

慈恵園だより

No.52

えがお

- 発行日 / 平成28年9月11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 / 尚ワタナベ企画いんさつ



中央団地町内会 ふれあい大運動会 えがお いっぱい!!



6月19日、少し肌寒い天気でしたが、第26回中央団地ふれあい大運動会が晴れやかに開催されました。

この運動会は「かざぐるま」に入居されているお客様やご家族が、毎年、楽しみにしている行事です。町内会の方々とふれあい、美味しい空気と暖かい雰囲気を感じながら、ご家族の種目では親や旦那様、奥様に良いところを見せようと皆さんが張りきります。また、一緒に行うパンとり競争は、親子で手を繋いだり、ご家族が車いすを一生懸命押して、少しでも早くゴールしようと思う気持ちが表れて見ている方も入ります。幾つになってもご家族を思う気持ちは同じで微笑ましい光景が沢山ありました。

「かざぐるま」は、平成19年9月に開設して今年で10年目になります。開設から地域と共に暮らす事を目標に運営してきました。残念ながら開設からの入居者はお亡くなりになり誰もいませんが、節目の今年のご家族とお祝いしたいと考え、午後からは職員と家族と一緒に焼肉をしました。久しぶりに和やかな語らいの場になったと思います。

運動会は、昔から家族でわくわくして楽しむ行事でした。「この年になっても出られるなんて」と喜んで話されるご家族もいました。主催の中央団地町内会の皆様には感謝です。これからも宜しくお願い致します。

施設長 川邊 弘美

ゆりかご会童謡コンサート

6月28日にコーラスゆりかご会の皆さんの童謡コンサートが開催されました。

パープル色の上品なドレスが素敵な皆さんの優しく美しい歌声に、うっとり聞き入ってしまう方や、大きな声で一緒に歌われる方もいて、慣れ親しんだ童謡の素晴らしさをあらためて感じさせていただきました。



ドキュメンタリー映画 「僕がジョンと呼ばれるまで」 上映会を開催します

アメリカで行われた6ヵ月間にわたる学習療法トライアルの様子が、ドキュメンタリー映画になりました。学習療法により認知症の症状が軽減した人は、家族との絆を取り戻していきます。ご家族の喜び、施設スタッフの感激を克明に記録した愛と感動のドキュメンタリー映画です。この映画は、第87回アカデミー賞・長編ドキュメンタリー部門に、日本映画として初めてエントリーされました。日本国内では2014年3月に劇場公開され、数多くの方々にご覧いただき、全国各地で「僕ジョン」上映の輪が広がりました。

慈恵園ではこの映画上映会に市民の皆様を無料でご招待いたします。ぜひお越しください。



- 日時 / 11月19日(土) 10:30上映
- 場所 / 芦別市民会館 大ホール

まちづくり講演会を 開催します!



今年も慈恵園では第7回まちづくり講演会を開催します。講師に『ひろのぼ体操』の湯浅慶朗氏をお招きし、慈恵園でも取り組んでいるフットケアの重要性を学びたいと考えています。ぜひご参加ください。

☆日時 平成28年10月30日(日) 18時

☆会場 芦別慈恵園デイサービスセンター

☆入場無料 申込先 芦別慈恵園 電話 22-2566



湯浅慶朗氏



理学療法士、
未来クリニック・フットケアセンター長、
一般社団法人日本ひろのぼ協会 会長



旭町町内会 お楽しみ会

8月26日旭町町内会館にて、お楽しみ会に参加してきました。まずは、ズンドコ体操を行い、盛り上がったところで「ふまねっと」を行いました。簡単なステップから始めて、皆で歌いながらステップを踏みます。「簡単な様で難しいもんだなあ」「失敗しても笑っていれば楽しいね」と色々な感想を頂きました。

旭町町内会の皆様には地元施設のとして、災害発生時の連携やなごみの丘の整備、庭や畑作業にいたるまで、様々なご支援をいただいています。心から御礼申し上げますとともに今後もどうかよろしくお願いいたします。

在宅ケアのための料理と介護講座を開催しました

14名の市民の方に参加して頂きました。調理実習では、お粥の作り方やプロテインゼリーなど施設で実際に作っている介護食を調理しました。参加者からは、「初めてゼリーヌ食を作り手間がかかり難しかった」「普段からこんなにかかっていた」との声もありました。

介護講座では、自分が介護をされる体験を通して介護の方法を学びました。目を向ける方向で体が動きやすくなることや介護を受けることができて気持ち分かったよかったですとの声を頂きました。



芦別市民生委員児童委員施設勉強会がありました



7月25日に市内の民生委員の方が19名来園されました。

当日は施設見学と昨年からの制度改正された内容から、特別養護老人ホームの入居基準として介護度3以上の方が条件ということと、現在入居待機されている方はほとんどいない事など慈恵園の現状を説明しました。



学習療法施設間交流会

平成28年7月30日(土)芦別慈恵園デイサービスにて、第3回学習療法施設間交流会を開催しました。

『お客様の事を知り、気づきをケアに活かす』を目的とし、慈恵園恒例のロールプレイを企画させていただきました。未導入施設や導入して間もない施設の参加が多く、「正しく楽しい学習療法」を軸にロールプレイした事で、各々が学びの場になり、私達も初心にかえる良いきっかけの場になったのではないかと思います。



みんなで介護を 考える会

市民講座

8月21日、芦別市福祉センターにて、みんなで介護を考える会主催の市民講座が開かれ、107名の市民が地域でのこれからの暮らしを支える取り組みに熱心に耳を傾けました。

講師は、全国コミュニティサポートセンター池田昌弘理事長で、元気に暮らして行くためには、外に出て交流し話しをすることが大切で、ラジ体操や歩く会の事例、男性の活躍などを紹介。参加した市民からは、「他の市町村の事例を通して、芦別市でのイメージもしやすい内容だった。サロンという枠組みに決まりきったものがないことが分かった。」との感想がありました。これを芦別をそれぞれの立場で少しずつ考え始める機会になりました。



基礎介護講座を開催しました

～8月4日、10日、18日～

第1回、2回は5名、第3回は10名の市民の皆さんの参加がありました。

講座のテーマは「相手に動いて頂く事の大切さを体験する」ということで、不意に触られる体験や、動き出しがまま介護を受ける体験をして頂きました。動き出しをご本人からして頂いた時に介護する側、受ける側がどう感じるのかも体験して頂きました。

アンケートからは「座学ではなく体験なのでしっかりと頭に入った」「頭でわかっているでも実際に行うのは難しい。3回行ったことで少しずつ要領がわかった」「体格差は関係ないと感じた」「いつの場面でも声かけが一番大切だと思った」等の声を頂きました。



高校生のための介護講座

～7月28日～

市内の高校生を対象に実施し10名が参加しました

テーマを「体験」として不意に触られたり、何をするのか説明がないまま介護されるとどう感じるかを感じてもらいました。

アンケートからは「声かけがないと不快な思いをすることがわかった」「介護は力仕事でないことがわかった」「介護について、テレビで見ることはあるけど、体験することはあまりないのですごく貴重だった」などの声がありました。

かざぐるま

☆この度、ラルズ労働組合 芦別分会様より愛の募金でフットマッサージ器を寄贈して頂きました。マッサージ器は、お客様の入浴後に使用して頂き、ゆっくり寛ぎながら「気持ちいいね」と喜ばれています。



☆平成27年度かざぐるまでは“おむつゼロ”を達成し、おむつゼロ施設として認定して頂きました。このたび達成した証としてクリスタルの盾を頂きました。かざぐるまの地域交流スペースに展示していますのでぜひご覧下さい。職員一同これからも、継続してお客様の暮らしが少しでも良くなる様にしていきたいと思っております。





100歳
おめでとうございます

もみじの家

イルム山荘に釣りレクリエーションに出掛けました。今年
は女性のお客様も魚釣りを行い、楽しまれている様子が見ら
れていました。釣りの後にはお刺身やから揚げに調理され美
味しくいただきました。

また、100歳を迎えられた佐々木みよし様のお祝いを皆さん
と一緒に賑やかにさせて頂きました。

8月には避難訓練や、地域交流会、誕生祝いにはお客様
のご希望で焼肉を行うなど、活動的な夏を過ご
されております。



デイサービス

デイサービスでは、レクリエーションで、
芦別の道の駅へドライブに出かけました。物
産館や、かあちゃん市、つばさ農園の売店を
見学しました。ソフトクリームを食べたり、
野菜や果物、お花等をたくさん購入され、普
段、ご自分ではなかなか買い物に出かけら
れないお客様は、つつい買い過ぎてしまっ
たようです。秋には、紅葉見学で滝里ダムへド
ライブに出かける予定です。



ゆりの会

毎月第4土曜日。
かざぐるまにて

「おはなしサロンゆりの会」を開
催しています。

地域の方から「みんなで集まっ
て楽しく過ごす場所が近所にほし
い」と相談を受けたことをきっか
けに、慈恵園が運営をバックア
ップ。「高齢者ふれあいサロン事業」
として、芦別市の助成を受けて活
動しています。ちぎり絵教室や囲
碁教室、トランプなどをしながら
楽しい時間を過ごしています。



なごやかサロン

4月から毎週土曜日、デイ
サービスで要支援の方を対象
に開催しています。料金は入
浴付きで1日1,000円で、ボラ
ンティアさん協力のもと、お
茶やカラオケをしながら楽し
い時間を過ごしています。

簡単！美味しい！減塩レシピ

●しょうが焼き 調理時間 約10分
290kcal (1人分) 塩分1.3g (1人分)

【材料】4人分

豚肉しょうが焼き用
360g

サラダ油 大さじ1

【合わせ調味料】

しょうゆ 大さじ1
と1/2

酒 大さじ1

砂糖 大さじ1/2

しょうが(絞り汁) 小さじ2

トマトケチャップ 大さじ1と1/2



訪問介護
サービス

《作り方》

1. 合わせ調味料の食材を混ぜ合わせ
て置く。

2. フライパンにサラダ油を熱し、豚
肉を両面焼き、火を通す。

3. 合わせ調味料を加え、煮詰める

★いつものしょうが焼きの、醤油の
しょうゆの半量をトマトケチャップに
置き換えると、トマトのうま味(グル

タミン酸)と、豚肉のうま味(イ
ノシン酸)の相乗効果で美味しく
なります。

★トマトケチャップの「甘味」と「香
り」がおいしさを引き立て、「酸味」
が油のしつこさを和らげるため、
美味しく減塩できます。また、砂
糖もいつもの半量に減らせます。

スマイル中尾のリハビリ日誌

入居しているお客様への機能訓練として、**座り直し**をしていただくことがあります。ご自分の動きだして肘かけもしくはテーブルを掴み、膝を曲げて足に力を入れて座り直すことで良い塩梅で座れますし、立つのが大変な人は立つ練習にもなります。たとえお尻が浮かなくても左右交互にお尻をずらしたり、前かがみの姿勢になることは良い運動になります。意外と全身を使いますよ。



今年も100キロチャリティーウォーク大会に参加しました

6月18日(土)～19日(日)空知単板工業㈱主催の第15回100kmチャリティーウォーク大会が開催され、今年はサポーターは8名参加し、ウォーカーは12名中5名が完歩しました。途中でリタイアしても仲間同士が励まし、苦勞を共にする事でチームワークも深まります。来年の活動にもぜひ期待して下さい。

<完走者体験記～鈴木悠司>

今年、初めて100キロウォークに参加させて頂きました。参加前は、そんなに苦勞せず完歩できると思ってましたが、いざ歩き始めると自分の考えが甘かったと思われました。すぐに足が痛くなり、ママも出来る等、肉体的疲勞に加え、夜間は周りの暗さや眠気で何度も「諦めよう。」と思いました。ですが、その度、一緒に歩いてくれていた仲間に励まされ、どうにか100キロ完歩する事が出来ました。「頑張って！」や「お疲れ様！」の声掛けの大切さを教えて頂きました。



●はまなす会

生け花の会を担当して下さっています。流派にとらわれず、お客様が楽しんで活けることを尊重して活動して下さっています。出来上がった作品は各ユニットに飾られ、美しい生け花は皆さんの目を楽しませています。

小野アキさん



中住フチ子さん



ボランティア紹介

武田則子さん



松岡八重子さん



石出美津子さん



高倉シミ子さん 関谷裕美子さん

●ともしび会

慈恵園のボランティアとしては一番長く活動され、なんと昭和58年から33年間も!!。当初はオムツたたみなどでもして下さったそうで、本当に頭が下がる思いです。

現在は、本体とかざぐるまの書道の会を担当されています。出来上がった作品に大きく丸を書いて下さるなどお客様も喜ばれています。これからも末永くよろしくお願いいたします。

絵画展示

慈恵園では園内にたくさんの絵画などを展示

しています。今年も7月から芦美会の永田このえ様のご厚意で作品『郷愁』を展示させて頂いています。お客様や来園される皆様が気軽に芸術に触れられる機会になればと考えています。



ふまねっと教室

毎週水曜日の11時から、かざぐるまでふまねっと教室を開催しています。

ふまねっとは転倒・認知症予防に効果があるとして、日本全国に広がっている運動で、運動が苦手な方でも「楽しく」「簡単」に参加できます。教室をはじめて2カ月。「前より上手にできるようになった」と効果を実感できるようになってきました。



ひろば



残暑が続いていますが、お客様はこれまで、暑い夏をどう乗り越えてきたのが伺いました！

「私の家の近くには川があったからね～、そこでよく遊んだよ」
 「スイカを水分代わりに食べてたよ。兄弟みんなスイカ好きだね。」
 「な～んも、子どもだも関係ないよ～！外で遊んでた」



今は扇風機やクーラーに頼りがちですが皆さんは自然と一緒に、楽しみながら夏を過ごされていました！



千人踊り

芦別市の健夏まつりは雨で中止に……
 せっかく衣裳を着たので、園内で踊りましたよ！



ご厚意ありがとうございます。
 ございませう。

(平成28年6月～28年8月敬称略)

◇寄付金

芦別市 黒滝 洋 川邊 久雄

小室 ヒデ 二階 堂力

旭町内会 会長 西英昭

曹洞宗第2宗務所第3教区

富良野市 阿部 公一 掬水会

◇寄付物品

芦別市 堀井 節子 西本 三平

沼田 京子 坂田 英夫

ラルス労働組合芦別分会

深川市 清水 啓充

◇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、もも



なごみの丘の足湯 い〜い気持ち

みないでヨ

芦別盆太鼓継承会の皆さんありがとうございます。



盆踊り



すもうクイズ 表彰式



焼肉の日

スタッフ★コラム

9月になりました。甲子園、オリンピックと夏の祭典も終了し、秋の準備が始まりますね。慈恵園では10月に第7回目のまちづくり講演会、11月には映画上映会の開催に向けた準備を行っています。ひろのは体操・学習療法といった、園での取り組みを知っていただく機会になりますので是非ご参加下さい。
(松)



おいしいネ!! ♡ ♡