

2010年
新春号

さざんかの郷 福祉情報誌

ほのぼの生活



まあるいこころで
今年も一年

賀正
さあ、Let's "TRY" がい!!
平成22年
元旦





慶雲飛祥



旧年中は格別のご厚情を賜り有難く御礼申し上げます。
皆様方にとりまして、2010年(平成22年)の幕開けが、幸多い年でありますようお願い申し上げます。

当法人役員一同、昨年度にも増して地域福祉向上に邁進努力する所存であります。

本年も何卒相変わりがせず、ご指導ご鞭撻の程よろしく
お願い申し上げます。



平成二十二年 元旦

社会福祉法人 吉川福祉会
会長 大末祥雄
法人役員一同

わたわりの感心み思のやの
相手の立場で考える

長楽萬年 (寅)



年頭之际、皆様方のご健勝とご多幸を祈念申し上げます。

当法人が運営する「高齢者総合福祉施設さざんかの郷」も、創立から数えて13年目を迎えました。開設当初の特別養護老人ホーム・ケアハウス・デイサービス・地域交流といった4つの事業を基盤として、様々な事業拡充を図り、今日では3形態の施設運営に加え16の在宅事業を実施し、入所・在宅含め利用者約200名・職員総数も100名を超える規模となりました。そして輝かしき今年度には更に、記念すべき20番目の事業として、地域密着型の小規模多機能居宅介護拠点を構築すべく、既にその準備に取りかかっています。(地域福祉向上をめざして常に前進です)。本年も変わらぬご支援とご厚誼のほど宜しくお願い申し上げます。

平成22年 元旦

社会福祉法人 吉川福祉会
高齢者総合福祉施設さざんかの郷
理事長(施設長) 西澤正一



デイサービス(本館)

秋のバス旅行

デイサービス本館では11月24日(火)・26日(木)に、秋のバス旅行ということで、神戸の新聞地劇場に行ってきました。毎回好評で、たくさんの利用者さんに、御参加頂いております。バスの中では、皆さんと自己紹介をし合ったり、なつかしのメロディをいっしょに歌ったり、色づいた山々の景色を楽しみながら楽しく過ごしました。

観劇では、人生劇や女形の舞、アクションなどもあり、お客さんを飽きさせない出し物が満載で、皆さん満足されているようでした。「来年も長生きしていっしょに来たいですね。」とおっしゃっていました。



デイサービス別館 さざんかデイサービス

今年も恒例の 柿とりに行ってきました。

たわわに実った柿の木を見て「ようさんなっとなるー」「さぁとるでえー」とみなさん意気揚々。高枝ばさみで次々と収穫し、次の日からは、へた取り、皮むき、ひもつると分担しあつという間につるし柿が出来上がりました。食べ頃が待ちどおしいですね。お味はきっとグ〜ですよ。



頑張る 新人スタッフ紹介コーナー



門松静代

みなさんの生活のお手伝いをする様になって9ヶ月がたちました。最初は戸惑いの多い毎日でしたが、今は笑顔が増えてきたかなと思います。これからもよろしくお願ひ致します。



上田 妙子

3月からお世話になっています。毎日のいろんな事が初めてのことで戸惑い等もありましたが、少しずつ成長しているように思います。今後よろしくお願ひします。日々、明るく元気に頑張ります!!

特養(本館)

新しいお風呂がついに完成!!

特別養護老人ホームの浴室の工事が終了し、ついに新しいお風呂が完成!!

利用者さんからも「気持ちええわ」と、喜びの声が聞けました。

機械浴の泡が出るのには、一同びっくり!

一般湯も新しくなってピカピカ

のお風呂。

心も身もポカポカ!!



管理栄養士 寿ちゃんからのメッセージ

いろんな種類のリンゴが出回る季節になってきました。昔から『毎日りんご1個で医者いらず』ということわざがあるように、りんごは健康づくりに役立つ果物です。栄養的にみるとペクチンとカリウムが多いのが特徴です。ペクチンは腸の動きを正常にし、コレステロールや脂肪を減らします。ペクチンは皮の方が多いので、よく水洗いして皮ごと食べると良いでしょう。カリウムは体内の余計なナトリウムを排出する働きがあり、高血圧を防ぐとされています。そのまま食べてもおいしいですが、焼きリンゴなど温かくして食べてもおいしいですよ。

(材 料) りんご バター 三温糖 シナモンパウダー

(作り方) ①よく水洗いし、芯をくり抜く。

②くり抜いた穴にバター、三温糖、シナモンパウダーを詰める。
③リンゴをアルミホイルで包み、オーブントースターで約15分焼く。

健康な人であれば適量の果物は健康につながりますが、糖尿病など病気のある方は医師や栄養士に相談してくださいね。



住宅介護支援センター

居宅介護支援事務所

新職員紹介 [横山和代]

3月より、介護支援専門員として、同時に在宅介護支援センター職員として勤務させていただきます。要介護状態になってもその人らしく精一杯輝いた日々を送れるように、ご家族と共に考えていきたいと思っております。



ケアハウス 秋の日帰り旅行

日帰り旅行で加西フラワーセンターに行きました。たくさんのお花に囲まれて、みなさん一日楽しく過ごされました。



当日はなんと「菊花展」の開催中でした!!

秋といえばやはり立ち止まって見てしまう菊ですよ!

新たなライフスタイルへのチャレンジ!!

「みろきよかたんバス」に乗って「吉川図書館」へ行きましょう!!



特養(本館・ユニット)

第3回

三木市お通者杯争奪戦 風船バレーボール大会 優勝!!

～老いたって、車椅子だって、レッツアタック～

平成21年10月21日(水)三木市細川公民館にて三木市内の特別養護老人ホーム6施設が集結し風船バレー大会を開催しました。さざんかの郷からは13名の清栄が描い大会に挑みました。大会では計3試合あり、初戦、第2戦と2試合に2連勝し、決勝へ進出。決勝では「さつき園」との熱い戦いがあり、ラリーが1分以上も続く白熱した試合になりました。さざんかの郷チームはミスも少なくチームワークで勝利をつかみ、見事に初優勝を飾りました。優勝の喜びに利用者さんからは「参加してよかった」「楽しかった」などの声が聞かれました。また、来年に向け練習に励みたいとの声も…。来年は挑戦を受ける側なので、チャンピオンとして恥ずかしくない試合ができるよう、練習に励みたいと思います。



訪問介護 ヘルパーの卵養成中!!

さざんかの郷にて7月12日から始まったヘルパー養成講座も、残すところ実習のみとなり、当事業所でも11月16日～12月20日までの間に17名の実習生を受け入れ、在宅介護の現状を知って頂く良い機会となりました。



ここでの学びが、家庭や地域・職場で生かされる事を期待しています。最後になりましたが、実習生の同行に協力いただいた利用者様、本当にありがとうございました。

こころのせんたく

とら し かわ とど
「虎は死して皮を留め
ひと し な のこ
人は死して名を残す」

虎は死しても貴重な毛皮を残すものであり、人間も生前の実績によって長く伝えられる名を残すことができる。だから、生前から自分の名誉を重んじて、逆に「千載に汚名を残す」ことのないように心がけなければならない。

みっきい☆いきいき体操

楽しく運動を
行なってピンピン！



暮らしに役立つトレーニング

みっきい☆いきいき体操
を始める前と、終わった後は、
必ず息をほくしましょう。

① 膝を伸ばす筋肉、

つま先を上げる筋肉を強くする体操

※膝関節に痛みのある方は運動を控えるか、
痛みのない範囲で行ってください。



1. 椅子に深くゆっくりと腰かけ、「立ち上がる時の膝の角度」からはじめる。
2. 「1, 2, 3, 4」で膝を伸ばしきり、「1, 2, 3」で足首を起こす。
3. 「1, 2, 3」で足首を戻し、「1, 2, 3, 4」で膝を「立ち上がる時の角度」まで戻す。
4. 反対の足も同様に行う。左右交互に8回ずつ行う。

ゆっくりと1~10まで声を出して
数えながら行いましょう

② 足首、背中の筋肉を強くする体操

※足に痛みのある方は運動を控えるか、痛みのない範囲で行ってください。

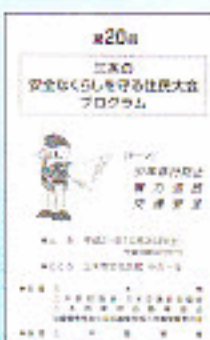
1. 椅子の背もたれを持って、背筋を伸ばした良い姿勢で立つ。
2. 両方のつま先を正面に向ける。
3. 「1, 2, 3」で両足の踵を上げながら、上に吊り上げられるように背を伸ばし、「4」でさらに伸ばす。
4. 「5, 6, 7, 8」で下ろす。8回行う。

※体が安定していれば、
両手から片手→指先→手離して行う。



③ 深呼吸

1. 鼻から息を吸いながら両手を上げていく。
2. 両手がまっすぐに上がったところで、ゆっくりと口から息を吐きながら、手を横に下ろしていく。
3. 繰り返し行う。

高齢者総合福祉施設さざんかの郷が
三木防犯協会長表彰を受賞！

平成21年10月24日(土)、
第20回「三木の安全な暮らしを守る住民大会」において「さざんかの郷」が、優良防犯団体として三木市民表彰を受けました。

今後も引き続き地域の防犯活動に貢献してまいりたいと考えております。



「人は人なか木は木なか」

「人は人なか 木は木なか」という言葉は、「人は人の中で育ち、木は木の中で育つ」という意味です。

鹿児島県の屋久島には、樹齢6000年の縄文スギ、紀元スギは3000年が歳入立っており、多くのスギがあっても、1000年以上でないとヤクスギとはいわれないそうです。

このヤクスギには、必ずといっていいほど、ヤマグルマという大樹が寄り添うようにして立ち並んでいます。

しかし、ヤマグルマは、スギの木の根に寄生して養分を摂取し、時には成長しすぎて日光をさえぎりヤクスギの成長を邪魔するそうですが、このヤマグルマという木はヤクスギを風雪から守っているそうです。そして、紀元スギには、ヤマグルマをはじめとした19の樹木が寄生し仲良く生活をしています。数千年という人類から見てもこの遠くなるようなヤクスギは、多くの樹木を味方にし、与えるものを与え、自分も守ってもらいながら樹木王国の王になっているのです。

私たちのまわりには、このように大自然からの様々な生きるヒントが散りばめられているのですが、気付こうともしない人たちがあまりにも多いのではないのでしょうか。冷静に見方を変えれば、生きとし生けるもの全てに、何か奥深い意味が隠されているのかもしれない。

ホームヘルパー（登録型）募集のお知らせ

さざんかの郷で、ホームヘルパーとして在宅福祉に
貢献したいとお考えの方を募集します。

あなたの力をお待ちしております。

- ◆時給 身体介護 1,300円
- 生活援助 1,200円

◆ヘルパー2級資格者



お問合せ さざんかの郷 TEL(0794)72-1170(担当/西澤)