

えがお

- 発行日 / 平成27年6月28日
- 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 / 川邊弘美
- 印刷所 / 関ワタナベ企画いんさつ



えがお健康 体操教室で

いつまでもしっかりと歩きます

えがお健康体操教室で
いつまでもしっかりと歩きます

施設長 川邊 弘美

芦別慈恵園では、足先に注目して、いつまでも自分の足で立ち、歩く取り組みを行っています。それを地域の方にも広めようと、えがお健康体操教室を昨年12月から始めました。会場は中央団地町内会にある『かざぐるま』で、働く世代の方も参加できるように毎週木曜日の午後6時から開催しています。

教室の内容は、準備運動に「ずんどこ体操」・足指の曲げ伸ばしの「ひろのぼ体操」・歌いながら足先を使った「腹筋運動」・唾液が出て飲み込みを良くする「あいいうべ体操」・小股で歩く「歩きかた講座」と隔週で「ふまねっと」を行い1時間程度です。また、勤め帰りに寄る事を考え地元のお米「ななつぼし」でおにぎりを食べてもらおうと用意していても美味しいと好評です。

半年たった現在は25名程の方が参加しています。教室は明るく笑い声が絶えません。半年参加された方のアンケートでは ①つまずかなく歩けるようになった ②口の中が乾かなくなった ③山菜採りに行けた ④背筋が伸びて姿勢が良くなった ⑤好きな花や野菜作りをしたいたい気持ちが出てきた等、生活の中で色々な変化を実感しているようです。何よりもみんなで話して笑う事が楽しみになっています。運動の苦手な方もお気軽に参加してみませんか？

お申し込みは芦別慈恵園
電話②2566まで



初夏らしい天候が続ぎ、たくさん
の花々が咲きそろった6月1日に、
なごみの丘のオープンセレモニーが
行われました。
爽やかな青空の下、慈恵園特製の
甘酒や冷たいそばゼリーなど味わい
ながら、ハンドベルサークルの皆さ
んによる演奏、芦別カラオケ同好会
の歌謡ショーなど賑やかに楽しんで
いました。
足湯もオープンし午前9時から午
後5時まで、どなたでも自由に利用
できます。綺麗な花々を眺めながら
のんびりゆったりな時間をお楽しみ
下さい。

今年も なごみの丘が オープンしました!!



イベント弁当

6月6日のイベント弁当は
毎年好評の山菜弁当で
申込みは125食でした!

ふきやうどなど山での山菜採りから下準備まですべて職員
の手で行なっています。芦別産の食材を使用した手作りの
ふるさとの味は「とても美味し〜い」と喜んでいただけた
ようです!!



ボランティア交流会

<ともしび会 武田先生を偲んで>



ボランティアともしび会は30年以上の長い期間、慈恵園の書道の会のお手伝いをして下さっています。芦別書道連盟理事長の武田栄治先生にはお手本の作成や作品の添削など指導をして頂いて来ました。いつも笑顔の温かい人柄で園のお客様にも大変慕われていましたが昨年12月体調を崩され永眠されました。

3月に開催されたボランティア交流会では、武田先生の在りし日を偲び、活動の様子を振り返るひとときを過ごしました。慈愛あふれるお姿にあらためて感謝の思いです。本当にありがとうございました。

「地域の支え合いセミナー」に参加して

5月25日、岩見沢市で行われた「地域の支え合いセミナー」に、えがお塾教室サポーター2名と施設長、職員5名で参加しました。また、えがお塾の取り組みを活動実践として発表しました。サポーターの中西さんは、「ボランティアとして何を感じていますか？」との質問に「えがお塾は自分でも役に立つことができる場であることに感謝しています。人を大切にすることが全てです。」と答えていました。さわやか福祉財団 堀田力会長の講演では、「支え合い活動とは、お互いの幸せのための心あるサービス。地縁者が基本となり、各機関やNPOが展開し、ネットワークをあらたに作り出していくことが必要。そうすれば要介護認定率も介護保険料も下がる地域になる。行政は活動する人を、後押しすることが肝要」と学びました。



平成27年度 えがお塾夏期教室開講しました。



今年で5年目を迎えるひぐらし教室は12名。4年目の幸町内会教室は新しい方が4名参加され12名。2年目の西宮元福祉部運営の西宮元教室は14名と町内会福祉部運営のどんぐりサロンに参加されている方も加入され、昨年の倍の受講者になり、会場が熱気であふれる中、夏期教室がスタートしました。



ドキドキの頭の健康診断も慣れて余裕?! も見られていました。今年は体操の変更もありスタッフも覚えながら? ですが、今年度も宜しくお願い致します。



在宅ケアのための料理と介護講座を開催します！

ご自宅で介護をされている方、介護について興味のある方を対象に、在宅ケアのための料理と介護講座を開催します。

日時は7月17日(金)10時～15時

場所は福祉センター3階

参加は無料。

午前は料理教室で、やわらか白玉入り夏のガタタン、ツナと昆布のお粥、夏野菜の酢の物、グリーンスムージーを作ります。

午後の介護講座は、体に負担の少な

い介護方法などもご紹介します。気軽にご参加ください。

申込みは22-2566 担当・村上まで。



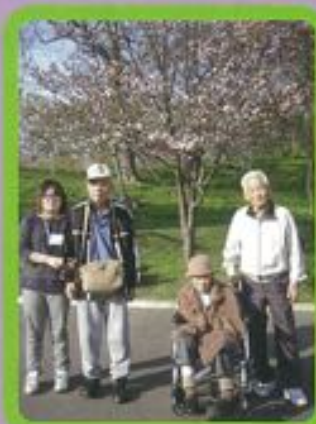
スマイル中尾のリハビリ日誌

“ひろのぼ体操”は少しずつ園内のお客様に浸透してきました。入浴後に行っている方が多いのですが、足指の開きが良くなり「腰の痛みが楽になったよ」と話される方、浮腫みが強かったのですが2～3か月ひろのぼ体操を継続することですっきりしてきた方々様々です！痛みや浮腫みが改善することで、立ち上がりが楽になったり、綺麗な姿勢で座れるので、今後もすすめていきます。



もみじの家

毎年、旭ヶ丘公園の桜を楽しみにして、今年もドライブでお花見に行きました。今年度からは夜間にも桜がライトアップされます綺麗に公園を彩っていました。また道の駅の元気森もりまつりに立ち寄ったり、旬な露を調理したり、夏に向けて畑にトマトを植えたりとお客様に活躍して頂いております。もみじの家は住み慣れたご自宅、地域で元気に自分らしく過ごせるお手伝いをさせて頂いています。どんな事でも気軽にご相談ください。



訪問介護サービス・

デイサービス

ご利用しませんか？

★訪問介護

ヘルパーがご自宅へ訪問し通院の付き添い、買物やお料理、お掃除等、お家の中での身近な困りごとをご支援いたします。

お料理や、巻爪のように難しい爪のカットなど事業所内で毎月研修も行ってまいりますので、安心してご利用ください。

★デイサービス

ウォーキング、ふまねつとでの運動やマツサージなどを行っており、お風呂にも入れます。ご自宅まで送迎しておりますので移動も安心です。

お友達とお話を楽しむ方もいらっしやいますので、外出する気持ちでご利用いかがですか？お試しの体験利用も可能です。(無料)

◆申込み/介護認定(要支援、要介護)を受けている方

◆回数/週1回からでも可能です

◆ご相談/担当のケアマネージャー、もしくは次の担当者までご連絡下さい。

●訪問介護 23・2100

担当/石川

●デイサービス 23・2220

担当/松藤

デイサービス

デイサービスの春の行事は、旭が丘公園と油谷に桜を見にドライブでした。今年の桜の開花は早く4月下旬から5月GWにかけ桜も見事に咲き、お客様と見に出かけてきました。また5月中旬から畑作りも始まりお客様自ら苗植えや水遣りなど日々の野菜の管理して下さい、今から収穫が楽しみです。



かざぐるま

★これから初夏らしい季節になるので、外に出る機会を増やしていきたいと思っています。まず6月21日の中央団地町内会の運動会があります。毎年、お客様、ご家族一緒に楽しみに参加させて頂いています。

★地域食堂からお知らせです。
5月から1日5食のところ8食に増え、ご利用しやすくなりました。
第2、第4金曜日は手打ちそばの日。リピーターの方も来ていただいています。お気軽にご利用下さい。申込みは電話 24-6333

★地域交流室では作品展も行っています
7月は吉岡滋人様の木工作品展示、8月からは写真展を予定しています。ぜひご覧ください。

訪問介護サービス

～美味しいレシピ～



芦別慈恵園訪問介護サービスでは、現在6人のヘルパーで行っています。調理支援ではお客様の冷蔵庫にある食材でお好みの一品を作っています。その中から人気のメニューを紹介します。

『人参しりしり』
ピーラーで薄切りにした人参に塩を少々入れ油で炒め、しんなりしたら蓋をして2～3分蒸し煮にします。卵を割り入れ、めんつゆで

味を調えたら出来上がりです。



ご利用お待ちしております。

もみ塾

5月28日(木)中央団地町内会の「喜楽会」にお邪魔しました。

喜楽会さんには年2回園の取り組みや介護保険とは?など、皆さんに知っていただくために活動しています。

町内の約30名の方と一緒に、慈恵園で取り組んでいるひろのば体操やあいうべ体操、ふまねっとなどを行いました。



出ず足を間違えてもみんなで笑って楽しむのが『ふまねっと』。「難しそう」とはじめは見学されていた方も、にぎやかな雰囲気につられて参加されたりと大盛況でした。



ウォーキング

6月20~21日開催の100kmウォーク大会では5名中4名が完歩しました!!。また6名のメンバーが足もみマッサージや元氣水などで大会参加者をサポートしました。



大会に先駆けて5月末にメンバー全員でチームワークを高めるため、野花南駅から芦別温泉まで4時間半かけて練習ウォーキングをしました。



ちぎり絵

展示会を目指して作品づくり頑張っています。手作りお昼ご飯が一番の楽しみとか?!



職員サークル活動

職員募集しています!

- ①調理員(正職員・要調理師資格)
- ②夜勤パートケアワーカー

詳細は電話 22-2566 担当・鈴木

ひろば



いきいき長生きの秘訣は？

慈恵園で生活されているお客様の最高齢は現在 102 歳！
 どうしたら皆さんみたいに元気に長生きできるのか秘訣を
 伺ってみましたよ♪

★やっぱり何でも食べること！

良いものだけでなく悪いものもね！（91歳）

★なんもしてないけどここまで来たわ～。（89歳）

★俺は小さいころからずっと運動してたから。

体を動かす事だな。（84歳）

★いつの間にかこんなになるからわからんよ～（102歳）

これをしているから！という方やいつの間にか～と話される方。でも皆さんに共通しているのは笑顔が多いことだと感じました！いつもここに元気に過ごしていただきたいですね♪



ご厚意ありがとうございます

ございました

（平成27年3月～5月・敬称略）

▽寄付金

◎芦別市

荒木英治・米山 忠

工藤有子・武田則子

早見礼子・芦別市老人クラ

ブ連合会

▽寄付物品

◎芦別市

名取拓也

芦別市老人クラブ連合会

▽訪問、ボランティア

さくら、ふきのとう、マーガ

レット、ミケ、アトム、とも

しび会、はまなす、スマイル、

ビューティー、ながい樹

お花見



ショッピング



えがお♡



外に出ると、きれいな花壇や畑をあちこちで見かける季節になりました。毎日愛情かけて育てていく喜びはたまりません。

これからますます暑い季節がやってきますので、熱中症、脱水等には十分注意してください。(般)

スタッフ★コラム