

2009年
秋号

さざんかの郷 福祉情報誌

はのぼの生活

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

こころ安らぐ秋の風景
ふとひとりではずさんでみませんか？

里の秋

一 しずかな しずかな

おせどに木の実の 落ちる夜は

ああ母さんと ただ二人

栗の実 煮てます いろいろた

二 あかるい あかるい 星の空

なきなきよがもの 渡る夜は

ああ父さんの あの笑顔

栗の実 食べては 思い出す



ケアハウス

「ケアハウスでの自由な生活を満喫!!」
今回は社交的な藤田さんをご紹介します。

ケアハウスに入所され、2年目になられる藤田さんは現在89才、日課にされているのは、読書・足湯など。多趣味で出かけられることも多く、毎週火曜日は、吉川健康福祉センターで体操を楽しんでおられます。又、自叙伝をずっと書き続けておられるこ



とは、本当にすごいことですね。

高齢になっても、元気で長生きの秘訣が、藤田さんの生き方の中にいくつも潜んでいるように感じられます。

これからも、ケアハウスさざんかの郷での生活を楽しんで下さいね。



こころのせんたく

わた せけん おに
「渡る世間に鬼はなし」

世間は容赦もない冷たい人間が多いが、そんな中にも慈悲深く人情に厚い人が必ずいるものである。

【類】旅は道ずれ世は情け。捨てる神あれば助ける神あり。

【英】There is kindness to be found every where.
(親切な人はどこにでも見つけれられる。)

特養(本館・ユニット)

本館1Fユニットでの新生活



1Fユニットでの生活が始まって、はや4ヵ月になります。10名の利用者の方と職員で日々、楽しく過ごしています。日中は、レクリエーションをしたり各自、自由な時間を過ごしたりしてのびのびと生活されています。



ユニット特養

花火大会

8月14日(金) PM19:30 ~20:00 さざんかの郷前の駐車場より打ち上げ花火を上げました。毎年吉川町の花火大会の花火を見に総合運動公園(活動センター)へ行っていましたが、今年はそれも無くなり、かなり小規模でのさざんかの郷花火大会を実施しました。打ち上げ花火の音を聞いて、近所のお子さん達も集まって来られ、大勢で楽しむ事が出来ました。そして花火を見ながらフラッペ(かき氷に果物やアイスクリームをのせた物)を食べました。「これ、おいしいな。お代わりしてもええか?」とアイスクリームをたくさん食べられた方もありました。「明日、お腹大丈夫かな?」と心配しましたが大丈夫でした。通常はPM20:00頃には、ベッドで休まれる入所者様が多いのですが、この日は花火とフラッペの話題で、ほんの少し夜更かしし、楽しい時を過ごしました。来年はもっと大きな花火が増えれば良いと思います。



思い出アルバム

第13回さざんかの郷夏まつり

平成21年7月25日(土)

本番寸前まで雨が降ったり止んだりのお天気で、本当に悩まされましたが、開催時間だけは降ることはなく、天気的神様に感謝・感謝の気持ちでいっぱいでした。おかげで盛大なお祭りを終えることができました。



やっぱりさざんかの郷まつりといえば「吉川太鼓」のオープニングですね!



今年の目玉は「武たつや・千葉勝ジョイントコンサート」でした。プロの歌声を50分間楽しんでもらいました。

来年も更なる楽しさを
また楽しかった
まつりを目指



「雨は降ってくれるなよ!」と元気よくオープニング!!
ふるさと三木応援・観光大使
山岡竜馬さんが司会の応援をしてくださいました。



デイサービス(本館)

フラダンス「アロハフラ」

平成21年8月27日(木)

別所町よりアロハフラのみなさんが、来て下さいました。きれいな衣装とダンスを見せていただき、フラの手の動きを真似している利用者の方もいらっしゃいました。



訪問介護

地域の皆様に安心を・・・♪

ヘルパーさんの制服・エフロン・くつが新しくなりました!!

高齢者の被害事件の多発が背景にあるのか(?)利用者宅への出入の際、ご近所の不安げな視線を感じることがあります。地域の見守りを嬉しく思いつつ、利用者ともわりの方の不安解消の為に、一見してヘルパーだと分かる様、皆が同じ服を着る事にしました。これからも、家での生活を望む方の生活を支援出来る様努力してまいります。



デイサービス別館

さざんかデイサービス

吉川町民ふれあい納涼大会の成功を祈って牛乳パックキャンドルをみんなで作りました!

毎日のように午後になれば折り紙をちぎったり、花や動物等を型抜きで抜いたりし、皆さん工夫をこらして貼り付けとても素敵な作品がたくさん完成しました。



第2回 すいか割り大会

さざんかデイ恒例のすいか割り大会を開催しました。「もっと右!前前!」まわりの方が声をかけ「せーの、えい!!」とみごと命中される方もおられ、大盛り上がりでした。楽しんだ後は、おいしく頂きました。来年の第3回大会はご家族様も是非ご参加下さいね!



ふれあい学級

可愛い

窓拭きボランティア

夏休み中の8月8日(土)中吉川小学校・ふれあい学級の子どもたちが、小さな手を汚し



ながら一生懸命窓ふきをしてくれました。おかげでさざんかの郷の窓がピッカピカになり、外の景色がより美しく見えるようになりました。毎年、たくさんの子供たちが来てくれます。本当にありがとう!!



三田カトリック会

平成21年7月8日(木)

毎年恒例の七夕会でしたが、今年は「着付けショー」があり、着物に親しんでこられたお年寄りは大変懐かしく見入っておられました。



敬老祝賀会

平成21年9月12日(土)

多数のご家族に出席していただき、今年も盛大に敬老祝賀会が行われました。100才以上の方は、4名おられます。(最高齢は102才3ヶ月の女性です。)



「神あきらショー」



突然のプロ歌手の訪問でしたが、たっぷり演歌を聞かせて頂きました。



施設の中も大盛況でした!!

利用者・ご家族、スタッフも本当に楽しい時間を過ごしました!

の充実をはかり、「今回も」と言ってもらえるような夏をしたいと思います。

みっきい☆いきいき体操

みっきい☆いきいき体操の進め方

体操はらくらくコースといきいきコースの8種類の体操で構成されています。

らくらくコースからはじめ、体操が正確に行えるようになれば、いきいきコースへ進みます。

効果的な体操を行うために

よい姿勢を保持するように意識して行いましょう。
ロボットのように「カクカク」した動きではなく、できるだけ滑らかに手足をゆっくりと動かしましょう。



体操の量の目安

8回の繰り返しを1単位として、2～3単位行います。

らくらくコース

体操1～体操4を8回ずつ行います〔1単位〕
らくらくコースは3単位行い、各単位の間に2～3分休憩をとります。(1単位～休憩～1単位～休憩～1単位)

いきいきコース

体操1～体操8を8回ずつ行います〔1単位〕
いきいきコースは2単位行い、各単位の間に2～3分休憩をとります。(1単位～休憩～1単位)

重錘バンド（おもり）の目安

筋力を強くするためには重錘バンド（おもり）の使用が効果的です。8回運動を繰り返した時に、主観的運動強度（右図）の「ややきつい」から「きつい」と感じる程度の重錘バンド（おもり）を用いてください。重錘バンド（おもり）は体操に十分慣れてから、また、正確に体操を習得してから使い始めます。

※『らくらくコースのはじめ2～3週間』『いきいきコースへの進級時』『運動に慣れるまで』『正確に運動を習得するまで』は重錘バンド（おもり）を使わずに体操を行います。

かなりきつい

きつい

ややきつい

らくである

かなりらくである

正職員募集

人との出会いを大切にする家庭的な職場です。
地域に密着し、充実した施設を目指しています！！

特別養護老人ホーム勤務

【勤務】3交替制・夜勤有り

【給与】当法人規定により優遇

【待遇】賞与2回（夏・冬）（20年度実績4.5ヶ月）

昇給年1回・交通費支給・各種社会保険完備
各種手当有

【休日】平均月8日・年間公休／100日

（資格）18歳～55歳位迄 資格不問 ※詳細面談

（募集）履歴書（写真貼付）を下記迄郵送ください

※面接日時等の詳細をご連絡致します。（担当／西澤）

高齢者総合福祉施設 社会福祉法人吉川福祉会

さざんかの郷 〒673-1115 三木市吉川町大沢418
TEL. 0794-72-1170

体操の頻度の目安

筋肉の疲れがとれるのには時間がかかります。この体操は週3回を限度にしてください。2日続けて体操をすると、疲れがたまります。

「今の体力を維持したい方は週に1回程度」、「鍛えたいという方は週に2～3回」の頻度で体操を行ってください。

～美囊川にホテルの飛び交う風景を目指して～
「第1回ホテル王国準備委員会」開催報告

先般、さざんかの郷福祉情報誌ほのぼの生活・夏号にて呼びかけました、標記準備委員会を、去る平成21年9月4日（金曜日）午後6時30分～さざんかの郷会議室にて開催を致しました。今回は特に、地元大沢地区住民有志の方々のご出席をいただき、蛭に関する様々な資料をもとに積極的な意見交換がなされました。その結果、まず手始めに①美囊川支流を利用し、その流域の土地所有者の理解のもとに環境整備をさざんかの郷職員有志を交えて実施しては→②河川水の浄化のためその支流に活性炭を用意→蛭に必要な川二ナの摂取等々、未だ前途多難ですが何とか一匹でも蛭の姿が見れますようにとの願いは、これからの活動次第です。更なる協力者募集中です！



社会福祉法人吉川福祉会職員有志で設立した
「特定非営利活動（NPO）法人ゆずり葉福祉会」が実施している
青色回転灯装置付き地域防犯パトロール活動のため、今般

日本財団の助成を受け
【新型青色回転灯設置付きパトカー】増車

今までは、さざんかを中心とする中吉川小学校区域（中吉川小学校→みなぎ台小学校・幼稚園→吉川幼稚園→吉川保育園→吉川中学校）を中心として巡回パトロールを実施していましたが、旧青パトと共に、より広域的な地域を巡回パトロールすることができ、更なる地域貢献に寄与できるものと考えています。皆様方の温かいご理解とご支援、またご協力を宜しくお願い致します。

（新型青色回転灯装置付き地域防犯パトロールカー）

この車輛は日本財団の助成で購入しました。



設立当初の青パトカー
（1号車・廃車）