

第4号

慈恵園だより

発行所
 芦別市旭町28番地
 特別養護老人ホーム
 芦別 慈恵園
 発行責任者
 田村 美之
 印刷所
 (有)ワタナベ企画いんさつ



ハンドベルの演奏
 みなさん一生懸命ですね



役割について

芦別慈恵園 理事長 中野重雄

去年、十二月のクリスマス演奏会の際、入園者のハンドベル演奏をき、強く感じたことがあります。それは、あれ程真剣なお年寄の目をみたことがなかったこと、そして演奏が終了したあと、これまた今までみたこともない充実感・成就感・成功感に満ちた表情でありました。美しく楽しい音楽を奏でるといふ喜びのせいもありましようが、私はお年寄それぞれが自分の与えられた役割を正しく果そうとし、そして確実に果した喜び・誇り・自信のせいであろうと思います。

人間、生きてゆくに当って何等かの役割が必要だということをはっきり示しておりました。たしかに、いかに豪華でサービスの行き届いたホテルであっても、ただ泊るだけで何一つ仕事もなければ、もう二三日で心は参ってしまいます。

入園者も全く同じことだと思えます。いろいろな後遺症のための不自由、衰弱のための不能な部分等高齢に伴うさまざまな問題はありますが、このハンドベル演奏のように、持っている能力をフルに発揮して、役割を果そうとすると、あのように生命力の溢れた姿、心がキラキラと光っている状態になると思えます。

ところで話は変わりますが今まで地域の方々に対して入浴サービス事業やショートステイ事業等を行ってまいりましたし、要請があれば介護技術等の講習をして地域福祉にいささかではありますが貢献してまいりました。しかし高齢者に対する食生活のあり方等については多少広報紙で紹介申し上げた以外は、まだ果していない領域なのであります。在宅の高齢者は今後ますます増加いたしますし、QOLの向上が一層強く叫ばれる時代にあつては高齢者のそれぞれの年代に応じて、どのような食生活が大切か、栄養素・ビタミン・カロリー等は勿論、どうしたらおいしく召上られるか等全般に亘って、少しでも地域に貢献していくべきであると思っております。三十年近くも入園者のお世話をし、厚生大臣表彰まで受けた我々として、これも大きな役割と思っております。

「いらっしゃいませー」
 の声で、月二〜三回水
 曜日の午前中に、ふれ
 あい喫茶がオープンし
 ます。

おいしいお茶とお菓
 子でレジャーティスク
 の音楽を聴きながら、
 楽しいオシヤベリが何
 よりの御馳走です。春
 ・夏の晴れた日には庭
 に出て、秋・冬はふれ
 あいルームと廊下で行
 います。入所者の皆さ
 んは「気分転換になっ
 てうれしい」と、毎回
 心待ちにして下さって
 います。

今年度からは、入所
 者の皆さんに、もつと
 対話を楽しんでいただ
 くため、家族の方々や
 ボランティアさんにも
 参加を呼びかけ、一緒
 にお茶のひとときを過
 ごしていただくことを考
 えています。

お電話(二二二五六六)
 下されば開催日程をお
 知らせしますので、市
 民の皆さんも気軽に参
 加下さい。入所者の
 皆さんの笑顔が、待つ
 ています。
 是非、おいで下さい。

『ふれあい喫茶』に、いらっしゃいませんか!!



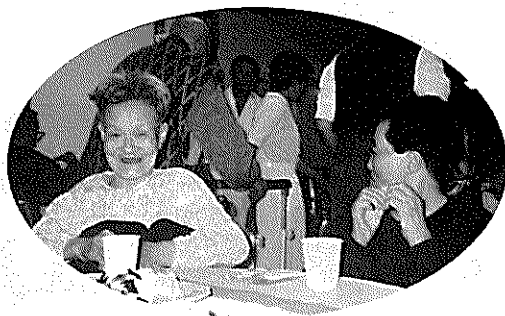
▲息子さんと一緒に



▲天気がいいから唄を一曲



▲ウェイターさんもひと休み



▲「あんたも食べなさい。おいしいよ」



▲お茶のおかわりドーですか?

〈在宅高令者のための介護メモ〉
 脱水症状について

お年寄りに対する介護の中で、必ず役立つことの一つに脱水に関する知識があります。水分補給の重要さを考えてみましょう。

- 一、なぜ介護にとって脱水症の知識が必要なのか?
- ①高齢者は全て脱水症予備群といえる程、この病気が多く生じること。
- ②脱水症それ自体が病気であるうえ、ADL低下による臥床→肺炎・水分量減少による循環血液量低下→脳梗塞、等の他の病気を引き起こす原因となり得ること。
- ③ほは一日で急激なADL低下を招いて自立性を失わせると共に、介護負担を増大させること。
- ④脱水症状に気付かず水分補給を行わないと、数日以内に死亡する恐れがあること。

⑤脱水症の防止は日常の水分摂取量が大きな影響を与えます。
 二、水分の摂取
 脱水は、小児と並び高齢者に非常に多いものです。高齢者の場合、最低でも一日に一、三〇〇mlの飲水が必要と言われております。

- ・高齢者は水分を貯える筋肉が少ない。
- ・腎臓の機能低下の為、若い世代と比べると、尿量が多くなる。
- ・感覚の鈍化の為、口の乾きを感じにくくなり、水分不足でも水を飲まない。

・若い頃から習慣的に、水やお茶をあまり飲まない人が時々いる。
 ・一般的ではありませんが「糖尿病」「腎臓病」「利尿剤内服」「下痢」「嘔吐」「発熱」等の病気や治療が脱水を加速させることもあります。

三、脱水の症状とチェック
 ・微熱が出る→37度前後の微熱をみるのが普通です。進行すると40度近い高熱となる例もあります。
 ・皮膚が乾燥し尿量が減る。
 ・うつらうつらして、問いかけてもトンチンカンな答えが増えてくる。

・「元気がない」と言われたら、まず脱水を疑え。
 最後に、脱水症の予防は普段の飲水を励行して貰う事以外に方法がありません。高齢者の普段の飲水量を把握しておく必要があります。充分に気をつけて下さい。

入所者の概況

平成九年四月一日現在

☆入所者数……一〇六名

(男性…三四名)

(女性…七十二名)

短期入所者数……一名

☆平均年齢

全体……八〇・三歳

男性……七七・四歳

女性……八一・五歳

☆最高年齢……九四歳

最低年齢……六三歳

☆年齢階層

五九歳以下……〇名

六〇歳代……一〇名

七〇歳代……四〇名

八〇歳代……四四名

九〇歳代……一二名

☆出身市町村

芦別市五七名、旭川市二〇名、富良野市八名、赤平市四名、稚内市一名、紋別市一名、登別市一名、上富良野町七名、音更町四名、美瑛町二名、愛別町一名

☆入所前の状況

家庭二九名、医療機関六二名、福祉施設一二名、その他三名

☆退所者の状況

(平成八年度)

死亡一九名、家庭復帰二名、入院五名

☆平均在所期間

三年七ヶ月



▲緑小児童の皆さん 赤いスカーフがステキです。



▲さまになってる ゴルファーぶり



▲一泊旅行で新十津川へ いーお湯だったネ。



▲あたしが釣った魚はオイシイよ。



▲釣れた、釣れた!! かわいいのが……。



▲夏越し祭り見物に行ったヨ。

96年間行事



▲松山さんと奥さんのツーショット!!



▲買い物のおあとは、お茶しましょ!



▲ニッショウマートへお買い物、たくさん買いましたか?



▲健康講座でほくろゲーム、みんな似合うネ。

料理メモ

白身魚のソテー

材料(一人分)

*白身魚 一切(30g)

*玉葱 10g

*ほうれん草 30g

*じゃが芋 30g

*ホワイトソース

牛乳 50cc

小麦粉 5g

バター 5g

作り方

①じゃが芋は千切りにして、塩、胡椒で炒める。

②玉葱はスライスして白身魚と塩、胡椒で炒めたあと弱火で蒸し煮する。

③ほうれん草は2cm位に切りンティする。

④材料でホワイトソースを作る。

⑤グラタン皿に①を入れその上に②の材料をのせホワイトソースをかける(後位)

⑥⑤の上に③の材料をのせ残りのホワイトソースをかけ粉チーズをふってオーブンで焼く。

(栄養価)

熱量 146キロカロリー

蛋白質 9.3g

脂肪 6.2g

カルシウム 75mg

鉄 1.54mg

この献立は魚やじゃが芋が入っている、お年寄りにも食べやすいです。魚を季節により色々変えても良いと思います。

網代キクさん

平成八年十月一日に入園しましたが、園の事があまりわからず皆さんのお世話にならない様に気を使っているのですが仲間も一緒に入園しています。職員の仕事に励まされて過ごしています。色々な行事に誘ってくれますが、余り気がすまずいます。でも楽しそうに歌っている声が聞こえてくると口ずさんだりしています。居室の皆さんとも仲良くやりたいと思っています。

短歌

稲田昭七さん

替り行く 寮母の姿
惜しみける なつかしむ

みぞれ雪 三寒四温 春近し

新聞と足音 配る寒い朝

山木立

白さ薄れて 春が来る
(春近し)

朝夕に 見かける顔に
元氣よく

入園者コーナー

声の広場

作品

石川藤一さん



石川さんは、81才。手先が器用で、よくこのような絵を書いておられます。しかも色ボールペンで書くのです。とても上手ですね。

河本キヨさん

この園に入園して四年目になりますが、病気がちな私をこんなに元気にして頂き本当に嬉しく思います。歌の集いやリハビリ体操等楽しくやっています。先日街にショッピングに行きましたが、好きな干物の魚や洋服を買いました。

本村勇吉さん

入園して日は浅いのですが、とても楽しく暮しています。クラブ活動、園の行事は欠かさず参加しています。特に歌の集いには、昔なつかしい歌があり思わず大声で歌いたくなります。入園するまでは、ゲートボールやカラオケと老人クラブで楽しくやっていますがこちらに来て、園が良い雰囲気なので楽しんでます。

厚意

ありがとうございました

寄付金

平成八年分 敬称略

- (芦別市) 田川与作、岡 花子
- 佐野 勲、香川ひさゑ、芦別市老人クラブ連合会、橋本はな、小澤安蔵、佐々木ミツ子
- (旭川市) 小林一雄、三宅波子、平沢利子、太野垣サダ子、難波

- 強、馬場廣己、城丸為吉、玉置英子、大谷克己、村上義雄、峰木栄子、渡辺清一
- (釧路市) 村井豊文
- (上富良野町) 太田信夫
- (横濱市) 松山英一

寄付物品

- (芦別市) 松本律子、宮川スイ、齊藤 亨、渡辺 京、芦別市民生児童委員会、芦別市老人クラブ連合会、秀岳寺第3教区婦人会、石岡 雅、堺 泰章
- (赤平市) 岩渕君江
- (室蘭市) 山本マキ子
- (岩見沢市) 日本たばこ産業(株)

ボランティア・訪問団体

- ともしび会、タンポポ会、MOA 芦別センター、芦別ロータリークラブ、ナザレン教会上声別子分会、芦別市老人クラブ連合会、裏千家伊東社中、慈恵園OB会、芦別市民生児童委員会、児童館一輪車クラブ、芦別市婦人団体連絡協議会、芦別仏教会、芦別精療院職員、芦別高校、芦別高校演劇部、芦別総合技術高校、赤平高校、赤平中央中学校、赤平中央中学校合唱部、北日本自動車工学専門学校、北都保健福祉専門学校、芦別緑ヶ丘小学校、芦別みどり幼稚園、真柄由季子、佐久山奈緒美、大西俊夫、奥田俊二、中川朝江、小林忍、白井昭江、松本香織、大竹志穂、柳沼理世

お知らせ

介護相談事業のご利用を

当園では、現在、在宅での高齢者介護の方法などについて相談を受ける「在宅高齢者介護相談事業」を行っております。専門のスタッフが親切・丁寧に相談に応じますので、お気軽にご利用下さい。
また、車椅子や介護関係図書などの無料貸し出しも行っていきます。

編集後記

○就職して十一年過ぎても新年度の始まりには心が弾みます。入所者の皆さんにも心踊るような一年であるよう職員一同頑張ります。(I)
○先月、厚生省主催のケアマネジメント論研修に参加、介護保険の内容を勉強してきた。今後、ケアマネージャーの養成に頑張ろう。(O)
○最近、友達への引越しの手伝いに行き物の多さに驚嘆。自分の机を整理していたら「退職するの」と言われ、頑張ろうと決意も新たな私。(K)