

### 平成30年度 社会福祉法人常美会 基本運営方針

当法人にとりまして最重要な事業の取り組みでありました、特別養護老人ホームおくらの里増床工事が無事竣工となり、3月26日から入所者の受け入れがスタートします。定員40名の100%稼働に向けて、入所者の安全・安心を考慮しながらスムーズな受け入れについて職員一丸となって取り組んでいきます。

さらに、平成30年度は介護報酬の改定が実施されます。今回は介護施設の経営が逼迫し、人材確保に汲々となっている現場に配慮し、プラス0.54%となりました。入所者の自立支援等に向けての取り組みや

医療機関との連携強化のための様々な加算も創設されていますが、その取得のためのハードルは高いものになっております。今回のアップ改定で安堵することなく、従来からの課題である介護の質の評価、医療との連携、認知症などの対応に努めていきます。

介護事業経営上、最も重視せねばならない人材確保については、引き続き東予地区の高校生を対象に求人活動を行っていくとともに、本年度より外国人技能実習制度を利用しての介護職員の確保に努めていきます。

#### 【重点目標】

一、サービス向上への取り組み

二、組織強化への取り組み

三、人材の確保・育成への取り組み

#### 【基本理念】

常に美しい心

#### 【行動指針】

一、人権の尊重

二、サービスの向上

三、地域社会との関係の継続

四、生活・ケア環境の向上

五、地域福祉の推進

六、公益的取り組みの推進



施設外観



ユニット食堂

## 特別養護老人ホーム おくらの里 別館オープン

昨年より準備を進めておりました、おくらの里の増床棟(別館)が大きな事故や問題もなく無事、3月26日に開所することができました。

これも関係業者を初め多くの方のご協力・ご支援の賜物であると思います。ありがとうございました。

緩やかですが、現在新しい入所者の受け入れを始めております。体制が整うまで少し時間がかかりますが、入所者の皆様が生活環境に慣れ、穏やかな日々を過ごせるように努めて参ります。



神事・落成式の様子



神事・落成式の様子

## 平成30年度 新入職員辞令交付式

新しい年度が始まり、学校を卒業して晴れて新社会人となった新入職員の入職式を行いました。

色々な社会環境の変化の中で、当法人を就職先として選んでもらえたことをありがたく思い、一日でも早く仕事に慣れて当施設の職員として輝いてもらえるように、職員一丸となって受入していきたいと思います。



辞令交付式後の記念撮影

# 節分行事

ハイ・チーズ!!



みんなで  
鬼退治!!



鬼は外、  
福は内



あてたよ!!



はさまれた~



# ひな祭り



ねむたいな



みんな大集合

いただき  
ます★



甘いの  
ダイスキ



ニコニコ  
笑顔



おくらの里

3F

お知らせ

# 節分



やめてくれ~ (>\_<)

!! 鬼は外、福は内!!



!! 鬼さんでていけ~ !!



# ひな祭り

似合ってる?



# デイサービスセンターおくらの里



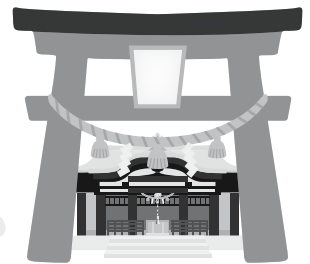
皆で神様に  
お願い!!



素敵な一年になりますように!



一年のスタート!  
皆でピース(笑)



## 音楽療法



歌って踊って  
皆で元気!!



上手く  
踊れてる



美味しいお好み焼き!!  
皆でつくるぞ♥



うん!  
うまそう  
)^o^(



いただき  
ます!!

## 健康寿命とは

「健康寿命」をご存知ですか？日本は世界屈指の長寿大国です。しかし、「長寿＝幸福」とは単純に言い切ることもできません。平均寿命の中には、要介護など「不健康な期間」といわれる時期も含まれているからです。

そこで今、注目を集めているのが「健康寿命」という言葉です。一般的な「平均寿命」とは異なり、「介護を必要とせず自立して生活できる期間、日常生活に制限のない期間」を指します。

厚生労働省の発表によると、日本人の健康寿命は男性で70.42歳、女性で73.62歳。（愛媛県は全国ランキング、男性は45位、女性は32位です）平均寿命との差は、それぞれ9.13年、12.68年です。今後は平均寿命だけでなく、この「不健康な期間」も長くなる傾向が予測されることから、厚生労働省は対策に着手。国民の健康づくりを図り、平均寿命ののび以上に、「健康寿命」をのばそうという施策を推進しています。

「健康寿命」をのばすには、生活習慣病予防が欠かせないと提言されています。生活習慣病は若年期から中年期の発症が多く、生涯にわたって健康状態に悪影響を与え、高齢者が要介護状態になる原因の一つとなります。生活習慣病の改善や受診の推奨を通じた「予防や早期診断・早期治療の拡大」が奨められています。

できるだけ、「自立した生活」を続けること、いきいきとした日々を送るためには「元気な身体」を守ることが何より大切です。

## 医務・栄養だより

この時期は新入学や就職などが一段落した頃ですが、「だるい」「疲れやすい」などの体調不良に襲われやすい季節でもあります。これは、五月病といわれ「自律神経」の働きが不調になるために表れる症状です。

自律神経は内臓や血管など全身に分布し、気温の変化や精神的なストレスなどの刺激の中で、体内の状態を一定に保つ働きをします。自律神経には、体をバランスよく機能させるために「交感神経」と「副交感神経」の2つがあり、それぞれ相反する働きをしています。日中は主に交感神経が優位となって活動的になり、夜間は体を休ませるために副交感神経が優位となります。

自律神経の不調は2つの神経の“切り替え”がうまくいかなかった状態です。原因は、新しい環境や生活リズムに慣れるまで緊張が続いたり、1日の気温の差が大きいと、体の調節機能が追いつかなくなることが考えられます。この不調は、自然と治ることも多いのですが、規則正しい生活をして脳と体に十分な休息をとることが必要となります。さらに食事で、体を元気づけるカルシウムやビタミンC、B1などの栄養補給を心がけ、栄養バランスを整えてうまく乗り切りましょう。

〈カルシウムを多く含む食品〉 水菜・小松菜・煮干し・牛乳・チーズなど

〈ビタミンB1・B2を多く含む食品〉 玄米・豚肉・いわし・かれい・うなぎ・鶏レバー・納豆など

〈ビタミンCを多く含む食品〉 緑黄色野菜・果物など

## ヘルパーステーション おくらの里

### 平成30年度の介護保険改正について

訪問介護の身体介護として行われる「自立生活支援のための見守りの援助」を明確化するとともに、身体介護に重点を置くなど、身体介護・生活援助の報酬にメリハリをつけることとし、利用料が変わりました。新しい利用料は以下の通りです。

【生活援助中心型】	生活援助2（20分以上45分未満）	183円→181円	となりました。
	生活援助3（45分以上）	225円→223円	
【身体介護中心型】	身体介護1（20分以上30分未満）	245円→248円	となりました。
	身体介護2（30分以上60分未満）	388円→394円	
	以降30分を増すごとに算定	80円 →83円	

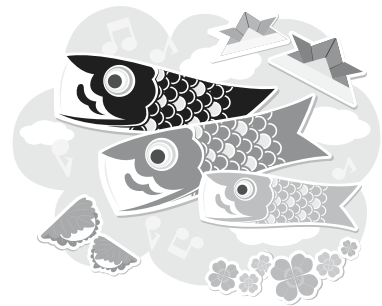
ご不明な点がございましたら、おくらの里までお問い合わせください。

おくらの里ヘルパー一同、限られた時間のなかでご利用者様本位で満足のいくサービスが提供できるように頑張ります。本年度もよろしくお願いいたします。

## まずはお気軽にご相談ください。

洗濯や掃除等の家事ができなくなってきた  
お風呂にひとりで入ることが不安になってきた  
トイレがひとりでは不安になってきた  
介護認定を受けたいがどうしたら良いのかわからない etc…

日常生活に無理が感じられるようになってきた方や  
介護をしているご家族の方は、  
まずは、ご相談ください。(0897)31-6116



### ◆サクッと理解、2018年介護保険改正のポイント

公正中立なケアマネジメントの確保を目的として、利用者の意志に基づいたケアプランであることを示すために、新たに説明義務が追加されました。

ケアマネージャーは契約時に利用者や家族に対して、ケアプランに位置づける介護サービス事業所について、以下の2点の説明が義務づけられました。

- ① 複数の事業所の紹介を求めることが可能であること
- ② 位置づけた理由を求めることが可能であること

## いつまでも元気で暮らしていくために 高齢者の心身の健康管理

### ● 規則正しい生活をする

大切なことは規則正しい生活をすることです。そして、少しでも疲れたり働き過ぎだと感じたら十分な休養や睡眠をとりましょう。

### ● 食生活に気を配る

動脈硬化・糖尿病・高血圧・高脂血症・骨粗鬆症などにより重大で致命的な病気に発展していく可能性があります。毎日、食生活に気を配ることで十分に予防できたり治療できたりします。

### ● 軽い運動の習慣を取り入れる

「軽い運動」とはせいぜい30分程度歩くこと(ウォーキング)か、プールなどで水の中を歩くことです。ちょっと呼吸が早くなる程度が目安です。

### ● からだの不調に早く気づく

いつもと違う状態になったり、気分が悪い、横になりたい、という自覚症状があったら、何らかのからだの病気があることを考えていただきたいと思います。

### ● こころの不調に早く気づく

特にうつ病について注意していただきたいと思います。うつ病は特別な病気ではなく、特に高齢者ではしばしばみられるこころの病気ですが、治る病気でもあるので、早めに治療することが大切です。

どうか、いつまでも社会の現役として、後輩たちにいろいろなことを教え、充実した人生を送ってください。



2F

地域密着型

特別養護老人ホーム

広瀬の里

八重桜・向日葵

おいしいお酒で  
年明けね～



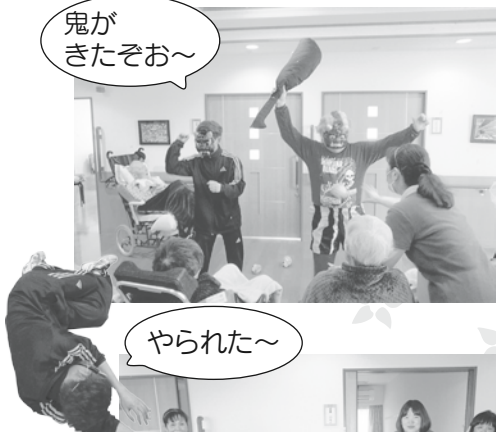
新年式

理事長さん今年も  
私たちをよろしくね～



2月3日 節分

鬼が  
きたぞお～



豆投げて  
やっつけてやる～



やられた～



やられた～



みんなでハイチーズニコ!!



3月3日 ひな祭り

私お姫様  
になれた?



まあ、恥ずかしいけど  
私って美しいわ



私お雛様みたいに  
キレイでしょう



お姫様と一緒にだけ  
私負けてないよ



お雛様になれて  
とっても嬉しいわ



3F

地域密着型

特別養護老人ホーム

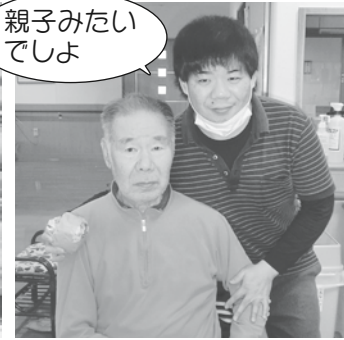
広瀬の里

金木犀・山茶花

2月3日 節分



おまんじゅう  
とても美味でした。



親子みたい  
でしょ



やられた~!!

3月3日 ひな祭り



まあキレイな  
お雛様



私の方が  
キレイ?



親子みたい  
でしょ



ハイ!  
ピース★







# グループホームうわばら



グループホームうわばらは、平成24年3月30日に開設し、今年で7年目を迎えました。  
これからも職員一同、皆様のお力になれるよう頑張っております!!



## ほのぼのとした時間

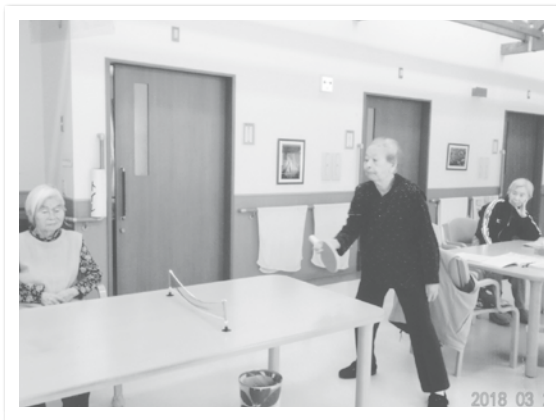
鏡の中の「お姉さん?」「妹さん?」とお話されます。とても落ち着くのです。

今日も…明日も…そんなYさんを私達はいつまでも見守っていきます。

## ある日…

元、華道家の女性Iさんがなかなかの腕前でお花を生けてくださいました。

「もう忘れたわねえ～」と言いながらお顔は真剣そのもの!!



## ピンポン

卓球です!!「テーブルテニス」とも辞書に書いてありました。昔取った杵柄で卓球に精をだすYさん。

うわばらでは敵なし!!御年90歳の、このフォーム。すばらしい~!!

## お知らせ

グループホームうわばらでは将棋や卓球大好きな方を募集しています。ぜひ、お気軽に遊びにいらしてください。



# ようこそ!!

## 新入所者



福嶋 定市 様

〈平成29年12月2日入所〉

伊予郡広田村出身。カラオケは歌うより聴く方が好きだと言われていたが、周りの入所者が歌っていると一緒に口ずさみ歌われています。また、活発な方で、職員が運動の声を掛ける前に自分から歩かないと歩けなくなる！と言われ、積極的に運動されています。笑顔の多い方で、職員一同癒されています。いつまでもお元気な笑顔を見せてくださいな。



崎岡 治吉 様

〈平成30年2月22日入所〉

大洲市出身。昔は仕事で海外を色々回っていたそうです。趣味は畑仕事で、一日中畑に出ていることもあったそうです。入所されたからは、ソファに座って、のんびり過ごされていて、職員を見つくと笑顔を向けてくださり、冗談を言って和ませてくれる親しみやすい方です。



伊藤 マサエ 様

〈平成30年3月12日入所〉

西条市八度山奥出身。おしゃべりが大好きで、皆さんにいつも楽しいお話を沢山してくださいます。職員の冗談にもお付き合いくださり、温かい笑顔で返して下さる明るい方です。お食事も「美味しいよ」と残さずいつも完食。元気いっぱいのマサエさんです。



稀代 美佐子 様

〈平成30年3月22日入所〉

伊予三島出身。週1回のカラオケに参加され、歌を聴かれたりして楽しまれています。食えることが大好きで、笑顔でおやつを完食。また、三度のお食事も美味しくうにお召し上がりくださいます。色々なことにご興味をもち、好奇心旺盛で元気いっぱいの美佐子さんです。



伊藤 ミヤ子 様

〈平成30年3月26日入所〉(別館)

宇摩郡土居町出身。カラオケが大好きで、大きな声で歌われています。塗り絵をされている時は、とても真剣な表情で取り組まれています。リビングにて過ごされている時はご自分から他の入所者の方に積極的に声を掛けられ、社交的な方です。これからも、その素敵な笑顔を見せてくださいな。



篠原 保子 様

〈平成30年3月26日入所〉(別館)

伊予三島出身。華やかな物が大好きで、服も髪も明るい色が好きとのことです。入所された時は、髪の色が紫色で、「今のうちにしかできないから。今後の髪の色は、赤色か金色にしたい。」と言われ、とてもおしゃべりな方です。また、職員に色々なお話を聞かせてくださり、ご自分から冗談を言われたときは素敵な笑顔で周囲の雰囲気明るくしてくださいます。

おめでとうございます!

## おくらの里 2Fお誕生者

5月	石川 艶子 様	大正10年 (97歳)
	伊藤 トシエ 様	昭和4年 (89歳)
6月	伊藤 シゲ子 様	昭和11年 (82歳)
	合田 京子 様	昭和23年 (70歳)
	高瀬 洋 様	昭和10年 (83歳)
7月	千葉 チヨ子 様	大正13年 (94歳)
	田坂 時恵 様	昭和8年 (85歳)
	伊藤 正太 様	昭和8年 (85歳)
8月	田邊 百木 様	昭和3年 (90歳)
	續木 信子 様	昭和4年 (89歳)
	槇原 多喜子 様	昭和4年 (89歳)
	山中 京子 様	昭和12年 (81歳)

## おくらの里 3Fお誕生者

5月	藤田 シズ子 様	昭和15年 (78歳)
6月	白川 ツヤ子 様	大正6年 (101歳)
7月	杉野 チハヤ 様	大正15年 (92歳)
	土橋 マツエ 様	大正14年 (93歳)
	松木 京子 様	昭和4年 (89歳)
8月	田中 正子 様	昭和2年 (91歳)
	中山 啓子 様	昭和21年 (72歳)
	藤原 壽満子 様	大正9年 (98歳)

## ボランティア・慰問のお礼

横山 泰茂様(習字)  
竹内 芳子様(習字)  
村上 三絃道様  
原田 明男様、  
藤田 光男様、  
小野 嘉寿栄様、  
西川 美代子様

皆様のおかげで、充実した楽しい時間を過ごす事が出来ました。この場をお借りして、職員一同より御礼申し上げます。ありがとうございます。

## 職員募集のお知らせ

社会福祉法人常美会の各施設では、事業拡大に伴い、幅広く人材を募集しております。未経験者やシニアの方も、お気軽にお問い合わせください。施設見学もお待ちしております。

### ● 募集職種 介護職員・看護職員

お問い合わせ先 おくらの里 TEL(0897)31-6113まで

求人情報や施設の様子をホームページで公開しております。

おくらの里



- おくらの里
- 法人本部
  - 特別養護老人ホーム
  - 短期入所生活介護
  - デイサービスセンター
  - ヘルパーステーション
  - 居宅介護支援事業
  - 在宅介護支援センター

〒792-0047 愛媛県新居浜市御蔵町11番23号  
TEL(0897)31-6113 FAX(0897)31-6114

広瀬の里 / 地域密着型特別養護老人ホーム・短期入所生活介護  
〒792-0047 愛媛県新居浜市御蔵町11番20号  
TEL(0897)47-3367 FAX(0897)41-3338

うわばら / 認知症対応型共同生活介護  
〒792-0046 愛媛県新居浜市上原四丁目1番15号  
TEL(0897)47-0900 FAX(0897)40-3456

E-mail ● okura11@okuranosato.com  
ホームページ ● http://www.okuranosato.com/

## 編集後記

三寒四温という言葉がありますが、今年は気温の差が激しく体に堪える冬の終わりとなくなりました。世間ではインフルエンザが流行していましたが、施設内では流行せずに無事に皆様と春を迎えることができました。また、今シーズンには校の開花も新居浜でも早かったのですが、いつもよりあつという間の花見頃だったのではないかと思っています。「花の命は短し」といわれる通り、一年で一度顔を見せられるピンク色の桜は、春の訪れを教えてください。

さて、冒頭でもありますが、この度おくらの里の特義が増床となり生まれ変わりました。60床から100床、施設の規模も大きくなりました。より多くの利用者様のニーズに応えられるような環境になったと同時に、向き合うべき色々な課題もありません。ただシンプルに「おくらの里に来て良かった」と思ってもらえるように、その課題一つ一つをクリアにしていかねばならないと思えます。

新しい利用者様や職員を受け入れてスタートした平成30年度、様々な希望や目標を胸に、変革の一年が進んでいます。

増築工事中や感染症警報時期には、入館制限があったりして、ご不便をおかけしましたが、新年度も事業計画に沿った施設運営を行ってまいりますので、引き続き温かいご支援とご理解をくださいますように、今後ともよろしくお願い申し上げます。

季刊誌「てんぼうだい」編集委員一同