改善委員会の活動

私たちは、三本の柱に取り組んでいます

施設内の美化

利用者の
生活環境の改善

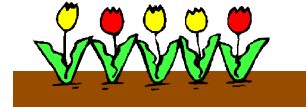
職員の
労働環境の改善

年間活動計画

- 5月 職員の腰痛予防対策
- 6月 現状業務の見直し・改善の取り組み
- 7月 施設内の清掃
- 8月 施設内研修(腰痛予防講習会の開催)
- 9月 施設内清掃
- 10月 業務改善項目の検討
- 11月 紫陽花の植樹
- 12月 業務改善策の検討

環境改善委員会は、サービスを利用するお年寄りだけでなく、施設を訪れる人、働く人たちにとっても、より良い環境となるよう、様々な取り組みを行っています。

今年度は、普段おろそかになりがちな施設の外回りの清掃や除草、花壇への植栽等の生活環境整備に加えて、職員の業務の見直しや改善項目の検討、腰痛予防講習の実施など、働く人たちにとっての環境改善にも取り組んでいます。今のところ十分な成果が得られているとは言えませんが、今後も、御園寮に関わる総ての人が気持ちよく過ごせる環境づくりを進めていきたいと思ひます。



- ◇ 利用者に喜ばれ
 - ◇ 働く人が明るく
 - ◇ 地域から愛される
- 施設づくりが、委員会の目標です。



本永福祉会は多くの皆様に支えられています。

今年度もたくさんの方々に協力いただきました。

竹野 鳴水 様

つくし会 様

菅崎 奈々子 様

寺尾 憲子 様

松永 幸彦 様

サン東広島 様

元浄寺 様

元浄寺仏教婦人会 様

浄福寺 様

浄福寺仏教婦人会 様

西条寺 様

養国寺 様

光乗寺 様

正源寺 様

高美が丘小学校4年生 様

上西電化 様

ドッグクローバー 様

広島学園 様

西条酒造王国次郎丸太鼓 様

トゥインクルバトン教室 様

高美が丘中学校3年生 様

山陽鶴 様

田岡隸山・同一門 様

桐山 純二ご夫妻 様

高屋東小学校3年生 様

高屋東保育所 様

高屋サムエル保育所 様

小谷保育所 様

赤十字ボランティア 様

東広島民生委員協議会 様

バンド・トリアロ 様

広島大学タマケンサークル 様

フルーツテオ 様

広島信用金庫有志 様

御園寮利用者ご家族有志 様

職員OB会 様

御園寮利用者 様

地域の皆様 順不同

本当にありがとうございました。



薬を正しく飲んでいますか？

～ 薬を正しく飲むことの大切さ ～

- 薬は、**水または、ぬるま湯**で飲むのが原則です。粉薬は水と一緒に錠剤・カプセルは噛まずにそのまま飲みます。
 - お茶で飲んでも構いませんが、濃い緑茶と一緒に服用すると吸収が悪くなることもあるので避けて下さい。又ジュース・コーヒー・牛乳類ではいろいろな影響を受ける薬もありますのでさげましょう
 - 水なしで薬を飲む人がいますが、これは誤りです。
薬が溶けて効果を表すためには、適切な量の水が必要なのです。
- ※ 口の中でラムネ菓子のように溶けて、水なしで飲める錠剤（口腔内崩壊錠）が10年ほど前から販売され始めました。この薬は唾液や少量の水で速やかに崩壊するので小児や高齢者、食べ物や薬を飲み込む力が低下した患者さんも、飲みやすくなっています。もちろん水で飲むこともできます。
- まれに、お年寄りて包装材まで飲み込んでしまい食道にささり大変なことになる事もありますのでくれぐれも注意しましょう。
 - 薬は湿気、光をさけて涼しいところに保管しましょう。



※必ず医師の指示に従ってください。

《薬を飲む時間の表示》

食前	食事の30分くらい前に飲むことです。
食直前	食事をする直前に飲むことです。
食後	食事の30分くらい後に飲むことです。
食直後	食事の後すぐ飲むことです。
食間	食事と食事の間、つまり食後2時間くらい後に飲むことです。 決して食事の最中に飲むことではありません。
就寝前	寝る前に飲むことです。
起床事	朝起きた時に飲むことです。
頓服（頓用）	症状が出た時、又はひどい時など必要時に1回分飲むことです。



薬は、飲み合わせによっては思わぬ副作用が起こる場合があります。飲み忘れや重複して服用した場合など、体調を崩したり、場合によっては命に関わる事もあります。反対に薬がきかず治療の効果があがらなくなることもあるので注意が必要です。医師の指示に従い用法・用量をまもって正しく飲みましょう。

みその俳壇

ひな祭り色とりどりのあられかな

アキエ

麦青む親子ならびて農作業

白水

庭先の木の芽摘みたる籠の底

久子

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

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 <http://www.misonoryo.com>

メール main@misonoryo.com