

慈恵園だより

No.53

えがお

- 発行日／平成28年12月18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／(有)ワタナベ企画いんさつ



**「僕がジョンと呼ばれるまで」映画上映会
たくさんのご来場ありがとうございました!**



芦別市民会館にて11月19日上映会を行いました。当日は天候にも恵まれ暖かな日となり、400人を超す沢山の皆さまに
来場いただきました。
芦別慈恵園が「学習療法」に取り組んで10年になります。地域で行ってきた「えがお塾」も6年になり、その節目の記念に学習療法のドキュメンタリー映画の自主上映を企画しました。

主人公（93歳）はアメリカの高齢者施設で暮らし、認知症の診断を受けて2年、自分の名前も書けず、スタッフの名前もすぐ忘れてしまい家族も憂い悩んでいる日々でした。そんな中、施設全体で読み書き・簡単な計算をすることで認知症の改善を目指す取り組みに挑戦する事になりました。少しずつ入居されている方々の表情が明るく変化して、主人公も趣味だった編み物が出るまでになり、ご家族とえがおで話している姿がありました。最後にスタッフに「僕の名前を知っているかい」と聞かれて「ジョン」と答えた時には、会場の皆さんもほっとして感動されたのではないのでしょうか。

人が老いる事は誰にも避けられない事実です。この映画が、年を重ねて暮らす不安や悩みを希望に変え、また人生の最期をどのように自分らしく生きていくかを考えるきっかけ作りになれば幸いです。芦別は高齢化率43%、日本で最先端の高齢化の町ですが、一人一人が元気に活性化出来る様に、これからも社会福祉法人の役割を考えいろいろな事に取り組んでいきます。

施設長 川邊 弘美



Hello!
「僕がジョンと
呼ばれるまで」
感想アンケートから

- ❖ 母が認知症なのでためになりました。最後に「ジョン」と理解できた時は涙が出ました。すごくよかったです (40代女性)
- ❖ 最初と最後の表情が変わったところで学習療法のすばらしさが伝わりました (50代女性)
- ❖ 認知症を恐れることなく自分らしく生き、他人とのコミュニケーションを大切にしたい (60代女性)
- ❖ 自分もいつまでも脳をきたえて気持ちよく生きたいものです (80代女性)
- ❖ 楽しく笑顔で行う事が大切だと思いました。変化に気づくことでサポーター側も喜びを感じ成長して行けると感じました (20代女性)
- ❖ 学習療法、私も今のうちに始めようと思います (70代女性)



職員のことをこめた演技に、ご家族様からは「入居したら終わりではなく、学習療法での様子を見たり、自宅へ帰ったり、一緒に行事に参加したり家族として一緒に過ごす時間を大切にしていけたら」という感想や、「まだ最期の覚悟は出来ていない」とのお話を頂きました。いつやってくるかわからない最期までの大切な時間をサポートして行かなければならないと改めて感じる交流会になりました。

第4回学習療法家族交流会を11月19日市民会館中ホールにて開催しました。
9家族10名の方に参加していただきました。
テーマは学習療法のもつ力を知る・伝える・学び合うことで、今回は寸劇「入居からお別れまで。学習療法を通じての関わり」を職員が演じ鑑賞いただきました。内容は、入居時の説明、学習療法を始めてからの様子、個別レクで自宅へ帰ったの思い出、そして寂しいお別れの時までを20分間にまとめました。



学習療法家族交流会

第7回 まちづくり講演会

社会福祉法人 芦別慈恵園

平成29年 3月19日(日)
芦別慈恵園 デイサービスセンター
(芦別市旭町28番地)
開場 17:30 開演 18:00



講師 今井一彰先生

あいうべ
ひろのば
体操

講師 今井一彰・いまいかずあき・先生
みらいクリニック院長。1995年山口大学医学部卒業。東洋学を学ぶ。2006年に福岡県博多駅前へ米栄クリニック開業。出来るだけ薬を使わずに、その人本来の治る力を引き出す治療を行う。「あいうべ」による「息遣い」や、足指を伸ばす「ひろのば」で「尾骨」の普及に力を入れている。

入場
無料

当初 10月30日(日)を予定しておりましたが変更になりました。



学校から生徒さん訪問



上芦別小学校 2年生の皆さん

芦別中学校 吹奏楽部の皆さん



啓成中学校の皆さん

芦別高等学校の皆さん



訪問サービス
美味レシピ

冬こそ「免疫力アップ」!!
体調を崩しやすい、この季節に発酵食品を上手に摂りましょう!

【鳥肉の塩麹付け焼き】1人分

- ① 塩麹: 30グラム
- ② 鶏肉: 胸肉300g
- ③ ①を②にすり込みます。(3~4時間寝かせます)
*塩麹はあえて洗い流しません。
*肉をフォーク等で丁寧に刺し穴を開けます。
- ④ フライパンで焦げ目をつけたら弱火にして蒸し焼きにします。
- ⑤ 火が通ったら、食べやすく切り盛り付けて出来上がり。
味が付いていますので、そのまま召し上がって下さい。
*付け合せに塩麹につけた野菜を添えても良いです
*麹はお肉を軟らかくして、胃腸に優しく腸の環境を整えます。



【塩麹の作り方】

- ・米麹 … 200g
 - ・塩 … 60g
 - ・水 … 250cc
- ※常温で、冬期間 2~3週間。夏は、1週間程でとろとろお粥のようになれば出来上がり。後は冷蔵庫で保管して下さい。



スマイル中尾のハビリ日誌



「昔、首と腰を強く打って前に屈めなくなったの」とトイレ介助も2名で行なっていたお客様に、お辞儀運動やベッド高さの調整等の工夫を続けることで、座る力と立つ力がついてきて、介助が1名で行なえるようになりました。「本当はできるはずのことをこちらが出来なくさせてしまっている」と研修で学びました。全ての方がそうとは言えませんが、改めてその視点を忘れずにたいです。

職員旅行に行ってきました ~登別温泉~



●新城健康体操教室

11月1日、半年ぶりに新城の老人クラブ寿会にお邪魔させていただきました。ひろのぼ体操、あいっぺ体操、歩き方講座を実施しました。去年も参加し皆さんからは「ひろのぼ体操でしょ？覚えてるよ」「べーの体操はお風呂でやっている」等すでに馴染み深い体操になっているようです。夏の農作業もばっちり！冬の今こそ体操で身体を元気に保ちましょうね！



●喜楽会訪問

中央団地町内会の「喜楽会」を訪問しました。今年3回目となる今回のテーマは「介護予防」ということで、慈恵園で行っている「ひろのぼ体操」「あいっぺ体操」「頭の体操（学習療法）」のほか、もみ塾講師の男澤先生から「元気になる10の体操」を一緒に行いました。また、今回はじめて爪の切り方講座を実施。「自分では切れない」「どう切ればいいかわからない」という声が多い中、慈恵園で行っている爪のケアを体験していただきました。



●ふまねっと教室

今年8月から行ってきたふまねっと教室ですが、10月26日、全21回の教室を終了しました。初日と最終日に参加者全員で行ったタイム測定の結果は、平均7.0秒から5.8秒と1.2秒早くなる結果に！

参加された方からは「家で片足立ちの運動をしているけど、バランスが崩れなくなって長時間立っていられるようになった」「健康寿命を少しでも伸ばしていけるなら…いつやるの？今でしょ！という気持ちで参加しました。「皆さんと一緒に体を動かしたりお話したりと、心身の活性化につながりました」という感想が聞かれました。



秋の避難訓練を実施しました。

かざぐるまでは、9月26日夜間想定避難訓練を実施。

11月7日は慈恵園本体での自然災害・夜間想定避難訓練を実施、空知川の氾濫を想定し、2階に避難する垂直避難に16名のお客様が参加されました。引き続き夜間想定避難訓練を行い、消防署からは迅速な行動であったが初期消火を1名で効率的に行うよう講評がありました。

炊き出し訓練は災害発生時の食事の確保の観点から各職種が参加。炊飯や缶詰味噌汁の作り方を学び、出来上がったものは職員の昼食に提供し非常食を味わいました。



えがお塾

28年度夏季教室終了しました。来年も元気にお会いしましょう！



ひぐらし教室



緑ヶ丘教室



西宮元教室



●肉の会

さくら、いこいユニットでは、『お肉を食べて、心と体を元気に』を目的に、毎月、肉の会を開催しています。ジンギスカンや鍋料理、餃子などをお客様と作り食べて頂きます。ご家庭で行っていた調理をお客様と一緒にやることで、生き活きはつらつとした表情が見られたり、目の前で作った温かい料理は食欲を増進させ、「おかわり」の声も増え自分で食べる意欲にもつながっています。



かざぐるま

冬を迎え、なかなか外出が出来ないので、園内で行なうボランティアさんとの体操や作品づくり、歌の会等での交流を楽しみにされています。

今年度の個別レクは、ご本人様の希望をお聞きしながら、自宅に帰られたり、外食してお好きなものを食べられたり、お友達に会いに外出するなど楽しまれています。

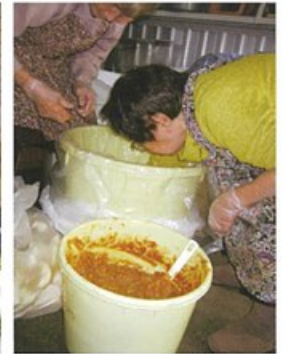


お家に帰って来ましたよ～



もみじの家

もみじの家では、一品料理のかぼちゃ団子づくりや来年度のアサガオの種取り、恒例となった漬物づくりを行っています。大きな大根の皮を剥いていた時には、お客様方は慣れたものでスタッフに「そんなやり方じゃ日が暮れるよ」と皮の剥き方、漬物の味付けなどを一から教えて下さっています。寒くなり室内で過ごす事が多くなり、クリスマスの装飾も一緒に行い、体操やゲームなどで楽しく過ごされています。



デイサービス

毎月お客様のお誕生会を行なっています。お誕生会のおやつは、毎回デイサービスの職員が手作りしていますが、メニューによってはお客様と一緒に作っています。また、季節を感じられるようなものを考えています。

また、水分摂取の取り組みを行っており、おやつと併せて飲み物も工夫しています。11月は甘酒とホットケーキを手作りました。お客様からは「おいしいね」「冬は甘酒がいいよね」等、美味しく召し上がっていただきました。



くらし体験会

第1回『くらし体験会』を11月5日に開催しました。現在、入居されている方のご家族を対象とし、慈恵園で行なっている食事・水分補給・学習療法・介護技術・もみ塾等の取り組みを実際に体験していただきました。15組27名のご家族に参加いただき、食事体験では、きざみ食やミキサー食を食べていただくと「形のある方が食欲が湧く」「歯が大事と感じた」との感想が。また学習療法では「母が学習の時にどんな様子なのか知り楽しそうで安心した」などの声がありました。『くらし体験会』は敷居が高いと言われる施設に来て頂く事を目的として、慈恵園の取組みを理解してもらい、お客様と一緒に時間を作り出したいと考えています。来年もぜひご参加下さい。



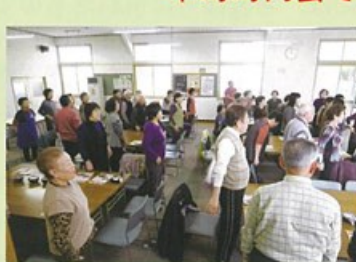
今年度の慈孝庵の取り組みは、えがおのまちづくり事業(地域貢献)として『ロータリークラブのそば打ち例会く南ふらの震災義援金』、『幸町内会のそばを食べる会』、職員への福利厚生として『そば祭り』を実施しました。

参加人数はそれぞれ40~60名を超え、新そばのほろみりを食べて頂きました。慈孝庵では、多くの方に食べて頂くことで、そばの良さを知って頂き、そこからまちづくりにつながることを信条とし、これからも取り組みを続けていきます。

ロータリークラブそば打ち例会



幸町町内会そばを食べる会



全道老人福祉施設研究発表大会

第36回 老人福祉施設研究発表会

主催 / 北海道老人福祉施設協議会
共催 / 北海道社会福祉協議会・北海道アイサービスセンター協議会
協賛 / 第36回老人福祉施設研究発表会実行委員会
後援 / 北海道・北海道老人保健施設協議会

8月25、26日に全道老人福祉施設研究発表大会があり『在宅サービスの利用に前向きでなかったA氏がえがお健康体操教室に来る理由』という題で発表させていただきました。A氏という男性が、えがお健康体操教室を通して元気になっていく過程をまとめたもので、優秀賞をいただくことができました。A氏は健康体操教室に参加して1年以上経過しましたが、今では杖が必要なくなり、農作業の手伝いをされたり、デイサービスの利用にもつながっていきました。

今後も地域で暮らし続けるための支援が出来る様に、健康体操教室で地域の皆さんとのコミュニケーションを取っていきたく考えています。



ひろば

もうすぐクリスマス!みなさんのクリスマスの思い出話や、
今、サンタさんからプレゼントをもらえるとしたら?
ということをおもってみました!

～思い出～

「私が17歳くらいのころ、弟たちがいたから一緒に近所の杉の木をとってきてツリーにしていたよ。弟たちと一緒にできるイベントで楽しかったの。」95歳I様

「子どもがいなかったから特に何もしてなかったね。主人とプレゼントしあつた記憶もないわあ(笑)」86歳K様

～欲しいもの～

「娘がよくしてくれるから欲しいものはないね」79歳N様

「もらえるならパンだね～パンが好きだから」92歳I様

欲しいものは「食べ物」との答えが多く、お腹空いていたのかな?



山田トミ子様一長寿祝い



10月3日、山田トミ子様の芦別市からの長寿記念品贈呈式がありました。

贈呈式には娘様が同席されて、記念撮影時には笑顔と一緒にピースをされていました。娘様は思い出に残る日になったと喜ばれていました。

〈ボランティア紹介〉…… もも

堀田昭子さんによる読み聞かせボランティアの「もも」



今年の3月から月1回のペースで行なっています。読む本の長さにより、1冊～3冊程度を読み聞かせ。

お客様はその後の談話も楽しみにされています。



職員サークル活動

◎ちぎり絵
ハイビスカス



◎ソフトボール
スピリッツ



ご厚意
ありがとうございます。



(平成28年9月～28年11月) 敬称略

◇寄付金

芦別市 猶館洋子 松田賢一

室蘭市 山本マキ子

江別市 伊藤亮一

◇寄付物品

芦別市 戸草内明 神田弘垂

中島幸男 山野 守

鈴木弘子 大久保清春

◇訪問・ボランティア

ふきのとう、マーガレット、ミケ、
アトム、としび会、はまなす、
スマイル、ビューティー、
ながい樹、もも

おたのしみ会



大相撲クイズ



もうすぐ
Merry Xmas



歳末助け合いのど自慢で
「ズンドコ体操」披露しました

スタッフ★コラム

広報えがおは、今年から12月が増えて年4回発行になりました。充実した紙面づくりで皆さんにたくさんの情報をお届けします。

あっという間に年末ですが、風邪など引かずに楽しいクリスマスや、お正月をお過ごし下さいね。(福)

