

2010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

気持ちも笑顔で
春うららら!!

ホームページのご案内

詳しい情報が満載!!

是非ご覧下さい。

<http://www.sazankanosato.com>

デイサービス(本館) ボランティア「かりんの会」 「カトレア会」のみなさん、

いつもありがとうございます。

デイサービスでは、「かりんの会」・「カトレア会」の皆様、朝来られた時の水分補給や入浴後のドライヤーとセット、お話相手など、月・水・金・土の週4日間お手伝いをいただいております。もうすっかり顔なじみの関係で、いつも楽しくお話をされており、お年寄りにとって「こころの安定剤」のような存在になっております。さざんかの郷デイサービスにとっては、なくてはならない人たちで、職員一同こころから感謝申し上げます。



デイサービス別館 「アットホーム・デイサービス」 さざんかデイサービス が目標です!!

家庭的な雰囲気を大切にしているさざんかデイサービスでは、利用者のお誕生日にはお誕生日会を開き、手作りカード、ケーキをお贈りしてみんなで楽しくお祝いしています。おいしいケーキを食べながら、お話を花を咲かせ、アットホームな時間を過ごしています。又来年もお祝いしましょうね。



ケアハウス



雛人形で

タイムスリップ!

梅のつぼみもふくらむ春うらら、節句の季節を迎えたケアハウスでは、入居者のみなさんで、雛人形をホールに飾りました。

「ええもんやな〜」「ほんまにきれいやな〜」と、いくつになられても本当に嬉しそうに見入っておられました。飾り終わったら、お菓子や果物をお供えされ、雛飾りを見ながら、それぞれの人生の中をタイムスリップして、懐かしい話題に花が咲いていたようです。



思い出アルバム

クリスマス会

「よくわからんが、何かもらえるから、まあいいか。」



交通事故防止 キャンペーン



共催機関：兵庫県警察本部高速道路交通警察隊・NEXCO西日本神戸管理事務所・高齢者総合福祉施設「さざんかの郷」・【利用者・ボランティア「かりんの会」】・NPO法人「ゆずり葉福祉会」・【兵庫県地域安全グループ】



もちつき大会

「よいしょ!!」「よいしょ!!」とかけ声の練習をして始めました。昔は、どこのお家でも年末にされていたもちつきですが、今や懐かしい思い出になってしまいましたね!!



平成22年1月9日(土)

新年祝賀会

今年も多くの方で
お祝いました。

祝賀式典



新人スタッフ紹介

訪問介護事業所が約4年6ヶ月ぶりに新人を迎えましたので、ご紹介させていただきます。

吉川町在住・門垣千代美さん。

前号で実習風景をご紹介した講習を受講して資格取得後、3月1日よりホームヘルパーとして稼働しています。

事業所11名で地域の方々のお役に立てるよう頑張っていますので新人共々宜しくお願い致します。



ユニット特養

ユニット特養には20名の方が入所されていますが、定期的に買物外出サービスとして、昔なじみだったスーパーなどへ買い物に行ってもらっています。それぞれが欲しいものを購入されますが、とても楽しそうにされて、普段見れない表情に、職員も嬉しくなります。行き帰りの車中では、町並みの変化に驚きながら、「あの店ではよく飲み明かしたなあ」とか、良き思い出話に時間を忘れてしまいます。予想以上に喜ばれている様子に、出来るだけ回数を増やしていければと思っています。



特養・短期入所

HAPPY LIFE 「鬼が来た」

やってきました。この季節!!
「鬼は外～福は内～」みなさん笑顔で鬼に豆をぶつけられていました。

もうすぐ春ですね♪風邪などひかれないよう健康第一ですよ。一日一日を大切に、楽しい生活が送れますように。。



こころのせんたく

はるう あきみの
『春植えざれば 秋実らず』

野菜を食べようと思えば、種から育てないと実りは無い。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いけない。まして、何もしないで良い結果だけを期待するのは、まったく無理なことである。

お楽しみ演芸会

今年はアコーディオンに三味線の生演奏を聞きながら楽しいトークもあり、本当に盛り上がりしました。

歌謡ショー



平成22年3月6日(土)

ひなまつり

上吉川地区福祉委員のみなさんが今年も来園されました。



居宅介護支援事務所

在宅介護支援センター



昨年11月より4地域の地区福祉委員さんの会議に出席させていただき、認知症になっても普通に生活していくための関わり方について一緒に考えてきました。様々な要因で生きづらくなり不孝にも虐待に至るケースも現実としてあります。最後には、今後もさらに支え合える地域にしましょうと話しました。身近な相談窓口としての役割が皆さんの郷にあり、必要に応じて地域包括支援センターと連携し、解決へ導いていく道筋はあります。しかし、専門的な組織化はできていないのが全国的な現状です。兵庫県においては芦屋市と西宮市が権利擁護支援センターを立ち上げる予定です。東京では第1回全国権利擁護支援フォーラムが開催され、現状と課題が討議されました。核になる母体は各地域で異なりますが、今後起こり来る問題に対峙しようとしています。

みつきい☆いきいき体操

暮らしに役立つトレーニング

① 股関節の筋肉（横）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. 「1、2、3、4」で体を傾けずに足を真横に上げる。この時、つま先が正面を向くように注意する。
3. 「5、6、7、8」で足を下ろす。
4. 反対の足も同様に行う。左右交互に8回ずつ行う。

※体が安定していれば、両手から片手→指先→手離して行う。

年がいても
ばんきでピンピン！



みつきい☆いきいき体操
を始める前と、終わつた後は、
必ず体をほくしましょう。

② 肩と腕、背中の筋肉を強くする体操

※肩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. 背もたれから離れ、背筋を伸ばした良い姿勢で座る。
2. 手のひらが前を向くように軽く手を握り、耳の横に用意して胸を張る。
3. 「1、2、3、4」で、できるだけ手を高く伸ばしきる。
4. 「5、6、7、8」で下ろし、運動開始の姿勢に戻す。8回行う。

吉川高校3年生 (ボランティア実践)
17名とのお別れ会

今年は、新型インフルエンザのため、ほとんどの訪問が中止となってしまいました。でも、最後に楽しいひとときを過ごすことができて本当に良かったです。卒業しても「明るく・素直で・あたたかく」を忘れずに頑張って下さいね！！

栄養給食課
松ちゃんからの
メッセージ

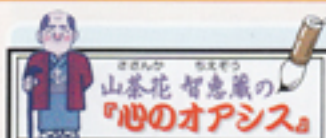
キャベツで健康

キャベツはギリシャ時代には薬として食べられていた野菜です。ビタミンCが多く、大きめの葉を食べれば1日の必要量の70%を摂ることができます。胃・十二指腸潰瘍や消化不良によるむかつきを防いでくれます。



にらで健康

1株から10回以上も収穫でき、いくらつんでも伸びてくる生命力から、にんにくに匹敵する精力野菜とされてきました。ビタミンAを多く含むので、カゼをひきやすい人や、冷え性・精神痛に有効です。

「生きた言動で
新たなスタート」

この春から大きな節目を迎える人が多いと思います。おそらく日々新しい人との出会いがあり、新しい世界の荒波の中で、多くの学びが用意されていることと思います。その学びを成長へと発展させるためには、日々の自己点検は欠かせないと思いますが、私は『活力』という視点から一度見てほしいと思います。もちろん、『活力』は、精神力や心の現われですが、具体的な言動として、4つをあげたいと思います。

目に
かがやき

目は心の窓とも言いますが、活力のないときには、目の輝きがなくなってしまう。生きている、頑張っているという証は目に表れます。

声に
ひびき

声の大小はその人の特性ですが、声に音がついてもひびきがないと死んだ声になります。口の開閉、背筋を伸ばして声に音をつけ、ひびくように発声しましょう。

言葉に
ぬくもり

言葉には温度があり、冷たい言葉は、冷たくひびきます。相手を守る言葉こそ、生きた言葉として人の心を打つでしょう。

動きに
リズム

リズムカルに調子よく、律動的に動いてこそ、相手も気分を良くすることでしょう。

まずは、一ヶ月後の少し慣れ始めた頃に、この『活力』という視点から振り返ってみてはいかがでしょうか。