

# 季刊 てんぼうだい

社会福祉法人 常美会  
おくらの里

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

第51号  
2017年春

## 平成29年度 基本運営方針

改正社会福祉法の施行により、社会福祉法人にとって組織や会計の在り方も変わり、運営においても大きく舵をきつていかなければならない環境におかれることとなります。

また、この制度改革や雇用環境における社会の動向を踏まえて、法人内の組織体制の見直しや諸規程の整備と改正、そして念願であった特別養護老人ホームの増床整備事業の実現化と、この一年は当法人にとつてとても意

義深い年となります。

更に、来年度に予定されている介護報酬改定に向けての着実な準備や法人運営の基盤となる介護人財の確保と計画性のある育成等、様々な課題が山積してまいります。こうした厳しい状況の中、法人3施設の職員及び役員が一丸となって、法人内の大切な人的・物的資源を最大限に活かし、地域から求められる社会福祉法人へ変化を遂げられるように邁進していきます。

### 【基本理念】

常に美しい心

### 【行動指針】

- 一、人権の尊重
- 一、サービスの質の向上
- 一、地域社会との関係の継続
- 一、生活・ケア環境の向上
- 一、地域福祉の推進
- 一、公益的取り組みの推進
- 一、説明責任の徹底

### 【重点目標】

1. 制度改革に対応した経営組織と財務基盤の強化
2. 雇用環境の改善と人財育成システムの見直し
3. 非常災害時・リスクマネジメント対策の整備
4. 地域における公益的取り組みの推進

## 平成29年度 新入職員 辞令交付式

この春に入職となった新規学卒者4名を法人関係職員で温かく迎え入れました。

不安と期待でいっぱいの「初心」を忘れずに、これからの活躍を期待しております。皆様よろしくお祈りします。



## 春爛漫

暖かくなり、楽しみが多い季節となりました。第一弾として、今年もお花見へ行ってきました。

桜にも負けないくらい、話にも笑顔にも花が咲き、楽しいひとときになりました。

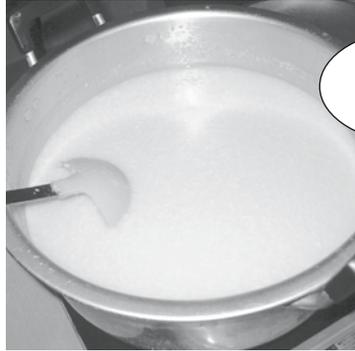


# ひなまつり

おいしい和菓子と温かい甘酒で桃の節句のお祝いをしました。

おくらの里

2F  
お知らせ



キレイに撮れた?



美味しい~ (#^.^#)



おひとついかが?

## 鬼退治~!!



# 節分



## 鬼は外~ 福は内~



3ショット!!  
でも...  
眠気が...zz



# 雛祭り

美しい  
女雛様(になって...)

凛々しい  
男雛様と



## 雛飾り作り



これから夏に向い、楽しい事が盛り沢山!桜の下でお花見の次は、菖蒲見学、そうめん流しに、盆踊り♪みなさんに、いっぱい笑って楽しんでもらえること間違いなし。楽しみにしてて下さいね。

# デイサービスセンターおくらの里

初詣。今年は  
地元の神社へ  
参拝で健康・  
長寿祈願!



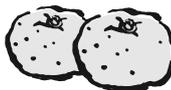
バイキング形式で、「おでん」、クリスマスには「ケーキ」、忘年会には「お鍋」と冬ならではの食事を皆さんに味わって頂きました。



怪しげなサンタ  
が美女を連れて  
やってまい  
りました。



毎日コツコツ  
と壁画作りを  
やっています。



今年も地域の方  
の協力により、  
たっぷりポン酢  
が出来上がりました。



# 春の身体の不調について

目に鮮やかな新緑の季節となりました。気分はウキウキ。しかし身体はそうもいかない事もあります。新しい環境に慣れる事や生活環境の変化、気温の変化も著しく、自律神経のバランスが崩れ悲鳴を上げている状況です。

長期休暇はゆっくり寝たいものですが、規則正しい生活を送る事が自律神経のバランスを保つには大切だそうです。

また気分転換やリラックス出来る事をする事もいい方法。

- 趣味やスポーツでストレス解消
- ゆっくりお風呂に入る
- 好きな音楽を聴く
- アロマセラピーでリラックス
- 友人や先輩に話を聞いてもらう

上手にリフレッシュして気持ちの良い季節を過ごしましょう。



## 機能訓練指導員 より一言

高齢者の方にも筋トレが必要だという事をご存知ですか？ 75歳を過ぎると太もも前側の筋力が急激に低下します。筋力向上により、ADL(日常生活での行為・行動)も向上します!!

太もも前側の筋肉が落ちないように、毎日行うと効果的な体操をご紹介しますので皆さんも是非お試しください。

**\*太ももの前側の筋肉(大腿四頭筋)とは??**

歩行時や立ち上がり、立位保持の時に役立つ筋肉です。

☆Point☆

体操中は太もも前側部分を意識して下さい。

① 深呼吸

② 膝伸ばし  
10秒×左右4回

③ もも上げ  
左右40回

④ 深呼吸



## ヘルパーステーション おくらの里

### ～主なヘルパーの仕事～

#### Sさんのお宅への訪問

朝45分の支援を週2回行っています。

Sさん宅でのヘルパーの仕事は主に

● 洗濯・掃除・ゴミ出し・デイの送り出しの支援を行っています。  
洗濯はヘルパーが訪問した時にはすでに洗濯機は回してくれているので、ヘルパーが干しています。お掃除は台所・洗面所・トイレ・廊下・玄関などを行っています。デイのお迎えが来ると一緒に外へ出られ、ヘルパーはお見送りをしています。

お若いころから嵯峨御流のお花の先生をされていた経歴があり、今も相談役をされています。また手先も器用で洋裁・和裁などをを行い、非常に多趣味です。

以前は着物のリサイクルなどの手作りの会の会長もされ、衣類やバッグなど小物もおしゃれな手作りの品が使われています。

リーダー的性格で、お弟子さんなどの信頼を受けられ、ご自宅への訪問も多いようです。これからも住み慣れた我が家で多くの方に囲まれ、意欲的に長く暮らしていけるよう、ヘルパーにもお手伝いさせてください。



## 4月から、介護予防・日常生活支援 総合事業がはじまりました。

### 「介護予防・日常生活支援総合事業」とは

65歳以上の人を対象とし、その人の状態や必要性に合わせて、介護予防と日常生活の自立を総合的に支援する取り組みです。

### 【事業内容】

#### ● 介護予防・生活支援サービス事業

訪問型サービス

通所型サービス

#### ● 一般介護予防事業

高齢者介護予防教室

地域介護予防活動支援事業 他

※要支援の認定を受けた人が利用していた「訪問介護」と「通所介護」は、国の介護保険事業から、市が中心となり行う、上記の新しい総合事業の「介護予防・生活支援サービス」へと変わります。



### ★ 介護予防・生活支援サービス事業利用の手続き

#### ①すでに要支援の認定を受けている人

サービス事業を利用することが出来ます。地域包括支援センター、または居宅介護支援事業所にサービスを利用したい旨をご相談ください。

#### ②要支援認定を受けていない人(要介護認定を受けている人を除く)

要支援認定を受ける必要があります。地域包括支援センター、また介護福祉課にご相談ください。

## 「マインドフルネス」について

マインドフルネスは、自分の身体や気持ち(気分)の状態に気づく力を育む「こころのエクササイズ」です。

マインドフルネスとは、「今この瞬間」の自分の体験に注意を向けて、現実をあるがままに受け入れることです。1つのことに集中して行います。いつでもどこでも実践できます。

マインドフルネスを実施すると、ストレスな場面においても否定的な感情や物事にとらわれ飲み込まれることなく、いつでも自分を取り戻すことができるようになります。

### マインドフルネスの実践法

- (1) 手を前で合わせて合掌のポーズをとります。
- (2) 鼻からゆっくり4秒程、息を吸い込みながら、合掌したまま手を上に押し上げていきます。
- (3) 下腹部に力を込めて、両手は、上げたままで7秒程息を止めます。吸い込んだ息を全身に放散させる感じをイメージしましょう。
- (4) 肺に残っている息を全部吐き切るようなイメージで、両手を広げ、8秒程かけてゆっくり下ろしながら、息を吐きます。
- (5) (1)~(4)を2~4分程、毎日繰り返します。

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

八重桜



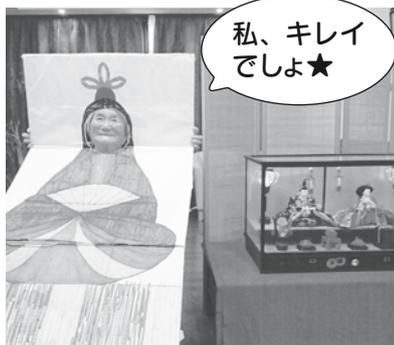
新年式

向日葵



明けておめでとうございます。

ひな祭り



豆まき



新入居者紹介



横内 馨様  
(平成28年12月2日入居)



高橋ミナコ様  
(平成29年1月20日入居)



加藤 衣一様  
(平成29年2月22日入居)



守谷 ヨネ子様  
(平成29年3月3日入居)

八重桜 お誕生者

- 5月 横内 馨様 昭和5年(87歳)
- 7月 秦 登美子様 大正9年(97歳)
- 7月 藤田テル子様 大正15年(91歳)

向日葵 お誕生者

- 5月 近藤ハルノ様 大正11年(95歳)
- 5月 手島ヒサコ様 昭和3年(89歳)
- 6月 越智 よし様 大正12年(94歳)

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

○ 新年式



🍷 新年おめでとうございます! 良い年になることを祈って乾杯 🍷

○ 節分



○ ひな祭り



ひな人形と記念撮影♪

○ 音楽療法



体操も  
ばっちり!



金木犀 お誕生者

お誕生日  
おめでとうございます!!



- 5月 面山ヤス子 様 大正10年(96歳)
- 5月 高橋 桂子 様 昭和13年(79歳)
- 6月 神野千代子 様 大正 8 年(98歳)
- 6月 亀井 富子 様 大正14年(92歳)
- 7月 矢野シナヨ 様 大正 9 年(97歳)

新入居者紹介



安部 保 様  
(平成29年2月16日入居)



# グループホームうわばら



平成24年3月30日開設。今年で6年目を迎えます。

ホーム理念は  
『和我家』

さくらユニット理念は  
『しあわせ作り』

うめユニット理念は  
『十人十色』

原点に戻り、再出発です。



朝6時半  
畳コーナーに山積み  
にしていた洗濯物をZ  
さんが几帳面に畳んで  
くださいました。  
感謝!!



馴染みの美容院でカット♪  
お店の方のアドバイスで髪  
を染めなくなり半年。  
素敵なグレーヘアになり  
ました。



久しぶりの再会。  
畳コーナーで食事会。千葉  
から来られた娘さん、お孫さん、  
そして小さな小さな曾孫さん。  
後ろ姿にも感激です!  
よかったですね。



大阪の曾孫さんから、  
いつものサプライズ!  
大好きなおじいちゃん  
へのラブレターが毎月  
届きます。



3月の晴天の日、山根公園に行きました。  
「昔、ここで11月3日に親友会ゆうてな、住友五社の運  
動会があったんじゃ。応援が凄くてな。懐かしいのー。」  
山根プールの場所は昔、住友の川口新田俱樂部で大浴場  
があったそうです。  
皆さん、覚えていますか?



# ようこそ!!

新入所者



鎌倉 徳美 様  
(平成28年12月20日入所)

高知県出身。川柳やカラオケが趣味で、よく周りの入所者の方と一緒に歌を歌われています。職員の声掛けに対しても、笑顔が多くみられ、周囲の雰囲気明るくしてくださる方です。



菅 美登利 様  
(平成28年12月25日入所)

新居浜市出身。横浜にもお住まいだった事もあり、言葉使いがとても上品で、私たち職員が学習わなくてはと感づかれています。おくらの里の生活にも慣れてこられ、よく笑ってくださるようになりました。くりくりの目が笑うと三日月の様になります。いつまでも素敵な笑顔でいてください。



瀧本ヨシエ 様  
(平成29年3月6日入所)

新居浜市出身。容姿の可愛らしさに加え、とても穏やかな性格の方です。職員が声をかけると大きな目でこちらを見られます。お声は小さいですが、女性らしい柔らかな声で返事を返してください。



I-M 様  
(平成29年3月28日入所)

新居浜市出身。写真・釣り・植木など趣味が多く、特にお祭り好きでTVで見かけると嬉しそうなお表情をされます。昔は朝から晩まで太鼓の写真を撮ったり、バイクで県外へ行ったりと活動的な方だったそうです。

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(96歳)  
伊藤トシエ 様 昭和4年(88歳)
- 6月 伊藤シゲ子 様 昭和11年(81歳)  
合田 京子 様 昭和23年(69歳)  
高瀬 洋 様 昭和10年(82歳)
- 7月 田坂 時恵 様 昭和8年(84歳)  
千葉チヨ子 様 大正13年(93歳)
- 8月 田邊 百木 様 昭和3年(89歳)  
續木 信子 様 昭和4年(88歳)  
榎原多喜子 様 昭和4年(88歳)  
山中 京子 様 昭和12年(80歳)

## おくらの里 3Fお誕生者

- 5月 藤田シズ子 様 昭和15年(77歳)  
長谷部ツヤコ 様 明治43年(107歳)
- 6月 白川ツヤ子 様 大正6年(100歳)
- 7月 杉野チハヤ 様 大正15年(91歳)  
土橋マツエ 様 大正14年(92歳)  
松木 京子 様 昭和4年(88歳)
- 8月 田中 正子 様 昭和2年(90歳)  
中山 啓子 様 昭和21年(71歳)  
藤原壽満子 様 大正9年(97歳)

## 職員募集のお知らせ



社会福祉法人常美会の各施設では、サービスの向上を目指して、職員を募集しております。施設見学も随時対応しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

- 募集職種 介護職員・看護職員・訪問介護員 (パートも同時募集)

お問い合わせ先  
おくらの里 TEL(0897)31-6113まで

### ボランティア・慰問のお礼

- 谷脇靖夫様、藤田俊治様、竹内芳子様、ひまわり様(フォークダンス)、鈴木静子様、合田春香様、篠原由里香様、高橋英子様、羽藤円香様、三浦智子様、凸凹コンビ様(手遊びと歌の会)、丸尾知佐子様、薦田早苗様、大西慈恩様(三味線演奏)、宮崎聖齋様(和太鼓演奏)、横山泰茂様(習字)

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。職員一同心より御礼申し上げます。ありがとうございました。

### 編集後記

5月を迎え、暖かな日々が続くようになりました。今年の冬は例年にくらべ、とても長かったように感じます。3月末を迎える日にも裏山のすぐそばまで、雪が迫ってしまいました。常美会では、毎年3月末から利用者さんと広瀬公園や山根公園などへお花見に出かけますが、今年はなかなか桜の蕾が開かず、皆さんが心待ちにしている中、一週間遅らせてのお花見となりました。スタートが遅くなりましたが、無事に楽しんでいただけました。

お花見には、かつては「野山に出かけ花を愛で、その下で楽しむこと」で、厄を祓はらうという神様と過ごすという意味があったそうです。そう考えると、利用者さん、職員ともに良い新年の幕を開けることができたのではないかと思います。

今年には、「社会福祉法人制度改正(介護報酬改定や市の総合事業の開始)」と、社会福祉業界や、そこに関わる利用者さんや家族さんにとっても多少なりともの変化のある年になるかと思えます。

私たちがとりまく環境が毎年変化していく中、常美会が利用者さん・地域の皆さんとどう向き合っていくか、お役に立つことができるのか改めて考える時が来ているのだと感じます。

人は一人では何かを成し遂げることはできません。周りとの調和と協力を大切に、そのことを心にとめて、皆さまとより良い生活の場を作りたいと思います。

地域の皆さまに寄り添った施設となるよう、常美会・この紙面に関する、ご意見・ご要望等がありましたら、ぜひお聞かせください。

季刊誌「てんぼうだい」編集委員一同

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

社会福祉法人 常美会

おくらの里

〒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/