

2008年
夏号

さざんかの郷 福祉情報誌

ほのぼの生活

第12回さざんかの郷 夏まつり

平成20年

7月26日(土)

PM 7:00~9:00

※雨天の場合は地域交流スペース



デイサービス(本館) デイサービスでは、このようなサービスを行なっています。

今回は、その一部をご紹介します!

入浴サービス 広いお風呂で温泉気分!



お風呂は一般浴と体が不自由な方でも入って頂ける特殊浴(機械浴)の二つに分れています。



みんなと入って気持ちいいですよ



昼食サービス レストラン気分で毎回ご馳走づくし!



一人で食べるより、たくさんの人と食べる方がおいしいですね



一般の方が食べられる(普通食)の他に、(さざみ食)(ミキサー食)なども対応しています。

レクリエーション こころも体もリフレッシュ!



ドライブに行くのを楽しみにしております



他には、カラオケ、ゴルフゲームなど、天気の良い日にはいろんな所へドライブにも出かけます。

送迎サービス ドアtoドアで家族も安心!



家まで来てくれるので私たちも行く事が出来ます



毎日5・6台で吉川町内を送迎しています。

デイサービスでは、毎日明るく楽しい雰囲気です。是非一度お気軽にお越しください。お待ちしております。

さざんかの郷 デイサービス
TEL.72-1170

デイサービス別館 さざんかデイサービス

毎日ひとりで笑うこともなく、たださみしく過ごされているお年寄りの方、思いきって「さざんかの郷デイサービス」に来てみませんか! ぜったい楽しい一日が過ごせますよ!

スタッフといっしょに 楽しみながらのお花・野菜づくり



さざんかデイサービスでは、花壇にお花や野菜(トマト、なすび、きゅうり)等を植えています。「早く大きくなあれ!」収穫の日が楽しみです。

みんなでドライブ 「しあわせの村-日本庭園」



お弁当を持参して、神戸市北区にある「しあわせの村」の日本庭園に行ってきました。外で食べるお弁当は格別! おなか一杯になり、いざ日本庭園を散策!池の鯉やカメやお花を見たり、とても楽しかったですよ。

美味しいものをつくって食べて 心のリハビリ



みんなでおはぎを作りました。丸める人、小豆・きなこ・青のりをまぶす人、みなさん手際よくきれいな3色おはぎの出来上り!自分たちで作って食べるおやつは最高!

ボランティア『かりんの会』 設立10周年記念同窓会

さざんかの郷デイサービスが本格的に稼働し始めた平成11年1月より、ずっと応援し続けてくださった『かりんの会』のみなさんが、10年間の思い出を懐かしく語り合われました。そして午後には、それぞれの持ち芸が披露され、利用者・スタッフ共に本当に楽しい時間を過ごすことができました。これからもお世話になりますが、宜しく願っています。

養(本館)



井本はるゑさん「満100歳」おめでとうございます

三木市より榑原健康福祉部長が来朝!

井本はるゑさんが、去る4月19日に100歳になられました。さざんかの郷では4人目の長寿の方で、年齢を感じさせないパワーを持っておられます。4月22日、地域交流室で表彰式を行ない、楽しい一時を過ごされました。「長寿を目指し頑張ってください」



2008夏号より「ほのほの生活」の配布区域が東部圏域(吉川町・口吉川町・細川町)へと拡大されました。

地域から信頼される施設、地域に貢献できる施設を目標に、今後も頑張ります!

口吉川町・細川町のみならず、今後共よろしくお願いたします。



ポップサーカスと 外食会



何班かに分かれ、イオンで開催された『ポップサーカス』を観に行きました。お昼には、好きなものをお腹いっぱい食べられ皆さん満足な笑顔。疲れを見せることもなく「また行きたいなあ」と何度も言われ、本当に楽しい一日でした。

ホームヘルプサービス

ホームヘルパーとしての私
橋 早弓

在宅高齢者にとって、何をどうすれば心地良いだろう。私はどんな風に年を重ねて行けば良いなあ。答を見い出せず、日々訪問する方のケ模索しながら、それでも、理想を追求する心持する私でありたい。



日々の中で...
小淵 陽子

様々な在宅高齢者の方々、その御家の方々と接し、学ばせて頂く事が多日です。これまで生きてこられた人生を振り返り、生まれてきて良かったと思えるような毎日にしてもらえたら嬉しいです。



きな家でずっと住み続けたいお年寄りを支えるヘルパーさん! これからも、ガンバレ!



在宅介護支援センター

新しい担当者
古久保 さゆみ
4月に着任したばかりで戸惑うことも多いですが、がんばっています。お会いする時があれば、宜しくお願い致します。

在宅福祉支援センターでは、地域のお年寄りのお家を定期的に訪問させていただいています。訪問以外でもセンターに来所されてのご相談や電話での相談など、色々なお話を聞いていますが、「認知症」に関する相談が更に増えてきているように思います。

「認知症」と一言でいっても色々な原因や種類があります。治りやすい原因によるものや特別な治療を必要とするものなどがある為、早期にその原因を突き止めておくことが大切です。



● 認知症の症状は次のとおりです。

- ① 記憶の障害...過去の事はよく覚えていたが最近の事が分からなくなる
- ② 思考力の障害...筋道をたててものごとを考へたり判断できなくなる
- ③ 見当識障害...時間・日付・場所・人の顔などが分からなくなる
- ④ 計算力の障害...計算、特に引き算ができなくなる
- ⑤ 被害妄想...「お金を盗まれた」などの妄想にとらわれる
- ⑥ 問題行動...徘徊や失禁、不潔行為など問題行動があらわれる

認知症は85歳以上の方で約7%、75歳以上の方で10%の方がなるといわれています。こんな症状があったら場合は、身内だけで背負い込まず、医師や保健センター、在宅介護支援センターなどに早めに相談してください。

さざんかの郷 ボランティア実践学習



平成20年度【第10期】吉川高校ボランティア実践受講者12名が、今年も「不安と期待」を感じながらさざんかの郷へ来てくれました。

今年は何れも看護師や介護士を目指したい人もおり、来年1月まで9回の訪問の中で、何かをつかんで巣立って行って欲しいと思います。がんばってくださいね。

吉川町における 犯罪防止に貢献

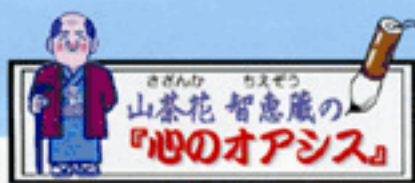
さざんかの郷
「防犯パトロール隊」発足式
(車両16台)



高齢者施設に防犯パトロール隊

車両 スターカー 乗り場

2008年4月15日 神戸新聞掲載



落ち込んでもすぐ立ち直るための 「雪だるま型人生観」

全ての人において、秒時計のごとく止めることができない時間の中で、毎日毎日、本当にいろいろなことが起きます。自分にとって幸運の種、幸福の種となるようなことも起きますが、悩みの種、心配の種となるようなことも起きます。これが現実の世界です。しかし、いつもその中に教訓を見出し、自分の成功の種子を見出していくという視点を持っている人は、どのようなことが起きて、転げるたびに雪だるまが大きくなっていくように、そのつど大きくなっていくしかないのです。

雪だるまをつくっている時に、たとえ、石ころが入ったり、土が入ったりすることがあっても、それで雪だるまを大きくすることをやめてしまえばいけないのです。そうであっても、転げていく過程において、新しい雪をたくさんつけて、大きく大きくなっていくことができるのです。このような雪だるま型の人生観を持っていることは、人間の器を2倍にも3倍にも大きくしていく上で、大変貴重です。

どうか、小さな石ころや泥、そうしたものにとらわれなくて、「転げていくたびに大きくなっていく」という考え方を大事にしていきたいと思います。

こころのせんとく

虎は死して皮を留め 人は死して名を残す
虎は死んでも貴重な毛皮を残すものであり、人間も生前の生き方によって長く伝えられる名を残すことができる。だから、生前から自分の名譽を重んじて、こころを正して努力し、「千歳（長い年月）に汚名を残す」ことのないように心がけなければならない。

あなたはもしかして病気かも知れません！

ニコチン依存度チェック

- ※当てはまる項目をチェックしましょう。
- 自分でも相当のヘビースモーカーだと思っている
 - 家族にタバコを吸っている人がいる
 - 朝、目覚めてからまずタバコを吸う
 - 今までに何回も禁煙している
 - タバコの煙が充満している場所においても気にしない
 - かせをひいているときでもタバコを吸っている
 - タバコをやめようと思ったことはない
 - 軽いタバコは吸った気がしない
 - 1日吸うタバコの本数は20本以上である
 - 禁煙場所でタバコを我慢することは苦痛である
 - タバコを吸わないとイライラしてくる
 - タバコを吸うとストレスが解消する
 - 食事の後は必ずタバコを吸う
 - タバコを吸うときは肺まで深く吸っている
 - タバコの害について医師や看護師と話し合ったことがない
- チェックした数を合計します。このチェックはあくまで大まかな目安です。生活習慣改善の目安にしてください。

6個以上
もはやニコチン依存症です。自分の意志だけではなかなか禁煙できない状態といえます。病院の禁煙外来で医師の指導を受けて、喫煙から禁煙へと軌道修正をしましょう。

禁煙をはじめても挫折するケースが少なくありません。これはニコチン依存による離脱症状が起こるためです。タバコが吸いたくなる、イライラする、眠気、不眠、集中力の低下などです。離脱症状は人によって異なりますが、体内のニコチンが完全になくなる2、3日目がもっとも辛く、それをピークに5～7日で収まり、2週間～3ヶ月後には完全になくなります。

管理栄養士 淳ちゃんからのメッセージ

平成20年5月31日、神戸ポートピアホテルにて兵庫県栄養士会の総会が開かれました。その中でさざんかの郷が兵庫県栄養士会会長表彰優良給食施設を受賞しました。12年目を迎え、さらに出来るだけ多くの方に喜んで頂ける食事を提供していきたいと考えています。



配食サービス

お弁当の配達は、4月よりシルバー人材センターの方により、できるだけあたたかい状態で届けさせてもらおうと安全運転中、がんばってもらっています。



配食サービス利用者 (14名)

(平成20年7月1日現在)

※利用対象者…ひとり暮らし高齢者または高齢者のみの世帯
 ※利用回数…月・水・金の夕食
 ※利用料…1食：400円
 ※相談窓口…さざんかの郷在宅介護支援センター TEL.72-1170