

2011年  
春号

さざんかの郷 福祉情報誌

# ほのぼの生活

発行 高齢者総合福祉施設「さざんかの郷」 三木市吉川町大沢418番地 TEL.0794-72-1170





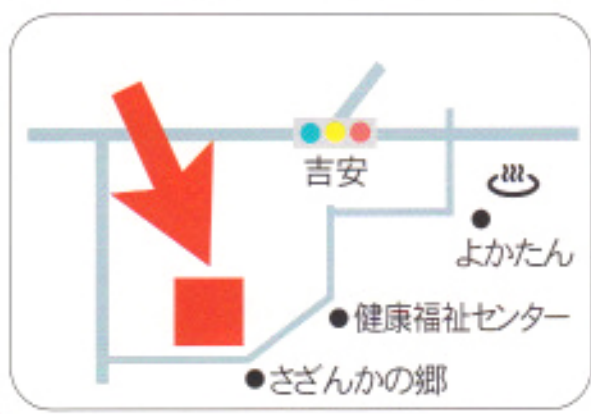
## 地域密着型サービス

小規模多機能型居宅介護事業所  
「さざんか」(定員25名)

いよいよオープン!!



「小規模多機能型居宅介護事業所」とは、「通い」を中心として要介護者の様態や希望に応じて、随時「訪問」や「泊まり」を組み合わせサービスを提供する所で、中重度となっても在宅での生活が継続できるように支援する施設です。



## 吉川高校3年生(ボランティア実践) 17名とのお別れ会

さざんかの郷 夏祭りボランティアも含めると、春から毎月のように来てくれていましたが、卒業前の1月にみんなで楽しくお別れ会を行いました。春からは、今までとは違った辛いことと思いますが、今回の経験を生かして、「明るく・素直で・あたかい」大人になって行って下さいね。



## デイサービス(本館)



▲ワゴン図書館も活躍中です!



▲はりねなどの習字運動も日々頑張っておられます。



▲そらまめさんの紙芝居はいつも元気いっぱいです。



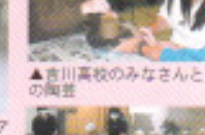
▲かりん会・カトレア会のみなさんいつもありがとうございます。



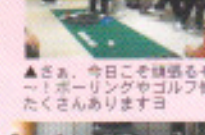
▲すみれ会さんは多彩なプログラムです!!



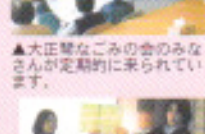
▲はりねの力作がひなまつりに間に合いましたヨ!!



▲吉川高校のみなさんとの開塾



▲さあ、今日こそ頑張るぞー! ボーリングやゴルフがたくさんありますヨ



▲大正賛なごみの会のみなさんが定期的にいられています。

▲すくすくさんの読み聞かせ

## 利用者の声

### 「楽しいデイサービスの日」

お迎えのバスを一路、さざんかの郷へと行くと午前中は温泉に入った気分になる入浴、そしてお口の体操後、大好評の昼食が待っています。午後は、風船バレーなどのレクリエーションの他いろいろなボランティアさんが来られて、楽しいひとときを過ごさせてもらっています。すみれ会のみなさんは、ハーモニカ演奏あり、踊りありで毎回楽しみにしております。

## デイサービス別館 さざんかデイサービス



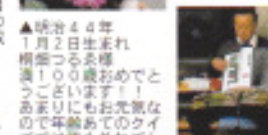
▲何日もかけてみごとに出来上がったはりねの旗さんたちです!! 毎月目標をつかってはりねの作品作りは、どんどん成果がでてきてますヨ!!



▲毎月4、4年1月2日生まれ仲間つるる様満100歳おめでとございます!! あまにもお元気なで年齢あてのクイズでは誰も外れていませんヨ!!



▲さざんかデイサービス専用の歌が大好きなお笑いプレゼンター鉄尾三郎さん!! 楽しいひとときをありがとうございます。



▲毎月来られているアコーディオン奏者はやしぶんちさんリクエストがあってもほとんどの曲を弾いてもらえるので本当にビックリです!! いつも張りあがりっぱなしの1時間は時間を忘れてしまいます。

笑いと感動、喜びプログラムで感情と感性への刺激力UP!! UP!! 人間、やっぱり笑うことが大切ですよ。



▲長年ボランティア実践の担当教師として頑張ってきた日笠先生が、この春定年退職されることになりました。本当に寂しくなりますが、また遊びに来て下さいね!! ありがとうございます。



## 特養(本館)・ショートステイ

### 豆まき大会



季節の変わり目は邪気が起こりやすく、これを追い払うため、今年もみんな元気よく、「福は内、鬼は外」… 今年の太巻は南南東にむかって、利用者の皆さんおいしそうに昼食に出された太巻を食べられてました。食事が終われば豆まきの時間、カンジンの鬼がどこへいったのか大あわて、豆まきもしないうちに、鬼が退散? ふたをかえせば、のんきに鬼が食事中… 利用者のみなさん待たされるわ、あきれれるわで鬼はおおあわて…

ではあらためまして、今年もみなさん元気よく、「福は内、鬼は外・・・」  
(あれれれれ、鬼のお面よりも、素顔の方がこわかった!) 利用者さんの声…

## 特養(本館)ユニット

特養本館ユニット中央には、のどかな田園風景が見渡せる大きな窓があり、ホールにはいつも暖かな日差しが差し込んで、明るく過ごしやすい雰囲気があります。ホールのカウンターキッチンでは、生活リハビリとして、お年寄りと一緒に調理や配膳・片付けなどを行っており、ランチョンマットと陶器の食器を使用した和やかな食事風景がいつも見られます。季節に合わせた食事やバイキングも好評で、午後にはカラオケ・ボーリングゲーム・トランプ・折り紙など、それぞれに合ったレクリエーションを楽しんでおられます。季節感を実感して頂くためのちょっとした行事も楽しみにされているようです。



## 居宅事業所

介護支援専門員(ケアマネジャー)とは、介護が必要な方の心身の状態に合わせて、各介護サービスの計画(プラン)を立案し、住み慣れた地域で安心して生活ができるように支援させて頂く事が仕事です。利用者、家族の目線で問題の発見と解決が何より大切で、問題を取り除く事が在宅介護に対する自信にもつながります。笑顔で生活できる様に支援させて頂ければ、こんな嬉しい事はありません。今後もその体験を重ねていけるように、日々頑張りたいと思います。



介護支援専門員  
平井妙子

## こころのせんたく

はるう

あきみ

### 『春植えざれば秋実らず』

種を蒔かなければ実りはない。良い結果を得るためには、根本的なことをきちんとしておかなければならず、何もしないで良い結果だけを期待するのは無理である。

No autumn fruit without spring blossoms.  
(春咲かなければ秋に実らず)



## 思い出アルバム

平成23年1月8日(土)

### 新年祝賀会



- 14回目の新年祝賀会が行われ、また新しい年が楽しく始まりました。
- 第一部 祝賀式典 司会者は毎年変わり、ドキドキ体験をしています!
  - 第二部 お楽しみ演芸会 今回は三木市内より「はまゆうコーラス」「楽座会」のみなさんが来園されました。美しい歌声あり、はじめての漫才ありで大盛り上がりでした!!
  - 第三部 バイキング昼食会 ご家族にも大好評のバイキング料理です!! 一流ホテル並みですよ!!

平成22年12月19日(日)

### クリスマス会



今さらながら  
楽しく盛り上がった  
クリスマス会!!

平成23年2月26日(土)

### ひなまつり会





# 松ちゃんからのメッセージ



## ひなまついの献立

- ・ちらし寿司
- ・じゃが芋のそぼろ煮
- ・キャベツのホタテサラダ
- ・お饅頭 ・蛤の潮汁

お饅頭が食べられない方は、ケーキと3色ゼリーです。3色ゼリーは、ジュースや牛乳を使って作りました。



ちらし寿司は、牛乳パックを使ってひし形にしました。お寿司が食べられない方は、雑炊です。



歯がなくなったり、加齢に伴い食べにくくなる方もおられます。普通のを刻んだりする場合は全く違うものを提供し、どなたにでも食べて頂けるよう、工夫します。

## ふれあい学級

新年を間近に控えた時期に、窓拭きボランティアでたくさんの子ども達が来てくれます。



もう何年も続いている「ふれあい学級・中吉川小学校」のみなさんですが、今回は松ぼっくりで作った可愛いクリスマスツリーのプレゼントをたくさん持ってきてくれました。あたたかい気持ちのこもったプレゼントにみなさん大喜び!! 本当にありがとうございました。



## ケアハウス

ケアハウスでは、サービスの1つとして買い物サービスを月2回程度の頻度で取り入れています。行く場所は、その都度入居者の買いたい物が違うので、ニーズに合った場所へ行くようにしています。スーパーまでの道のりが、ドライブをしながらの気晴らしとなり、遠くへ出かけることをとても楽しみにされています。これからみなさんに喜んで頂けるようなサービスを取り入れていきたいと思っています。

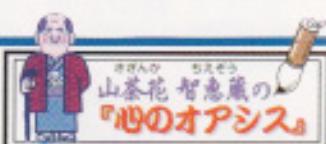


## 住宅介護支援センター



## 認知症でも大丈夫!?

「認知症になっても安心して暮らせるまちへ」をスローガンに市内各地で「認知症サポーター養成講座」が開催され、2月末現在1320名の応援者が生まれています。「他者とのちょっとした会話がどれ程生きる力になっているか知れませんか」と介護者の感謝のことばです。そこでみなさんに一つ提案があります。それは、自己点検ノートを作り、どこで誰とどのような生活を望むのか、また、趣味・特技等周囲の人を知ってもらいたい事を書き留め、それを今後の話題にしていかがでしょうか。これからが本格的な超高齢者社会を迎えいく時期です。「認知症になっても安心して暮らせる三木市へ」もっともっと地域力を上げていきましょう。



## 「どうせ」という口ぐせを、「もしかしたら?」に変えられる習慣

—— 天空はどんな人の上でも澄みきって青い。

いつも前向きに考えられる性格の持ち主は、人生を成功に導く力の持ち主でもあります。よく性格は生まれつきのものなのでしょうかと決めつけている人がいますが、明るい性格とか暗い性格とか、人の心は電球ではあるまいし、本来性格にそんな分け方はないのではないのでしょうか。

性格とは、りんごの芯のように固い(不変)の部分と、果肉のように環境要因などで大きく変化する(可変)の両方から成り立っています。明るいとか暗いとかは、決定付けられている部分というより、気持の持ちようや、ものごとの受止め方、生きる姿勢といった方がよいと思われます。したがって、それはじゅうぶん自分でコントロールできる部分なのです。たとえば、気弱で心配性な人でも、できるだけ楽天的に考えるように努めていると、いつの間にかものごとを明るい面から受け止める習慣ができてきます。努力の習慣の積み重ねによって、性格を良き方向につくっていく事は誰しもじゅうぶん可能なのです。

ものごとには必ず良い面と悪い面が半分ずつあります。「陽」があれば、その陰になる部分は「陰」です。「陽」「陰」は常にセットになっていることを忘れないでいただきたいと思います。雨の日に、「雨はゆううつだな」と考えるか、「これで汚れた空気がきれいになり、花や草木が元気になる。本当にありがたい。」と考えるか。考え方をほんの少し変えるだけで、その日一日の心情が180度変わってしまうのです。

これからは、ものごとを受け止める時や、その感想を人に述べる時に、明るい言葉から口にするよう習慣づけましょう。性格は、そんなふうに変える、というより「性格をコントロール」していくという考え方に切り替えていくと、人生の成功者になっていくのではないのでしょうか。