





理事長

新年明けましておめでとうございます

皆様方におかれましては、ご壮健にて新年をお迎えになられたこととお喜び申し上げます。当法人も設立 15 年目と節目の年を迎えることができ、これもひとえに皆様方の多大なるご理解、ご協力の賜物と心より感謝申し上げます。

さて、国民の大きな期待を受けて施行された介護保険制度も見直しを重ねながら 11 年目を迎えました。制度の理念に基づき、介護を取り巻く環境やケアに関する内容はめまぐるしく変化しました。住み慣れた地域で継続して生活ができる仕組みづくり、利用者中心の個別ケアの導入等、制度はより良い方向に議論されているはずです。しかし高齢者本人やご家族に対して安心・安全でいつでも使えるサービスが提供できる十分な環境には達していないのが現状です。また介護職離れ、新規職員の低迷も続いており、介護の現場で働きたくても働けない現状があります。国の制度や政治のあり方に大きなズレを感じています。

『大事なことはもっとシンプルに解りやすく』

介護保険制度は高齢者が使う制度です。もっとシンプルに解りやすく、また職員が働きやすい環境を調えることが喫緊の課題ではないでしょうか。

平成 24 年は介護保険法の改定年です。まずは働く職員がさらに活躍でき、介護職を一生の仕事として定着できる改定になる事を切に祈っております。

私たちは制度の変革に捕らわれず、『まごころ介護』を基本とし、利用していただく高齢者の皆様方またご家族様にも家庭の延長として安心して生活していただけるように、職員一同尚一層の努力を重ねる所存でございます。今後とも温かいご支援、ご協力またご指導をお願い申し上げます。

今年も皆様方のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。

社会福祉法人 江寿会  
理事長 石本 順之助



施設長

皆様方におかれましては、お健やかに新年をお迎えになられたこととお喜び申し上げます。

旧年中は当法人の運営に対しまして多大なご支援ご協力を賜り誠にありがとうございました。心より感謝申し上げます。

昨年は、夏の暑さがとても厳しく涼しい秋は暑いままに冬を迎え、これも地球温暖化の影響なのでしょうか。自然環境を大事にしなければと改めて実感した今日この頃です。(みなさんエコバックを持ち歩きましょう)

さて、平成 23 年がスタートし、我らがサンホーム江上も 15 周年目を迎え、これもひとえに地域の皆様方のご協力の賜物と心より感謝申し上げますと共に節目の年を迎えるにあたり、職員一同初心に帰り基本理念に基づき利用者本位のサービス実現に向けて努力を重ねる所存でございます。ご利用者またご家族の皆様方には、今後とも変わらぬご指導ご鞭撻の程よろしくお願いいたします。

今年も皆様方が健康で明るく笑顔の耐えない一年でありますよう祈念申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。

- 笑顔～私たちは明るい笑顔で介護します。
- 共感～私たちは心と心の通った介護を目指します。
- 団結～全職員が心を一つにして高齢者を支援します。

特別養護老人ホーム サンホーム江上  
施設長 吉田 勝彦



## 冬の元気な贈り物 「江上文旦」



「今年も冬がやってきたなあ・・・。」  
江上文旦ファンは、12月中旬頃から3月頃まで販売される、「江上文旦」を目にした時、そう思うでしょう。江上町では、文旦畑が所々有り、あまりの果実の重さに枝が重力で下に下がり、実が畑に落ちているのを目にします。この江上文旦は、2009年は9戸栽培面積1ヘクタール、約1万玉が販売され、とても価値ある高価な果物です。文旦の重量は800g程度で、皮は厚く、果汁が少ないのですが、実がどこからむいてもポロポロと出て食べやすいのが特徴です。味や食感は、私個人はイスラエル産スィーティーに似ていると思うのですが、江上文旦独特の味で、何ともいえない食感が、とりこにさせます。この味は、大村湾の温かい海風が運んでくれるのでしょう。また、上のとんがりが高い方がおいしいとのこと。

日本に文旦が入ってきたのは、中国から1651年頃、その名称が「江上文旦」でその後、主に九州で「平戸文旦」「本田文旦」などの品種があったと記録が残っているそうです。なんとこの江上文旦・・・平成20年4月11日、天皇皇后両陛下により、皇居東御苑に植樹されました。これは「江戸城の跡である皇居東御苑に江戸時代の品種である果実を植えれば、訪れる人にとって興味深いことではないか」という天皇陛下のご提案により、果樹古品種園が整備され、植栽される古品種のひとつに江上文旦が選ばれ実現に至ったそうです。（長崎県北振興局農林部ホームページより）販売はサンホーム江上の看板がある無人販売所をはじめ、江上地区などの無人販売所、市内の産直売り場、早岐・江上地区などの個人商店さんなどで販売されているようです。



\*写真は江上町在住、デイサービスセンター・高齢者支援センター職員 中村めぐみさん宅の文旦畑で撮影しました。



## 牧神社 奉納相撲

10月11日（月）、江上大島にある牧神社で秋のお祭りが行われました。毎年このお祭りでは、島に住んでいらっしゃる方による、相撲33番勝負が行われます。夏に散策でおじゃました時は、本当にこんな場所で相撲が行われるの？・・・と半信半疑でしたが、行ってみるとそこには、素晴らしい土俵が出来上がっていました。みなさんが、持ち回りで土俵を作られるそうで、一年の間に積もった木や葉を取り除いたり、土を削ったりでとても大変な作業ではないかな・・・と思いました。今年も稲刈りが無事に終わり、たくさんの自然の恵みを頂いた事への感謝の意を込めて、江上大島を守ってくださる牧神社の奉納相撲が年々受け継がれているようです。33回の取り組みは、木の葉で数えられました。

昔は子ども相撲だったそうですが、今は子どもが少なくなって、大人の方もとっているそうです。「相撲をとることになるんじゃないか・・・」と覚悟をしていたサンホーム江上チーム・・・施設長はじめ、男性メンバーは”江上の横綱”と呼ばれていらっしゃる方と取り組むうちに、ついつい本気になる場面もありました。子ども達も、とても明るくパワーある相撲を見せてくれました。昔はいろんな地域で行われていたいろんなお祭りも、核家族化が進んでどんどん衰退していますが、江上大島では昔から行われているお祭りを、みなさんがとても大切に、そして楽しみにされているんだな・・・と温かさや人のつながりを感じました。今回参加させていただき、本当にありがとうございました。来年はたくさんの男性職員を引き連れておじゃましたいと思います。



はい、見合って見合って、はっきよいのこった！



『がんばれ〜』応援にも熱がはいります。



『ン〜』見てるこちらも、力が入る程、熱戦が繰り広げられました。

2階特養

## 悠々&虹たんぽぽ



## そば打ち体験

12月6日に特養では初めて「そば打ち体験」を行いました。そば打ちの先生は日清医療食品の日隈さんでこの日の為に福岡からわざわざ来て下さいました。皆さま「昔、家でそば打ちしてたよ〜」とか「初めて見るけんたのしみかぁ」など興味深々で中にはしっかりメモをとっている方もいらっしゃいました。

さあ、実際にそば打ち体験の始まりです。皆さまには喜びを着けていただき、職人になったつもりで粉をこねたり、棒で伸ばしたり、そばを専用の包丁で切ったりとワイワイガヤガヤしながら楽しく過ごしました。

そして・・・お昼のご飯には自分たちが打ったそばを食べました。「売ってあるそばよりやっぱ硬かね。でもうまかばい！」など、皆さま大変おいしそうに食べられていました。

そばを食べて皆さま来年も元気で、また、みんなで来年もそば打ちやりたいですね。

## デイサービス



## 巻き寿司・いなり寿司作り

11月11日利用者様を中心に、巻き寿司といなり寿司作りを行いました。エプロン、頭にはバンダナを付け、楽しそうに調理されていました。中には、「昔良く作っていたわ〜」「懐かしい」等の声が飛び交い、また、利用者様同士で、うまく巻けるコツなどを教え合いながら、作られる方もいらっしゃいました。作り終えた後、昼食として食べられ、おいしく出来ていると大好評でした！また、作る機会を設け、楽しい時間を過ごしたいと思います。

老人福祉施設連絡協議会主催

## 「第13回風船バレーボール大会」

11月14日にサンアビリティーズ佐世保にて、老人福祉施設連絡協議会主催「第13回風船バレーボール大会」に参加しました。毎年、熱戦が繰り広げられています。今回、7施設の参加で、計8チームによる熱戦を展開し、サンホーム江上からは、「島っ子スターズ」「江上王国」の2チームが参加し、頑張っただけで、なんと！島っ子スターズが準優勝！江上王国が3位！！という素晴らしい成績を残すことができました。最初負けた時は、ものすごく悔しそうにされていましたが、結果を気にせず、一日楽しかったと言われ、次は、優勝旗を必ず持って帰ってくると、意気込まれていました。

## グループホーム

## 喫茶店『サンキュー』！満員御礼♪

11月5日、グループホームにて、当日限定で喫茶店をオープンしました。

役割分担などの段取りから、広告ポスターや引換え券の作成など、利用者の皆様と協力し準備を進めてきました。『サンキュー』という名前も利用者様のアイデアです(^-^)

そして当日、メニュー品の“蒸しパン”“おはぎ”“ぜんざい”を、大ベテランである利用者の皆様の手ほどきを受けながら、楽しくつくりました。

開店時間になり、デイやユニットからお客様がぞくぞくと来られると、頼もしいエプロン姿の利用者様が丁寧に対応されました。どのメニューも好評で、とても賑わい、店内は沢山の笑顔に包まれました。

建物が離れているため、グループホームにお招きしての交流の機会がなかなかもてませんでしたが、今回の催しで「また来たい」との嬉しいお声を沢山いただきました。またひとつ楽しみが増えましたね♪



## 特養ユニット



なぜ？今鬼の衣装という疑問がありました。理由はともかく盛り上がりました。



お酒を召し上がった、入居者のほんのり赤ら顔、いいお顔です。

## 居酒屋

ユニットでは、11月10日に居酒屋を行いました。年に数回、季節毎に行っていますが、この季節に食べたいものといえば、やはり『あったかいおでん』ですね。前日から職員が材料を購入し、仕込みをしました。栄養士さんにアドバイスを受けながら、一生懸命作りました。一晩寝かせ、具にだしがたっぷりしみ込んだおでんに皆さん『おいしい、おいしい』と舌鼓をうっていらっしゃいました。おでんの他にも、ポテトサラダやおにぎり、飲み物は甘酒・ビール・ジュースなどご用意し、途中、仮装した職員と入居者様の登場で、宴会ムード満点！ユニットのカラオケ女王の『あんた〜いったいぜんたいどこのひと〜』と始まると、更に盛り上がり、楽しいひとときを入居者の皆さんと過ごすことができました。

『え〜と、汁はたっぷり。薄味が決め手でだし汁を足しながら、煮つまりを防ぎ、具は、お互いの持ち味を消さない取り合わせでつと、たねはいろいろと変化をつけて、大ぶりに切って、材料の持ち味を活かす。下煮やアク抜き、下ごしらえを充分にし、大き目の鍋を選んで、ゆったりと煮えにくいものから順番に、火は弱火で。あたためるような気持ちでくれぐれも煮すぎは禁物。特に練り製品は気をつけて…』などなど。努力のかいあって、翌日には具にだしがたっぷりしみ込んだおいしいおでんになりました。



# 新人職員 小百合の 介護日記

第1回  
若い男の  
正体は？



## 教えて介護技術

～食事介助について/その1～

### ●食事時の姿勢

椅子・車椅子の場合

- 座位時、お尻を引いて前かがみの姿勢をとってもらう。
- 車椅子の場合はフットレスト（足のせ）から足を降ろす。
- 頭の反り返り、体の傾き等がないか確認する。（クッションなど使用し、座位を安定させる）



### ●食事介助の仕方

- 汁物を先に一口飲んでもらい、口の中を潤し食事を始める。
  - 本人のペースに合わせる。
  - 介助は座って同じ目線で行う。  
（介助者が立って 介助を行うと、本人の顔が上向きになり誤嚥させやすい）
- \*注意～食事の途中で眠ったり、眠気の強い方は、必ず起きられている事を確認してから食事をすすめましょう。（誤嚥し、詰まらせる危険があります）



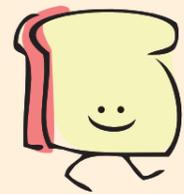
## ケア連携・協働委員会 新設のお知らせ

近年、医療の処置が必要な要介護者が増加しており、特別養護老人ホームにおいて、高齢化や要介護度の重度化に伴い、医療的ケアを必要とする入所者が増加しています。一方、特別養護老人ホームは医療提供を主目的とした施設ではないため、看護職員の配置等の医療提供体制が十分ではなく、たんの吸引や経管栄養が必要となる要介護者の入所が難しい、又は、入所可能な人数を一定程度に止めざるを得ないといった問題点があります。このため、厚生労働省では平成 21 年 2 月から検討会を重ね、介護職員による口腔内のたんの吸引等を特別養護老人ホーム全体に許容することとなりました。

そこで、看護師による介護職員との連携・協働に関する勉強会・研修・実技演習を 10 月から実施しています。入居者様のいっそうの健康と安全、衛生及びケアの向上に全職員で取り組んでまいります。今後、ご家族様にも同意書作成等でご協力いただくことがあると思いますので、ご理解のほど、どうぞよろしくお願い致します。ご不明な点がございましたらいつでも職員にお尋ね下さい。

ケア連携・協働委員会メンバー  
（施設長、立石、深草、小柳、羽田、田島）





# 食のお便り

～おせちの由来～

新年明けましておめでとうございます。

日本は古来より稲作を中心とした農業国。お正月は新たな年の豊作や国の平安を年神様にお願ひし、その儀式後の祝宴で様々なごちそうがふるまわれたのがおせちの始まりとされています。

今年のおせち料理は、色々な食材を食べて頂きたく、種類をたくさん取り入れてみました。今年一年も皆様が元気に過ごして頂けるよう、厨房一同頑張りたいと思っていますので、よろしくお願ひします。

日清医療食品 栄養士 藤井 喜子



# 介護教室を開催しました!!

サンホーム江上では市の委託を受けて年に1回地域の公民館などをお貸りして介護教室を開催しています。今回は11月7日に針尾地区公民館にて介護教室を行ってきました。前半は元山ケアマネージャーによる介護保険の説明と介護保険に対するQ&Aの解説を行い、後半には江上・針尾地区にある福祉施設(ケアハウスとうめい様、特別養護老人ホーム福寿園様、有料老人ホームかもん様、グループホームパール針尾様)の職員の方に来ていただき、入所にかかる料金やその概要等を説明していただきました。休憩時にはデイサービスの中村介護員によるストレッチ体操を行いました。参加された方は30名で皆さま大変熱心に話を聞かれていました。ご覧の皆さまの地域でも要望があればいつでも開催しますので是非ともご相談下さい。



元山ケアマネによる介護保険の説明。



皆さまとても熱心に話を聞かれています。



ケアハウスとうめい江川氏による施設説明。



中村介護員によるストレッチ体操。

## 介護保険 Q&A

今回の広報誌より私達居宅介護支援事業所に利用者の方やご家族様からよく質問される事柄を「介護保険 Q&A」という題目にしてシリーズ化していきたいと思ひます。まず第1回目は1人暮らしの高齢者についての例を挙げさせていただきます。

Q

現在夫も亡くなり自宅に1人で暮らしていますが、体調が良かったり悪かったりするので健康に不安があります。今すぐには必要ではないですが、いざという時のために介護保険を受けておいた方がいいのですか？

A

介護保険認定は申請してから結果が出るまで1ヶ月ほどかかります。自宅でも調理や掃除などの家事全般はできるが、時々めまいがして気分が悪くなる、手足が痛くなって今までできていたことができなくなったなど、体調が良い時と悪い時の差が極端にあり、その時身近に世話してくれる方がいないという方には介護保険認定を受けておいた方がいいと思ひます。しかし今特に困ったことはないという方には急いで介護保険手続きをする必要はないと思ひます。

## 感染症対策について

ノロウイルスによる感染症は、『感染性胃腸炎』のひとつで、おなかに来る風邪などと言われる症状です。具体的には吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などで発熱は軽度ですが大変感染力が強く少量のウイルスが口に入っただけで感染し、体内で爆発的に増殖するのでとても怖い病気です。感染症患者の嘔吐物には大量のウイルスが存在します。感染を防ぐ為に嘔吐物の処理方法を正しくマスターし、集団感染を防ぎましょう。

### ～嘔吐物処理方法～

使い捨て手袋、使い捨てマスク、使い捨てエプロン、ビニール袋、次亜塩素酸ナトリウム(キッチンハイター)大きめのウエス(古布、タオル \*新聞・キッチンペーパーでも可)

#### ●消毒液作成方法

水3Lに対しハイターをキャップ50ml(2杯)を混ぜる。

#### ●処理方法

手袋やマスクやエプロンを装着し、消毒液にウエスを浸す。嘔吐物の上に浸したウエスを被せる。この時、外から内に拭き取る。ビニール袋に拭き取った汚物や使用した手袋等も入れ残りの消毒液を入れ密封する。換気をし、最後に手洗いうがいを行う。



▼ウエスが不足しています。ご協力をお願いします。

### ★豆知識★

塩素系漂白剤は有害な塩素ガスを発生し、漂白作用があるのでカーペットなどでは使用出来ません。そこで、スチームアイロンを使って下さい!高温のスチーム1分程度あてればノロウイルスの感染力は無くなります。(^^)