

4月～6月の行事予定

	4月	5月	6月
特養（多床室） ショートステイ	●桜花見散策 ●誕生会 ●つつじの花見ピクニック	●茶市 ●誕生会 ●菖蒲湯 ●母の日 ●おやつ作り	●父の日 ●おやつバイキング ●誕生会
グループ ホーム	●花見ドライブ ●誕生会 ●買い物ドライブ ●昼食・おやつ作り	●母の日 ●早岐茶市 ●誕生会 ●買い物ドライブ ●昼食・おやつ作り	●父の日 ●梅市 ●誕生会 ●買い物ドライブ ●昼食・おやつ作り
特養ユニット	●花見ドライブ ●買い物ドライブ	●菖蒲湯 ●茶市外出 ●居酒屋・買い物ドライブ ●母の日会	●梅市外出・買い物ドライブ ●父の日会 ●河川敷公園ピクニック
デイサービス	●桜見物ドライブ ●誕生会	●早岐茶市 ●誕生会	●演芸会 ●早岐梅市 ●誕生会

表紙題字筆者 橋口シズ子様コメント



日々の暮らしの中で感じたことを、俳句にすることが、とても上手な橋口さん。日頃のお礼にと、こんな素敵な俳句を詠んで下さいました。

ヒナ祭り いろんなアイデア 考えられ
笑いとまらぬ たのしいサンホーム



編集後記

3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震の被害にあわれた被災者の方々に對しまして、深くお見舞いを申し上げます。

自然の力に人間はなんと無力であり、同じ日本の中であのような惨劇が起こっている事が信じられず、日々平穏でありふれた日常がどんなに大切に幸せかという事をとても感じます。私も何か出来る事はないだろうか・・・と日々模索しているところですが、被災地の方にたくさんの方々が届くよう、節電や出来るだけ無駄な買い物を止めることを心掛けています。これからの生活、復興に向けて必ず何らかのかたちで助け合えることが来る・・・その前に折れないように、心を平穏に目の前の生活を続けようと思います。人と人が助けあって生きていくこと・・・今まで私達に不足していた、しかしとても必要なことを、これからよく考えていかなければなりません。

震災があった次の日、日が昇り、家も人も飲み込んだ津波の後を照らしていました。どんなに辛い事があっても太陽は必ず昇ります。負けないで、前を向いて頑張ってくださいと思います。

広報委員会 吉田みどり



ハウスデンボスより車で約5分・ハウスデンボス駅より車で約10分



特別養護老人ホーム サンホーム江上

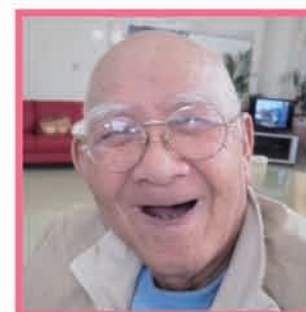
〒859-3244 長崎県佐世保市江上町4847番6

TEL(0956)58-3707(代表)

FAX(0956)58-3701

<http://www17.ocn.ne.jp/~s-egami/main.htm>

いつでも、ご相談・お問い合わせ下さい。



えが お



特別養護老人ホーム
サンホーム江上
広報誌

春号
2011年4月
発行

I N D E X

<特集> おかげさまで施設創立 15 周年を迎える
ことができました。 ①

<特集> ハウステンボスエンジョイウォーキング
参加しました。 ②

<2 階特養 悠々・虹・たんぽぽ>牛乳餅作り..... ⑤

<特養ユニット> 節分・豆まき

<デイサービス> 大好評！熱々の寄せ鍋 ⑥

<グループホーム> 甘～いひととき

介護実習生にインタビュー ⑦

山口主任退職のごあいさつ

新人職員小百合の介護日誌（第 2 回）..... ⑧

教えて介護技術 ～食事介助について／その 2～

<食のお便り><看護通信>..... ⑨

<介護保険 Q&A> ⑩

介護予防についての出張相談に行ってきました

編集後記、表紙題字筆者紹介 ⑪

おかげさまで施設創立 15 周年を迎えることができました。



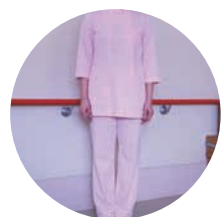
この写真は、平成8年2月24日の新築落成式の模様です。

ハウステンボスと大村湾を一望できる環境に恵まれた江上大島の地に、社会福祉法人江寿会が設立され 15 周年を迎えることとなりました。これも一重にご利用者、ご家族また地域の皆様及びその他あらゆる関係機関の皆様方のご支援、ご協力の賜物と深く感謝申し上げます。平成8年3月より特別養護老人ホーム サンホーム江上を母体として、事業を開始致しました。当時は措置制度に基づき行政下においてサービスを提供してまいりました。少子高齢化が急速に進み、福祉を取り巻く環境も大きく改革されました。平成12年より国民全体で支える介護保険制度が導入され、それに伴い措置制度から契約制度への変換、個人が施設やサービスを選択できる制度、また施設でのサービスも画一的な集団ケアから個人の生活に合わせた個別ケアへと理念そのものが大きく様変わりし

ました。時代の流れにあわせて、私たちも、お一人おひとりの生活に合わせた適切な介護サービスを提供していきたいと思ひます。高齢者の皆様方ができる限り住み慣れ親しんだ地域で生活が継続できる環境整備また施設での生活を安心して送ることができるように、個々のニーズにあった総合的サービスの提供を実施してまいります。

笑顔・共感・団結を基本理念に「サンホーム江上を利用して本当によかった」と思ひて頂ける様に、創意と工夫を積み重ねながら全職員が一丸となって、初心を忘れず努力してまいります。今後とも、皆様方の暖かいご支援、ご協力よろしくお願い申し上げます。

特別養護老人ホーム サンホーム江上
施設長 吉田 勝彦



設立当初の
介護職員の
制服です

社会人一年目の私を育ててくださったのは、利用者・家族の皆様・先輩方でした。サンホーム江上と共に15年。利用者の方と向き合い関わりを持ち笑顔に触れることでここまで続けることができました。これからもお一人おひとりに寄り添い、その方らしい生活を送る事が出来るよう努めたいと思ひます。

生活相談員 田上 真由美



設立当初の
お祭り用の
ハッピーです

ゼロから始めた介護職。それぞれが試行錯誤を繰り返しながらのあつという間の15年でした。沢山の利用者様、ご家族との触れ合いの中で、少し成長できたのではと感謝しています。安心して過ごして頂きたいとの思ひは今でも続いています。初心を忘れず、「このサンホーム江上に来て良かった」と思ひて頂けるよう努力し努めていきたいと考えております。有難うございました。そしてこれからも、宜しくお願い致します。

介護主任 羽田 孝子

2月27日（日） 春のハウステンボス エンジョイウォーキング に参加しました。

ハウステンボスはチューリップがきれいに咲いており、風車との景色は本当によく合い、オーランダを感じました。



大会は2日間開催され、26日はファミリーウォーキングや夜の「光の王国コース」が、27日は石本地蔵花苑までの8キロ、11キロコースで、サンホーム江上チームはもちろん日頃の体力不足を解消すべく、11キロコースに挑みました。

大会スタッフの方にインタビューさせていただきました。



ハウステンボス（株）
営業本部
国内営業課課長
竹林りささん

①今年で何回目の開催ですか？

＜竹林さん＞

他企業さまとの協賛では過去2回程開催しましたが、ハウステンボス主催としては今年初めてになります。

②こういった目的での開催ですか？

＜竹林さん＞

「三世代で気軽に健康づくり」をテーマとして、開催しました。

③2日間でどれくらい参加されますか？

＜竹林さん＞

2日間で1,500名の申込をいただき、11キロコースは300名程の参加です。

遠方では愛知県や、滋賀県から20名様、また最高年齢の方で78歳の方がご参加いただき驚いています。

④参加される皆様へ、メッセージをお願いします。

＜竹林さん＞

無理なくケガなく楽しんでください。また、ウォーキングと一緒にまわりの景色も楽しんでいただいて、地元の再発見をしていただけると嬉しいです。



サンホーム江上は素晴らしいロケーションの中にあると、あらためて感じる事が出来ました。

春の風を感じつつ、思い思いに写真をとったり休憩をしたりされていました。「市内にこんな所があるとはね…」という言葉が聞かれ、まさにみなさん、地元再発見をされたようでした。

参加者は市内、県内以外にも熊本、福岡県からの参加者が多数いらっしゃいました。



「ノルネスさせば」のみなさんグループの代表をされている真藤健一さんご夫妻（写真右）

各地で開催されるウォーキング大会には、たくさんの方々にこのノルディックフィットネスウォーキングの楽しさを伝えながら参加されるそうです。今回も、景色を満喫されながら、とても心地よくウォーキングを楽しまれていました。ノルディック最高!!

●参加された方にインタビュー



市内から参加
光武京子さん

家の近所に80歳のおばあちゃんが見て、私も頑張らないと！といつも励まされているんですよ！健康は日頃の積み重ねですね！



福岡県筑紫野市からお越しの
野見山 厚志さん

ウォーキング大会に参加される方々は、明るくていいですね！今の世の中いろいろあるけど、こういう大会に参加していると、たくさんの笑顔が溢れてて、いろいろな事を忘れてしまうよね（笑）！74歳の野見山さん、普段から地域のボランティアなどいろいろな活動をされています。



平戸からお越しの仲良し4人組み
田中 まり子さん（写真右）

「あら～!!写真撮るの～!!」「私たちどこに行っても目立つのね～（笑）」「私たちが老人ホームに入所する時は、4人部屋をお願いね！」「特別割引お願いよ～（笑）」9月24・25日に開催される「ひらどツーデーウォーク大会」をアピールされていました。「このあと、お昼ご飯食べてあと1コース歩くのよ」入所申し込みは取り消しておきますね！笑いと元気をありがとうございました。

山口 凌平くん
（貞勝さんのお孫さん）

祖父と弟と11K mに参加しました。久しぶりのウォーキング大会で心配でした。途中できつくなったけど、もらったバナナを食べたら元気が出ました。ゴールした時は、足首が痛かったけど、「ヤッター!!」という気持ちでした。その後、食事と温泉に入って帰りました。

コースはドムトールンから場内、ワッセナーを通り、地蔵花苑までひたすら歩き、その後休憩。帰りはまた場内を歩いてドムトールンまでのコースでした。

ハウステンボス営業本部 国内営業課
中島正隆さん(写真左)
遠藤良太さん(写真右)
(今回11キロコースアンカーを担当)
サンホーム江上の職員をたくさんフォローしていただき、ありがとうございました。

●参加職員の感想



山口 久美子

11K mも!!と最初は不安でしたが、天気もよく、仲間が居て一緒に歩き、折り返しの地蔵花苑に到着すると気分爽快で、復路はあっという間でした。来年も参加したい！デス。



山口 貞勝

今回はスタッフも多く、親切で、コースもあまり無理なく気持ちよくウォーキング出来ました。普段見れない別荘も見れたし、江上大橋手前の銅像、手繰り船を孫に説明出来て良かったです。次回は参加者に温泉割引や食事割引など、あったらいいなあ…。



無人販売所では八朔の試食に舌つづみ。

地蔵花苑の梅の花のアーチを潜ったら折り返しポイント。



北村 淳子

通いなれた道でしたが、歩いて、見て、新たな発見もあり、気分転換になりました。完歩でき、ほっとしました。



溝上 英恵

思っていたよりきつなく、普段車で通る道も歩いてみるといろいろな発見があり、楽しく歩くことが出来ました。いい運動になりました。

草津 恭介

初めて11K mを歩いたんですが、みんなでワイワイしながら楽しく歩くことが出来ました。ハウステンボス以外の絶景ポイント探しと、健康維持のために、また参加したいと思いました。



吉田 みどり

職員間の交流の時間って、なかなか作れませんが、たくさんの仲間やご家族で参加でき、ウォーキングを通して和気あいあいと楽しい時間が作れました。春の風も心地よく、心身ともに元気になった1日でした。全員ケガなく完歩できてよかったデス!!

浅間 一幸

車で数分のいつもの通勤路も、ゆっくり景色眺めながら歩くと、自然豊かな散策路となります。想像していたより疲れることもなく、精神的にもリラックスでき、ウォーキングをエンジョイできました。今回、コースの折り返しが地蔵花苑だったのですが、やはりここからの見る景色はサンホーム自慢の絶景であることを改めて実感しました。この絶景にハウステンボスと青い海は欠かせません。

2 階特養
悠々&虹
たんぽぽ

牛乳餅作り



2月23日に、2階特養では、おやつ作りという事で、「牛乳餅作り」を行いました。作り方はいたって簡単で、牛乳と砂糖、片栗粉を火にかけ耳たぶ程の固さになったらきな粉にまぶして食べるというものです。今回初めて作って見たのですが、口の中に入るとホワッととろけて無くなってしまいます。初めての触感に皆さま大喜びで、おかわりされる方もたくさんいらっしゃいました。今年初めてのおやつ作りで久しぶりに皆さまの笑顔を見れて有意義な時間をすごせてとても良かったです。

大好評！熱々の寄せ鍋

デイ
サービス



デイサービスでは2月と3月に「寄せ鍋」を行いました。味付けは醤油と味噌の2種類で、1回目醤油、2回目味噌、3回目は好評だった味噌をもう1回。写真は味噌味の模様です。利用者様で、材料を切り、したごしらえをしていただきました。昆布と鰹節でとった出汁に味の決め手となる味噌を溶かし、鮭、つくね、キノコ類、豆腐や白菜、ネギ、人参など入れた野菜たっぷりの熱々の寄せ鍋になりました。フタを開けると

『わぁ〜♪おいしそう』と歓声があがり、『ワイワイ』皆んで囲んで食べると、更に美味しさも倍増です。普段は小食な方のお箸も早く進み、「うどんはまだ？」という声も聞かれ、最後は美味しいダシがしみこんだうどんを締めにして、お腹いっぱいになりました。「次はすき焼きがいいな。」等、次回のお鍋のリクエストの声も聞かれ、笑顔あふれる賑やかな時間になりました。

特 養
ユニット

節分・豆まき



2月3日にユニットで節分・豆まきを行いました。豆まきの前には縁起物の恵方巻きをいただき、皆さんはりきって豆まきをされていました。中には、鬼に抱きつき、はしゃいでいる方もいらっしゃいました。また、『自分の数え年の数だけ豆を食べると病気にならず健康でいられる』と言われていることを知って知らずか豆をまかずにひたすら食べている方もいらっしゃいました。節分には無病息災を祈る意味がありますが、きっと鬼も皆さんの元気に恐れをなし退散したのではないのでしょうか。今年一年皆さんが健康で、元気に過ごせますように。

グループ
ホーム

甘〜いひととき



2月14日、グループホームでは世間のバレンタインデーの賑わいに便乗して、チョコレートパーティーを催しました。利用者様には準備から参加していただき、イチゴやバナナのカットを一緒に行いました。その手さばきは、食べる人の喜ぶ顔を想像しているかのような軽やかさでした。切った果物を皿に盛り、その上から湯煎したチョコレートを利用者様お一人おひとりに、好きなだけいただき、召し上がって頂きました。甘党揃いのグループホームには、もってこいのおやつだったようです(^0^)そして、バレ

ンタインデーといえば…。日頃の感謝と愛情を込めて、ささやかではありますが職員から手作りカードを贈らせていただきました。顔写真のついたカードに思わず照れ笑いを浮かべる方もおられました。また一方では、手編みのマフラーを職員にプレゼントされた利用者様もおられました。この上ないぬくもりです。バレンタインデーは、利用者の皆様にはあまりなじみのない行事ではありますが、この甘〜いひとときは、2月最後の寒気を吹き飛ばしたかの様などとてもあたたかい会になりました。



これから
頑張って、
たくさんの事を
学んで
くださいね！

介護実習に来られた 生徒さんにインタビュー しました。

私達はサンホーム江上様で12日間の介護実習をさせていただきました。主に利用者の方や職員の方とのコミュニケーションを行いました。そのなかで、利用者の方のことを様々な視点から見て、お一人お一人の状況を知ることや、個別ケアの重要性を学びました。直接的な介護技術は行いませんでしたが、職員の方の支援方法を間近で見させていただくことによって、学校で学んだことの再確認と、まだまだ学んでいなかったことを知ることができました。



長崎国際大学 人間社会学部
社会福祉学科 2年
介護福祉クラス所属
(左) 池崎 綾香さん
(右) 山口 秀一郎さん



こころ医療福祉専門学校
久原 徳寛さん

特養・ショートステイ・グループホーム・特養ユニット・デイサービス・ヘルパーの6事業所の実習に入り、初めは、分からないことばかりで戸惑いの連続でした。利用者・入居者様を支援していく中で、自立支援に必要な残存能力を活かして、支援を行っていくことを職員の方に指導を受け、改めて気付かせて頂きました。今回の実習は、学校で勉強したことと違った介護の技術、支援の方法等、多くの事を学びました。実際には、出来なかった事や失敗もあり反省することがたくさんありました。

また、自分自身の欠点も知ることができました。しかし、私にはプラスになることが多く、とても充実した15日間の実習でした。



14年間お世話 になりました。

訪問介護主任
山口久美子

3月31日付をもちまして退職をいたしました。平成9年の事業所立ち上げから14年、利用者の皆様、関係者の皆様には大変お世話になり、ありがとうございました。今後ともサンホーム江上訪問介護事業所をよろしくお願いいたします。



山口主任 本当にご苦労 さまでした。

訪問介護
サービス提供責任者
北村淳子

訪問介護事業所は開設当初より、山口主任を中心として14年の歴史があります。今回山口主任の退職に伴い在職ヘルパー11名となりましたが、これまでの経験と山口主任に指導していただいた事を基本として頑張っておりまます。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

新人職員 小百合の 介護日誌

第2回
今日の
レクレー
ション
は？



今日も頑張る小百合であった…続く。

教えて介護技術

～食事介助について／その2～

◎食事介助の仕方

- ①食事を始めることを声掛けし知らせる。
- ②汁物を先に飲んでもらい、口の中を潤し食事を始める。
- ③食べ物を口に運ぶ際は、一口の量に気をつける。
(多すぎると詰まらせることがあり危険です)
- ④飲み込みを確認し次を勧める。
- ⑤本人のペースに合わせ介助する。



- * 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)
 - * 食事の途中咳き込みなどがあった場合は、食事を中止し様子を見る。
 - 自力で咳ができる方は、自ら咳をしてもらい詰まった物を除く。
 - 自力で咳ができない方は、身体を前かがみにし背中をタッピング(たたく)する。
- 食事は、声かけをしながらゆっくりとしたペースで、安全に摂って頂くようにしましょう。

食のお便利

暖くなり、奇麗なお花もあちこちで咲く季節となりました。お弁当を持って、お花見に出かけたくになりますね。お弁当の中身は、何がお好きでしょうか？！卵焼きやかまぼこ、鶏のから揚げなど、美味しいものいっぱい食べたいですね。でも、歯が丈夫でないと硬いものがだんだん食べづらくなってきます。いろいろ食べたいけど、硬いものはちょっと…という方のために、サンホーム江上では、軟菜食という食事形態を提供しています。軟菜食とは、お肉や魚を食べやすく小さく刻んだり、野菜を軟らかく煮込んだりした食事です。例えば、鶏のから揚げが食べられない場合は、鶏の肉団子にしたり、焼き魚に野菜あんをかけて魚を軟らかくしたり、きんぴらごぼうの代わりにきんぴらポテトにしたり料理の工夫をしています。



美味しく食べていただくように器にもこだわり、春らしい可愛い食器を購入しました。美味しく食べて、身体も元気になって、お花見など、春を満喫してください。



ふれあい広場を利用し 余暇活動を開始しました。

昨年暮れからの激しい寒さがやっと和らぎ、これから日ごとに暖かさを増します。とはいえ、まだ寒さ対策は必要です。ご自分の体に合った健康管理をされて下さい。今までこわばっていた体も少しずつ動き始め、活動の幅が広がります。当施設では、今年の1月からふれあい広場（機能回復訓練室）を利用し4～6名の小グループによる余暇活動を開始しました。週1回30分ですが心が暖かく豊かになる時間を作ろうと、各担当者は思考を凝らし、入居者様の笑顔を想像しながら取り組んでいます。

内容は、回想、朗読、ゲーム、合唱、楽器演奏、昔あそび、工作、絵画、手芸、俳句、公文式、等です。これから、入居者と共に喜びの時間を共有する活動を定着させていこうと思います。ぜひ、とも皆様、お気軽に遊びにいらして下さいね。



介護保険 Q&A

Q

介護保険の申請をして「要介護1」と認定を受け、デイサービスを利用したいと思っていますが、サービスを受けるまでの手順を教えてください。

A

「要介護1」と認定を受けた場合、サンホーム江上にもある指定居宅介護支事業所のケアマネージャーを担当につけ、介護サービス計画書（通称：ケアプラン）の作成を依頼します。（ケアプランは自分で作成することも可能です。また認定結果が「要支援」と認定された方に関しては地域包括支援センターにケアプランの作成を依頼します。）その後、担当のケアマネージャーがどのデイサービス事業所を利用したいのか？どのようなスケジュールで利用するのか？など本人の状態および本人の希望や家族の希望等を伺い、できるだけ自立した生活ができるようケアプランを作成します。このケアプランに基づいてデイサービス事業者との契約をした後に実際にサービス開始となります。



介護予防についての出張 相談に行ってきました！

お問い合わせ／高齢者支援センターサンホーム江上 担当 中村
TEL58-7815

3月4日（金）、有福町町の潮見台公民館で介護予防出張相談を行いました。高齢者支援センターでは、年6回針尾地区 江上・有福地区地域の公民館などをお貸りして、65歳以上の高齢者の方々を対象に、介護が必要になる状態（要介護状態）になることを予防する目的で、介護予防出張相談を行っています。内容としては

- ①介護予防の必要性について
- ②佐世保市独自の介護予防体操である「そいぎんたやるばい体操」の実施
- ③介護予防チェックリストの説明・記入
- ④質疑応答と約1時間程度実施しております。

この日の参加者は10名。みなさんととても熱心に聞いておられ、改めて介護に関して関心を持たれているのが伝わりました。またサンホーム江上では市の委託を受け、第2次介護予防事業の一環として「ますます元気教室」を4月1日より実施する予定です。内容としては自宅で過ごされている65歳以上の介護保険認定を申請されていない方、あるいは介護保険認定を申請しても「自立」と認定された方を対象に、「足腰を鍛えたい。」とか「近頃物忘れの症状が進行してきたので予防したい。」等の目的でデイサービス事業所に来てレクリエーションやリハビリテーションなどを行うサービスです。利用料は無料（食事代は自費）で3ヶ月間利用できます。送迎も無料で行います。