

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58号
2019年 夏秋



第18回 おくらの里盆踊り大会開催 令和元年 8月10日(土)

毎夏施設の恒例行事となっております、「おくらの里盆踊り大会」を今年も開催いたしました。30度を超える暑い夏の日でしたが、沢山の地域の方や関係者の方に参加いただき、バザーもいつになく早々に売り切れる盛況ぶりでした。夕涼みがてらの短いひと時の中で、各施設の利用者様が家族の方や職員と一緒に楽しく過ごすことができました様で、有意義な法人全体での行事となりました。



今年も社協角野支部や角野連合自治会等の団体の皆様をはじめ、ボランティアで参加・ご協力いただいた皆様には大変お世話になり、ありがとうございます。地域と施設が一体となって交流を深めるという当大会の趣旨の一つを忘れずに、今後も「繋がり」を大切に、より良い施設作りができればと思います。

母の日

5月12日、母の日に花束をプレゼントさせていただきました♪

おくらの里

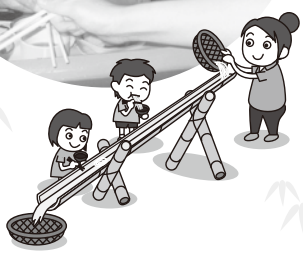
2F
お知らせ



♪♪♪♪ みなさんすてきな笑顔を見せてくださいました。♪♪♪♪

そうめん流し

今年も7月に毎年恒例の「そうめん流し」を行いました。広瀬の里のピロティにて職員と共に賑やかにワイワイと楽しみました。



令和初七夕祭り

7月7日、皆さんで短冊に願い事を書き、折り紙で作った笹飾りを飾り付けました。飾り付けを終え、カメラを向けると大満足のニコリピースサイン!! おやつには、「七夕の夜」とタイトルのついた(栄養士談)お菓子(羊羹)をおいしくいただきました。



天の川!!



願い事
叶うといいな...



かっこいい
彦星はどこ?



いろんな色で
きれいなね!



今年も
飾ったけんね



美人の織姫
おるか?



職員と入所者さんと一緒に...

美味しい
ですよ



「七夕の夜」

デイサービスセンターおくらの里



バラより美しい
マダム達です!

とても楽しい
一日でした♡

吉海旅行

5月15日



おくらの美人
全員集合♡



屋島から愛媛へ
「お〜い!」
「やつほお〜」

屋島旅行

5月22日



収穫祭

6月3日

いっぱい
じゃがいも取れたネ!
おばあちゃん♡



すごいでしょ?
じゃがいもたくさん
いっぱい!

そうめん流し

7月17・18日

17日は生演奏の中、流しそうめんを食べることができました。



協力：掛水辰夫様



そうめん
美味しいね!

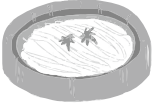


そうめん
とったどう!

おほほ…♡

そうめん流し

7月19日、そうめん流しを行いました。普段と違った場所でいただくお食事を、笑顔いっぱい楽しんでくださいました。



いっぱい
とれるかなあ？

上手に
とれたあ!!(笑)



おいしい
(^o^)



お父さん
立って
大丈夫??



心配
(>_<)

おやつクラブ **完成!!!**

マシュマロ ヨーグルト作り

毎月、
調理・おやつクラブを
実施しています♪



さっぱり
してて
おいしいよ。



甘いね~
(^o^)



おいしそう♡

相談員の窓から

介護保険施設について

介護保険施設とは、介護保険サービスで利用できる公的施設のことです。

現行制度では、特別養護老人ホーム(介護老人福祉施設)、介護老人保健施設、介護医療院、介護療養型医療施設の4種類があり、このうち介護療養型医療施設は既に廃止が決まっており、その転換先として介護医療院が2018年4月から新たに創設されました。

◆どの施設も利用対象としている方の条件は主に2つです。

①65歳以上であること。

※または特定疾病によって介護が必要な40~64歳に該当する方

②要介護認定における要介護1~5の認定を受けている方。
※特別養護老人ホームの場合は、原則、要介護3以上の方が対象となりますが、要介護1~2の方は特例要件を満たせば入所できる場合があります。

介護保険施設の場合、入居時の費用の必要はなく、支払うのは月額利用料となります。介護保険が適用されるので、月額利用料の自己負担額は1~3割で済み、費用の負担が少ないのが大きな特徴です。ただ、安く入居できるということもあり、施設によっては入居の申し込みをしても空きが出るまで、待つ必要があります。

その他、介護保険施設によって、生活支援が充実している、医療体制やリハビリが充実しているなどの特徴があります。各施設の特徴を理解しておけば、いざというときの施設選びで迷うことが少なくなると思います。

夏の疲れを溜めないために！

この時期の疲れを解消するために、「食事」「運動・リフレッシュ」「休息・睡眠」の3つをよりよい状態に整えることが大切です。日常のちょっとした心づかりが疲れをスムーズに解消します。

◆食事

私たちの活動の基盤となるエネルギーは食事によってつくられます。1日3食、バランスよく、楽しい雰囲気でご飯を食べることを心がけましょう。特に麺類やご飯など主食に代表される炭水化物(糖質)は、脳や体のエネルギー源となるので大切です。同時に、これらをエネルギーに変えるビタミンB群や、ストレスから体を守るといわれるビタミンCも欠かせません。主食・主菜・副菜などにこれらの栄養素を含む食材を意識して用いて、バランスよく食べましょう。

【ビタミンB群を含む食品】

小麦胚芽、玄米、豚肉、卵、魚、ウナギ、豆類、レバー、きな粉、ヒマワリの種、ゴマ、ピスタチオなど

【ビタミンCを含む食品】

ピーマン、芽キャベツ、ブロッコリー、ゴーヤ、カリフラワー、さやえんどう、ジャガイモ、サツマイモ、カボチャ、小松菜、キウイフルーツをはじめとした果物など

◆運動・リフレッシュ

肉体的な疲れも、精神的な疲れも、その原因となるストレスが体に加わるとストレスホルモンが分泌され、食欲の低下や精神的な不快感、心拍数の増加、などが起こってさらに疲労感を増すこととなります。日ごろから運動をしていると、このストレスホルモンが分泌されにくくなって緊張やストレスに強くなると考えられています。

◆休息・睡眠

休息や睡眠は、疲れの回復やストレス解消、免疫力の向上に欠かせないものです。一日の終わりにゆっくりお風呂に入って体を温め、眠るまえに軽くストレッチ体操などを行うことで、血液やリンパの流れを良くして体内の疲労物質を除去し、栄養や酸素の補給をうながして、快眠とより高い疲労回復が図れます。

まだまだ暑い日が続きますが、ヘルパー一同介護サービス、家事援助サービスの提供・支援と共に、今後とも利用者ご本人やご家族への精神面でのケアも大切に心がけていきたいと思っております。

居宅介護支援事業所 おくらの里

医務・栄養だより

夏バテの原因と対策

夏バテの定義

自分で感じる症状として

- ① 疲れが取れない
- ② 身体がだるい
- ③ 食欲がない
- ④ よく眠れない

これらの症状は、自律神経の乱れを引き起こす事が原因と考えられています。

夏バテの対策

- ① 水分補給は、早めにこまめに行い、汗をかいて水分が失われやすい外出時や寝る前にはコップ1杯の水分を補給する。
- ② 眠りの質を高める工夫を！
室内温度は28度、湿度は50～80%を保ち、寝床には、イグサ、竹、麻等を使用すると良い。
- ③ 軽い運動をして発汗を促す。
- ④ 栄養バランスの良い食事を摂る。
(たんぱく質は、肉・大豆。ミネラルは、野菜・果物等)

以上、夏バテ対策を簡単にまとめましたが、上記の対策を踏まえ工夫して健康管理に気を付けましょう。

介護保険で利用できる生活環境を整えるサービスについて

自立した生活を目指すために、住宅の改修が必要な場合に、改修費を支給するサービスがあります。

*住宅改修費支給…事前の申請が必要です

事前に市へ申請したうえで、手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をしたとき、改修費が支給されます。(ただし、大規模工事や老朽化等により、修繕・補修を伴う工事は支給対象外です。)

*利用者負担について

いったん利用者が改修費を全額負担します。後で市に申請すると、20万円を上限に費用の9割、8割、または7割が介護保険から支給されます。住民票を移動した場合や要介護状態区分が大きく上がった時には、再度給付を受けることができます。

*住宅改修費の給付を受けるには、市へ事前に申請・着工の許可が必要です。申請に必要な書類等の準備や、工事の実施・完了後に提出する必要な書類等もごさいますので、ケアマネジャーなどにお問い合わせください。

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

母の日

5月12日の母の日にカーネーションとプレゼントをお渡ししました。
みなさん良い笑顔で受け取ってくださいました♪



何回目の
母の日かしら？



きれいなお花
ありがとう!!



こんなにいただいて
よいのかしら？



毎年
ありがとうね~

そうめん流し

7月16日に毎年恒例のそうめん流しを行いました。みんなでワイワイ美味しいそうめんを食べてお腹いっぱい胸いっぱい!!



こんな美味しい
そうめん、
はじめてじゃ~

夏といえば…
そうめん流し!!

まだそうめん流れて
こないのかしら？

そうめん以外の
おかずも
おいしいわね~♪



みなさんおかわり
ありますからね~



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

七夕

7月3日に3Fフロアの方々と一緒に七夕飾りを作りました!
みんなの願い事が叶いますように!!

ジャン!!
できたよ(^o^)

切れてる
かな?

願い事は
叶うかな?

キレイに
作れてるかな?

頑張って
作ったよ!

キレイに
飾れてるね!!

彦星と織姫は
出会えたかな~?

そうめん流し

7月16日に広瀬の里玄関前にて“そうめん流し”をしました!!
夏の風を感じながら、みんなで楽しかったです。

あ~流れて
いっちゃった

さあ、そうめん
流しの開幕です!

たくさん
食べなくちゃ!

上手に
取れたでしょ



グループホーム うわばら

グループホームうわばらには、6月に2名、7月に1名、新しい仲間が加わりました♪
新体制での18名! 暑さに負けず、元気いっぱい、よろしくお祈りします!!



毎年恒例、6月のあじさい祭り。実物を見た後は、折り紙で美しく再現!?レイアウトもばっちりでしょ?



こちらも毎年恒例そうめん流し。事前にご書いいただいた七夕の笹飾りと共に。みなさんの願いが叶いますように…☆



もちろん、おくらの里盆踊り大会に向けて、炭坑節も練習中です。Iさんの口癖『踊る阿呆に、見る阿呆、同じ阿呆なら踊らにゃそんそん♪』を合言葉に、張り切っております!

世代を超えたつながり

7月14日(日曜日)、今年も角野校区の夏祭りに参加しました。毎年、「ともえ会」・「老人会婦人部」の人たちと共に、夏祭りの醍醐味でもある盆踊りに参加させていただいています。今年は新曲の「音頭・踊りの輪」「ビューティフルサンデー」を含む7曲と一緒に踊らせていただきました。雨天のため体育館内での盆踊りでしたが、立派な檜にちょうちんが飾り付けられており、例年の屋外とは違った雰囲気の中、子どもや高齢者の飛び入り参加の方もたくさんいました。踊りの輪の中に飛び込むことは勇気があることかもしれませんが、盆踊りを通じて、人と人とのコミュニケーションで地域の輪をつなぎ、世代を超えたつながりができることは、素敵なことだと思いました。

また、夏祭り会場では、すみの見守り・SOSネットワーク協議会で「小規模検索模擬訓練」を実施しました。女性高齢者に扮した迷い人を、夏祭り会場で検索するという簡単な訓練ではありますが、小学生の女子児童たちが数分足らずで、迷い人を探し連れてきてくれました。地域で暮らす子どもや高齢者が、気軽にあいさつや声かけができる関係を築くことは、お互いを認め合い信頼することにもつながります。今年の角野夏祭りで、改めて色々なつながりを感じることができました。

地域でのつながりをつくる上では、住民一人ひとりが地域での交流の場に参加し、居場所を見つけていくことも重要となります。地域住民が自分の住むまちに関心を持ち、子どもから大人まで、世代を超えて地域交流を進め、気持ちよくあいさつができるような顔の見える関係を築き、絆を深めることが大切ですね。「角野夏祭り」で来年も新たな出会いや発見を楽しみにしています。



盆踊り大会 協力、ボランティアの御礼

新居浜市社会福祉協議会角野支部
角野連合自治会、民生児童委員協議会、
補導委員連絡会、角野校区老人会、
ともえ会、角野公民館
日野一憲様
㈱ユキダスキン新居浜支店様
㈱ニューバック住友様
リコージャパン㈱様
愛媛整備産業㈱様
多くの皆様よりご協力いただき、無事に開催ができましたこと、心よりお礼申し上げます。

寄付寄贈

本田 重明様

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)
レ・シルフィード様(踊り)
新居のかあちゃん様
ハーマニカ演奏、手遊び、昔話、玉すだれ)
掛水辰夫様(ピアノ演奏)
皆様のおかげで、有意義で楽しい時間を過ごすことができました。この場をお借りして、職員一同御礼申し上げます。

職員募集のお知らせ



社会福祉法人常美会の各施設では未経験者から育児中の方、シニアの方まで、幅広く人財を募集しております。施設見学をされた方も随時対応しております。

- 募集職種 **正職員** 介護職員・看護職員・生活相談員
- パート** 介護職員・介護補助
- 問合せ先 **おくらの里**
TEL(0897)31-6113まで

編集後記

盆踊り大会は、施設・法人としてのチームが「感謝」ということで、日ごろお世話になっている利用者様やその関係者の方、そして広く地域の方達への気持ちを選べる場として盛大に開催しているものです。「盆踊り」は室町時代という遙か昔に遡る起源があるとされ、元々は盆の時期に死者を供養するための行事とされてきました。そして村落社会のあった頃には、村と娯楽とを結ぶ機能的な役割を果たしていたとされ、それが形を変えアレンジされ、現代においては町内や地域における夏のイベントとして行われています。

あらゆる物事には歴史や意味があり、時にそれを迎える趣ある発見につながったり、長く同じようにしてきたことへの見方、考え方を考えるきっかけになるのではないかと思います。なにはともあれ、盆踊り大会は利用者の皆様に楽しんでいただくことを第一に、地域と施設、そして職員とのつながりを強める、年に1回の行事であるということに、毎年のことながら改めて気づかれます。

お盆が過ぎれば、暑かった夏も終わりに向かいます。季節の変わり目に体調を崩さないように気を付けて、2019年下半期も利用者の皆様を楽しんで過ごしていただけることを願っております。

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
 〒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/