

みその便り

# ほのぼの

第14号

平成26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



# 秋色

広島空港そばの三景園にて



- 1 表紙
- 2 夏祭り42年前にタイムスリップ
- 3 敬老会
- 4 特養の行事
- 5 誕生日会・喫茶バイキング
- 6 デイサービス夏の思い出 他
- 7 さまざまな状況に応じて  
自分らしい「これからの生活」のために
- 8 ご存知ですか?「8020運動」

御菌寮恒例の夏祭り！！開設以来42年間、地域の皆さん、利用者さん家族の皆さんと一緒に楽しんできた夏祭りですが、今年  
は台風の影響で中止になりました。そこで今回は、42年前の夏祭  
りへタイムスリップしてみたいと思います。

1972年



地元有志による盆踊りを南棟裏で行う。

1980年



この年各地域合同で自然運動場横の  
広場で行う。

1981年



デイサービス裏の広場にて

1988年



自然運動公園にて

# 御菌寮 夏まつり

42年前にタイムスリップ

2013年



昨年の夏祭りの様子！

2011年



開設以来、盆踊りとして行って  
いましたが、夏祭りに変更!!

2007年



1996年



この年は雨が降り、デイサービスの  
の玄関にて行いました。

# 祝 平成26年 敬老会

## Congratulations!



御菌寮の講堂で9月13日(土)に敬老会を行いました。

長い間、社会貢献された皆さんに感謝をし、長寿のお祝いをしました。この日、蔵田東広島市長もお祝いに駆けつけて下さいました。今年は、最高齢の102歳の方をはじめとして、百寿(100歳1名)、白寿(99歳2名)、卒寿(90歳5名)、米寿(88歳7名)、喜寿(77歳2名)という節目の年齢に当たる皆さんに檀上に上がっていただき敬老金やお祝いの贈り物などが手渡されました。式典の後は、乾杯に続いてお祝いの弁当に舌鼓をうちながら、近大生によるほのぼのとした手品に続いて、演歌歌手の桐山純一さんの歌謡ショーに会場は盛り上がり、利用者の皆さんも懐かしい歌には手拍子をしながら楽しまれました。



祝！100歳！！

祝！102歳！！



近大生による手品



最高齢の大津さんを囲んで  
みんなでパチリ!

これからも皆様が笑顔満開で過ごせますよう  
職員一同お手伝いさせていただきます。

### 主な行事予定

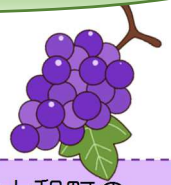


桐山純一さん歌謡ショー

12月	クリスマス会 忘年会	1月	鏡開き 互礼会	2月	節分 お茶会	3月	ひな祭り 花見
-----	---------------	----	------------	----	-----------	----	------------

# 食欲の秋!

## ぶどう狩り



秋も深まってきたこの日、三原市大和町の「果実の森公園」へ外出しました。園内では、色々な種類のブドウの房が沢山! とれたてのぶどうの味は最高! やっぱり旬のものは格別ですね。美味しい秋、食欲の秋を満喫してきました!

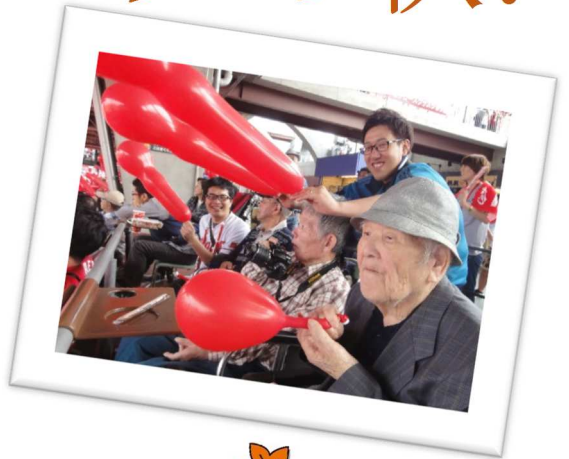
## 野球観戦

# スポーツの秋!

今年も歯の健康ドクターの藤中先生のご招待で  
マツダスタジアムへレッツゴー!!!

季節は秋を迎え涼しくなってきましたが、この日の球場は熱い! 利用者さんも職員もスタンドから懸命に声援を送り見事カープの勝利!

少し遠出の外出となりましたが、帰りの車内でも興奮冷めやらずカープの話で盛り上がりました。



# 行楽の秋!

## 三景園外出



今日は秋晴れの絶好の外出日和!  
少し早めの秋を楽しみに三景園まで出かけました。入り口では、たくさんの鯉が出迎えてくれ、園内を散策するともみじも色づきはじめていました。この日は大学生の実習生さんも一緒に出かけ『ハイっ! チーズ!!!』 少し疲れたけど早めの秋を満喫し楽しい一日となりました。

### みそのアート/利用者さん個人作品集

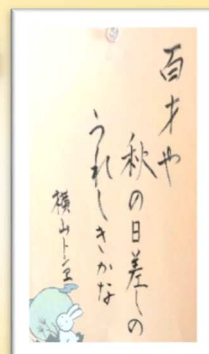
## 「生きがい」のある毎日

今回紹介する横山トシエさんは、なんと 100 歳!!

日々のレクリエーションにも、積極的に参加し習字や俳句、塗り絵など生きがいを持って毎日を活動的に過ごされています。

元気、長生きの秘訣をおたずねすると

「家族が周りにたくさんいて温かく見守っていただけること」と笑顔でお話してくださいました。





# 誕生会の様子を紹介します！



いくつになっても誕生日は年に一度の特別な日。特別な時間を楽しく過ごしていただけるよう、施設からお花やケーキ、職員手づくりのうちわや誕生会ボード、フォトフレームを用意して、ご家族に利用者さんの普段の様子を見ていただけるようにするなど、色々な工夫をしています。また、日々の様子を CD にしてご家族にプレゼントしています♪



**素敵な 1 年になります様に…**



栄養士より

## 喫茶バイキング



「日々の生活の中に楽しみを増やして頂きたい」と平成21年11月から月に1回 喫茶バイキングでコーヒーや紅茶などの飲み物と共に手作りおやつを提供しています。実際に目で見て、香りを楽しみ、舌で味わって五感を使い、好きなものを自分で選ぶことの楽しさを感じて頂いています。喫茶バイキングの日は、調理職員だけではなく、他部署の職員や職員 OB のみなさんにもお手伝いしてもらっています。

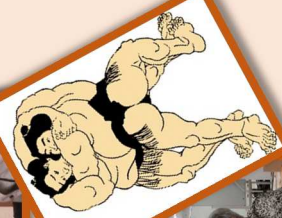


まず、調理職員がその日のメニューの説明をします。どら焼きなどは目の前で生地を焼くのですが、その様子に利用者さんは興味津々！毎回複数のメニューを準備し、その中から好きなものを選んで頂きます。また、その日のおやつが食べにくい方には食べやすいプリンやゼリーなども用意し、どのような食形態の方でも楽しんで頂けるようにしています。

私たち調理職員も、普段接する機会の少ない利用者さんと直接お話や表情を見させて頂くことで、これからの食事作りにもいかしていきたいと考えています。これからも利用者さんに喜んで頂けるおやつを提供していきます。



# 秋のレクリエーション



「どうやって攻めようかなあー」  
 思案中〜♪



「ゆっくり ゆっくり」

今日は、仲間の応援に力を湧  
 けし、心も体もすっかり  
 元気になりましたー  
 楽しかったです。



# 『むすびー』みその秋場所

みその秋場所も千秋楽を迎えました。  
 ”横綱”を目指して大闘の取り組みです。  
 「なぐまー」「ひさだのひさだ」  
 たぐまのらに陣配なあがるしよこか？  
 闘えんハニハニとキドキと緊張感が溢れます。



# スイカ割り



おおきいねえ



冷たくて  
 美味しいですねえ



デイサービスセンターみその

がんばってー  
 がんばってー

# 夏の思い出

今年も恒例のスイカ割りをしました。  
 みなさんの「右左、左左、まぎるよー。」という大きな根っ指寺一  
 笑い声に包まれ、夏も赤い熱れたスイカは豊饗に割れました。  
 あまーい香りのスイカはとっても美味しかったです。

# さまざまな状況に応じて ~ 食事編 ~

ホームヘルプサービスみその

食事は単に栄養補給ではなく、お一人お一人のこれまでの暮らしぶりを現すものです。私たちホームヘルパーは、ご自宅にある食材などを使い、利用者さんと一緒に、その方の嗜好に合わせて、季節感のある美味しく栄養のある食事を作ることを心がけています。



また、硬いものが噛みきれないなど咀嚼(そしゃく)が難しい方や食事が飲み込みにくい方にも美味しく食事が摂れるよう、状態に合わせて、食材を細かく刻んだり、下記のような様々な工夫をしています。

※ 食事を飲み込みやすくする調理の工夫(家庭でもできる簡単な方法です)

- ・ 加熱して食材をやわらかくする。
- ・ 切り方(隠し包丁など)を工夫する。(味のしみ込みや、火のとおりをよくする)
- ・ つなぎを入れる。(肉団子などは卵や小麦、豆腐など利用する)
- ・ 適度なトロミをつける。



(口の中でバラけるのを防ぎ、咽頭をゆっくりと通過できるよう水溶性片栗粉や寒天など利用する)

## さつまいものそばろあんかけ(2人分) 季節の野菜を使って一品紹介!

### <材料>

- ・ さつまいも 120g
- ・ 鶏ミンチ 20g
- ・ 薄口しょうゆ 小さじ1杯半
- ・ 砂糖 大さじ1/2
- ・ 酒 少々
- ・ みりん 小さじ1/2
- ・ 片栗粉 小さじ1杯

### <作り方>

- ① さつまいもを約1cm幅の輪切りにして厚めに皮をむき、水にさらす。
- ② なべにさつまいもとひき肉、調味料を入れて煮立たせる。
- ③ アクをとり、蓋をして中火で煮る。
- ④ 柔らかく煮えたら一旦火を止めて、水溶性片栗粉を加え混ぜて、中火にかけひと煮たちさせる。

※ 里芋、かぼちゃ、じゃが芋なども使ってできます。

## ひとロメモ

### トロミについて

- ・ **片栗粉**…トロミのつく温度が低くても、粘りが大きい。冷めるとトロミがなくなる。
- ・ **小麦粉**…トロミはほしいけど、あまり粘って欲しくないときに使う。
- ・ **コーンスターチ**…トロミは、あまりつかないが冷めてもトロミがある。

## 自分らしい「これからの生活」のために

在宅介護支援センターみその

寒くなったこの季節、体調を崩され病院に行かれる方も多いのではないかと思います。病院を受診する際に、「どんな治療を受けるか」又は、「どんな治療を受けたいか」ということを先生に相談されたことはありますか？



例えば、転んで足を骨折してしまったとします。骨折の部位や状況にもよりますが、「入院して手術をする」「キブスで固定して保存する」などいくつかの選択肢がある場合、今の生活や体調、今後の生活の希望等を伝えて、医師と相談しながら治療方針を決めると思います。

これと同じように、受けたい治療やケアについて自分の意思を明らかにし、ご家族や医療スタッフ等の支援者と共有することで、自分の価値観や人生観に沿ったより良い環境や治療方法を考えるという取り組みが医療や介護の現場で進められています。いざという時に、自分自身にとって最も良い選択ができるよう、あなたの「これからの生活」について改めて考えてみてはどうでしょう。



私たちケアマネジャーは、日頃から「これからの生活に対する気持ち」を聞かせて頂いています。

多くの高齢者にとって病気の治療や飲んでる薬のことは生活の一部になっています。こうしたことに対しての不安について知ることは、より良い支援につながると思います。「これからの生活」をより良いものにするため、また自分らしい暮らしを続けるために「あなたの心づもり」についても、ぜひ、私たちケアマネジャーにご相談ください。

高屋地域高齢者相談センター 電話 082-434-6605

在宅介護支援センター 電話 082-434-8390

## ご存知ですか？「8020運動」



8020＝ハチマルニイマルと読み「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という日本歯科医師会が推進している運動です。

親知らずを除く28本のうち20本以上の自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくたぐことができ、健康で長生きすることができるといわれています。

しかし、仮に8020を達成出来なかった方も、きちんと噛むことが出来る義歯(入れ歯)などを入れて口の中の状態を良好に保つことで、20本あるのと同程度の効果が得られます。

義歯を含めた歯で食べ物をしっかり噛むことが出来れば全身の栄養状態も良好になりますし、よく噛むことで脳が活性化され、認知症のリスクが軽減するという調査結果も出ています。



東広島市歯科医師会より表彰していただきました。

ちなみに、御園寮入所者84名のうち20本以上の歯が残っている方は5名いらっしゃいます。そのうち8020に該当される方は3名おられ、御園寮入所中に達成された方には、東広島市歯科医師会より表彰していただきました。

8020を達成された方は、若いころから、しっかりとした歯磨きの習慣が身につけておられ、御園寮に入所されてからも、毎日朝夕、歯のお手入れをされています。

参考資料「あなたの歯あなたの健康そしてあなたの豊かな人生」(広島市歯科医師会)  
「歯とお口のホームページ・8020運動」(日本歯科医師会)

## たくさんのご厚志をいただきました。



広島空港ロータリークラブ様

9月の「高齢者福祉月間」に際して、各方面からご厚志をいただきました。13日には、広島空港ロータリークラブ様から「車椅子専用体重計」を2台ご寄贈いただき、敬老会で披露させていただきました。

また24日には、(有)さいき共栄会様から「車椅子」3台をご寄贈いただきました。

どちらも、御園寮になくてはならない物ですので、大切に使用させていただきます。



(有)さいき 共栄会様



今年は、毎年恒例となっていた夏祭りもあいにくの台風の影響で、残念ながら初めて中止となってしまいました。野菜の提供など準備にご協力下さった方々には改めて御礼申し上げます。

そこで、今回は夏祭りの思い出を振り返ってみました。御園寮を古くからご存知の方も、そうでない方も四十二年間の歴史を見て頂けたらと思います。今後も読者の皆様へ役立つ情報や、利用者さんの楽しい笑顔をお届けしていきますのでよろしくお願いたします。

広報委員 同

編集後記

### 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園寮 (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>

