#### 7月~9月の行事予定

| ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, |                                                                                   |                                                               |                                                                         |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|                                         | 7月                                                                                | 8月                                                            | 9月                                                                      |
| 特養(多床室)<br>ショートステイ                      | <ul><li>●バーベキュー会</li><li>●誕生会</li><li>●夏祭り</li><li>●ケーキ会</li><li>●おやつ作り</li></ul> | <ul><li>●誕生会</li><li>●花火</li><li>●おやつ作り</li></ul>             | <ul><li>●敬老会(合同) ●誕生会</li><li>●外出(石岳動植物園、海きらら)</li><li>●おやつ作り</li></ul> |
| グループ<br>ホーム                             | <ul><li>●海岸ドライブ</li><li>●誕生会</li><li>●買い物ドライブ</li><li>●おやつ作り</li></ul>            | <ul><li>●誕生会</li><li>●買い物ドライブ</li><li>●おやつ作り</li></ul>        | <ul><li>●敬老会(合同)</li><li>●誕生会 ●買い物ドライブ</li><li>●おやつ作り</li></ul>         |
| 特養ユニット                                  | <ul><li>●七夕</li><li>●買い物ドライブ</li></ul>                                            | <ul><li>●居酒屋…夏祭り風</li><li>in デイルーム</li><li>●買い物ドライブ</li></ul> | <ul><li>●敬老会(合同)</li><li>●買い物ドライブ</li></ul>                             |
| デイサービス                                  | <ul><li>●昼食作り</li><li>●誕生会</li></ul>                                              | <ul><li>●夏祭り</li><li>●誕生会</li></ul>                           | <ul><li>●敬老会(合同)</li><li>●誕生会</li></ul>                                 |

#### 表紙題字筆者 山口チクヨ様コメント



≪健康の秘訣を教えて下さい≫ 「私の健康の秘訣は、食べる事が好きなので何でも食べる事。それと適度な運動が大事です。」とおっしゃる山口様。歌もお上手で、いつも皆様と一緒に歌を歌い、ショートステイを盛り上げてくれます。これからもたくさん歌を聞かせて下さいね。



### 編集後記

東日本大震災が発生してからはや、4ヶ月が経とうとしています。

原発問題や、保障問題でまだまだ日本は大揺れです。

なにか東北の方々の力になれればと、有名芸能人や、スポーツ選手が訪問しているニュース を良く見ます。私たちは今なにができるのか?

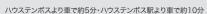
それは身近なところにある節電、節水、節約などだと思います。

今年は扇風機の売れ行きが去年の 3 倍以上だとか、東北産の食品を選んで購入するとか言われていますが、実際遠く離れた九州に住む私たちは、何かしてあげられないか考えると、少なからず私は何もしてあげられていないのが本音です。

でも、買い物に行く時はエコバックを使用し、出来るだけビニール袋をもらわないようにしています。ある所では、2 円引きとかしてもらえるし、お財布にも環境にも優しいエコバック!皆さんもエコバックをもっと活用して、環境に優しく、より安い買い物ライフを楽しんでみてはいかがでしょうか?

広報委員会 福田匡一







Sun Home Egami

# 特別養護老人ホーム サンホーム エ上

〒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。





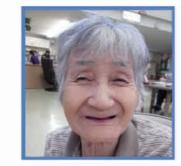




















| <b>特集</b> 『笑顔の輪』をひろげましょう <b>①</b> |
|-----------------------------------|
| 知ってください!サンホーム自慢の『縁の下の力もち』の人たち     |
| 人生楽しんでます                          |
| <2 階特養 悠々・虹・たんぽぽ>                 |
| 早岐茶市にお出かけしました                     |
| <特養ユニット> 母の日おはぎ作り                 |
| <デイサービス>茶市と外食ドライブ 🗿               |
| <グループホーム>屋内ピクニック 6                |
| <食のお便り>5月5日はこどもの日。この日の            |
| おやつに、「こいのぼりケーキ」を提供いたしました。         |
| <生活のいぶき> <b>?</b>                 |
| _                                 |
| <新人職員小百合の介護日誌(第4回)> 8             |
| <教えて介護技術>~更衣介助について~               |

<介護保険Q&A><介護教室のお知らせ!>...... 9

<看護通信><旅行記>~心をつなぐ祭り ········· **①** 編集後記、表紙題字筆者紹介 ········· **①** 

特別養護老人ホームサンホーム江上

広報誌

## **特集 『笑顔の輪』をひろげましょう**

サンホーム江上に関わるたくさんの人たちをはじめとして、世代や性別を越え てもっとふれあい、相互理解を深め、人との関わりの中で、幸せを感じられる 瞬間や、笑顔をたくさんつくりたいとの思いを込めた特集です。

人はどんな時に『幸せだな』『楽しいなあ』と感じ笑顔になるのでしょうか?たとえば食欲・物欲・性欲など様々 な欲求が満たされた時でしょうか。統計によると、世代を問わず一番多かった答えは人との関わりの中で感 じられる幸せだそうです。人といっしょに味わう幸せ、人に良いことをした時の幸せ、人に感謝される幸せ、 人の役に立つ幸せ、誰かに必要とされる幸せ、人の幸せを見る幸せ、人と愛し合う幸せなど。家族・友人・隣人・ 職場など身近かなものから、社会活動に関わるものまで、人間関係がうまくいっている時に人は幸せを感じ るそうです。『幸せだな』『楽しいなあ』と感じる時間を増やし、笑顔をたくさんつくり、その輪をひろげて いけるキッカケになることを願って…。

知ってください!サンホーム自慢の『縁の下の力もち』の人たち

# 人生楽しんでます

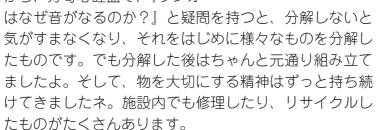
今回は、家族のため、社会のため、仕事や家事、子育てに一生懸命頑張り、定年退職や勇退、或は仕事 を後継に譲って、第二の人生をサンホームで頑張っている方々を紹介します。人生経験豊かな魅力的な 人たちです。声をかけたり、ふれあってみて下さい。思いもよらない気付きがあると思います。

<デイサービス機能訓練指導員>

### リサイクルの達人

(冨岡延夫さん)

趣味は釣り、ゴルフ、特技は モノづくりです。子供の頃 から、好奇心旺盛で、『ラジオ



利用者の方にサンホームで楽しい時間を過ごして頂くこ とが目標です。その為に、ふれあいをもっと大切にして いきましょう。職員間でも世代の違いを越えて、お互い 切磋琢磨し、共感し合える関係づくりが必要だと思いま す。そして、若い世代の人は、謙虚に学ぶ気持ちを忘れ ないで欲しいです。

●座右の銘

人にやさしく自分にきびしく

<デイサービス運転手>

### シャイで紳士 心優しい酒豪

(山口貞勝さん)



施設での仕事で、一番気をつかっていること は、利用者の方にケガをさせないこと。車の 安全運転はもちろんですが、乗降・誘導時も 細心の注意をはらっています。

焼酎は人生の友であり、人生の活力剤でもあ ります。日々健康に気をつかい、ウォーキン グもやってます。温泉も大好きです。それも これも、全ておいしい焼酎を飲める体を維持 する為です。

●座右の銘

酒は飲むとも飲まるるな

<デイサービス運転手>

#### カラオケの鉄人

(小田敏節さん)

趣味はカラオケ、これまで 最高 1 日 200 曲歌ったこと もあります。私の健康とス トレス解消に欠かせません。

前職は警察官をしてました。『人を助ける』と 言う意味ではサンホームでの仕事も同じだと思 います。また、運転手だけでなく介護にも元々 興味を持ってました。『利用者の皆さんに喜ん で頂く』ことが、日標であり、やりがいでもあ ります。

●座右の銘

## ずいしょにしゅとなる

式での言葉(禅の言葉)に共感し、私の座右 の銘にしました。意味はどんな時、どんな場 所でも、与えられた事にベストをつくす。こ れこそ我が生きる道と自覚すること。

<地蔵花苑管理>

春・夏・秋・冬 いろいろな花を 咲かせて、私たちを迎えてくれる 地蔵花苑。その花苑を、いつも美 しく手入れし、管理して下さって いる縁の下の力持ち。



(永田美佐子さん)

なんと!平成元年から地蔵花苑の管理をされてます。お 料理が趣味ということで、中でも煮物が得意だそうです。 家庭的な一面も垣間見え、凄く親しみが湧きました。

#### では、働いていて嬉しかったことは?

「花苑が綺麗になった時が一番うれしかね~。足腰の立 たんごとなるまでがんばるよ!! ここに来よるけんボケん し、元気かとよ。」と、これからの意気込みも伺い、私 達にも、元気を分けていただきました。いつも花苑を美 しく綺麗に手入れし、管理して下さる永田さん本当にあ りがとうございます。

#### お話を伺う内に、そこには共通の思いがありました

「なぜ仕事をするのか?」仕事は生活するために、お金を得るための手段であることは確かです。 でも、お話をさせていただく内に、それ以上に得るものがあるのに改めて気付かされます。それは、 「人としての成長」です。人は年齢には関係なく、いくつになっても成長できるものなのですね。 そして、そこから謙虚さや、ひたむきさがにじみでてくるのですね。また、皆さんイキイキと元気で 生きがいを持って人生を楽しんでおられてます。そして、新しいことにも挑戦しようとされてます。 人には年齢を重ねることでしか、得られないものがあるのだと感じます。私たちは、利用者様を含め 年長者への尊敬の気持ちを忘れず、これからも謙虚に接していきたいと思います。

くデイサービス運転手>



### カラオケの帝王

(福島計吾さん)

趣味はカラオケ、お酒大好きで すが体の為に量は程々にしてます。

数年前、サンホームを一度退職し ましたが、再びお声をかけていた だき再入職しました。以前とは、 利用者の方も職員も変わり雰囲気 も違いますね。とにかく、みんな 仲良く、楽しく笑顔で毎日過ごせ たらいいですね。

●座右の銘

人生には喜びもあれば、 悲しみもある

くデイサービス運転手>



### 気合いと礼節の人

(池田義孝さん)

趣味はガーデニングです。

運転手は気持ちの優しい人ばか り集まりましたね。そういう人 でないと、この様な介護・福祉 施設に来ようとも思わないで しょう。また、サンホームでは 再び体を動かし働くので、心身 ともに充実感があり、毎日気合 いで頑張ってます。

●座右の銘

人は大きく、己は小さく 心は丸く、気は長く

<デイサービス運転手>



### 永遠の青年

(田中豊志さん)

趣味は野球です

前職は消防士です。毎日安全第 一で運転には気を使ってます。 また、利用者様とのふれあいや 会話も楽しんでます。特に、利 用者様の若い時の話は、当時に タイムスリップしたみたいに表 情もイキイキとされ、聞いてい るこちらも楽しくなります。

●座右の銘

温故知新

### ●特集●『笑顔の輪』をひろげましょう

<宿直員>



(川口 要さん)

《仕事に対する思い》

「自分を成長させるために仕事を する」と思うと次の宿直日が待 ち遠しいです。

《施設への思い・楽しみ》 「笑顔で挨拶」をコウカン(交換、 好感、交歓) できる人がもっと 多くなるように努力しその結果 を楽しみにしております。 《趣味》

ゴルフ、植木いじり

●座右の銘

### 簡素にして品格あり、 質素で気持ち良い



(大塚 幸雄さん) 《仕事に対する思い》

火災などの事故の回避を第 一に、人の出入りや点検など に注意を払っています。また、 夜間、入所者様が急変された 時には、救急搬送が潤滑にい くよう冷静な対応を心掛けて います。

《施設での楽しみ》

入所者様が立ち寄られた際 に声を掛けて下さったり、若 い職員との会話が楽しいで

《趣味》

ゴルフ、釣り、家庭菜園



(吉賀 隆さん)

≪仕事に対する思い≫

どんな事でも、この仕事に携わっ ている上で当然の事だと思って やっています。

≪施設への思い≫

当施設に勤めて 15 年近くなりま すが、ここの職員さんのお年寄り に対する介護が素晴らしいという 印象が強くあります。

≪趣味≫

読書(施設に提供された本は数 知れず)、釣り、日曜大工、園芸、酒、 特に野球が好きで熱狂的な巨人 ファン。東部地区内で初めて読売 新聞を取った程。

#### <2階洗濯・用務員>



いつも元気でパワーをもらっ ています。利用者の方々も 慕っている方が多く、誰から も頼りにされています。山の ような洗濯物も顔色一つ変え ずに笑顔でこなす姿は「尊敬 | の2文字です。細かなところ まで気がつく矢ヶ部さんは、

サンホームになくてはならない存在です。



(橋本 恵子さん)

いつも黙々と仕事をしている 橋本さん。小さい体でたくさ んの洗濯物を相手にしている 橋本さんはとてもかっこいい です。橋本さんは体を動かす ことがすきということで、洗 濯物を利用者さんの待つ居室 へ颯爽と運んでいる姿は勇ま

しいです。そんな橋本さんの楽しみは毎週クロス ワードを買って解くのが楽しみだそうです。



(迎 スミエさん)

拶をしてくださり、私たちが 汚したテーブルや床など嫌事 ひとつ言わず、いつでも笑顔 でぴかぴかにして下さいま す。トイレの掃除中でも利用 者さんが入ってこられれば、

声をかけるといつも元気に挨

利用者さんが気を遣われないよう、声掛けに配慮 しながら譲ってくださり、いろんなところに気配 りをされてすごく助かっています。



(佐々 清子さん)

掃除中に利用者さんの訴えを 聞かれるとわざわざ職員を探 し、伝えてくださるような心 優しい佐々さん。

ベットの隅や角など目に付き にくい場所まで丁寧に掃除し てくださいます。

施設の中も、心の中もきれいに掃除してくださり 大助かりです。

# 早岐茶市にお出かけしました

2階特養 悠々&虹 たんぽぽ



2 階特養では5月17.18,27日に早岐茶市に出かけてきま した。毎年恒例行事となっている外出の一つですが皆様楽し みにされています。ふりかけを購入したいという方や試食を 楽しみにされている方、皆様楽しみはそれぞれです。会場で はたくさんのお店が出店されており、たくさん試食をしまし た。漬物、乾き物、お茶など、みんなおいしくてどれを購入 するか迷ってしまいます。皆様それぞれ好きなものを購入さ れ、最後にみんなでたい焼きを食べました。短い時間ではあ りましたが、有意義な時間を過ごせ、皆様の笑顔をみれたの





### 母の日おはぎ作り

でとてもいい外出となりました。



5月8日(日)毎年恒例になってきました!母の日は皆様大 好物のおはぎ作りを開催いたしました。もち米を炊飯器で炊 き、軽くつぶして、あんこ、きな粉でコーティング☆簡単な 作業なので皆様上手にお手伝いしてくださいました。出来立 てをすぐ口にすることができ、「うまか~!!!|と皆様よ りお声をいただきました。とても簡単でおいしくできます! 皆さんも是非お試しください。





### 茶市と サービス 外食 ドライブ



#### 早岐茶市

早岐茶市に行ってきました。

初市、中市、後市、梅市と 12 日間かけて、希望者のみの参加でした。

茶市の時は、いつも雨になる日があり、行くことが出来ないかなと思っていましたが、ほとんどの日がお天気に恵まれ、行くことができました。

早岐茶市に行って、皆さん口にされるのは、「けいらんば買わんば」「茶市の風に当たると風邪を引かない」等の声が上がり、けいらんをたくさん買われる方や自分のお目当ての物を買ったりと楽しそうに買い物されていました。帰りの際は、『けっこう歩いたけど楽しかったね』と言われていました。

また、来年も計画を立てて、行きたいと思います。



#### 外食ドライブ

5月から6月にかけて、外食ドライブに行きました。

今回は、焼肉のあいかわ・庄屋・若竹丸(回転寿司)の三カ所に昼食として、行ってきました。

皆さん希望の所に行かれ、自分の好きな物を注文され、職員の予想以上に食べられる 方もいらっしゃり、ビックリすることもありました。

外食となると利用者の皆様も張り切って行かれるので、いつもと違う一面も見ることもできました。

また、機会があれば、行きたいと思います。



### 屋内ピクニック





「5月29日は花苑で弁当食べましょうね~!」と、一ヶ月前から楽しみにしていた苑庭ピクニックは、あいにくの雨により屋内での実施となりました(涙)。しかし、『お弁当』の持つ魅力は、悪天候の残念感を上回りました。厨房にあらかじめ依頼していた弁当の内容は、ハンバーグ、サラダ、卵焼き…などなど、「ワー美味しそうね!」と利用者様方も口々に言われ大好評。そしてグループホームのおにぎり部隊(利用者の皆様)の登場です。丸、三角、俵、とバラエティーに富んだ、個性と愛情の

あふれるおにぎりが揃いました。もう一方では職員手作りの味噌汁も完成。皆でテーブルを囲み楽しく舌鼓。屋内でも、雰囲気は『青空の下』でした♪午後からも気分はそのまま、風船バレーなどのレクレーションに汗を流したり、利用者様の唄や踊りも飛び出し大賑わいでした。また、職員が持参した旧・紙幣(百円札など)を見て昔を懐かしみ、当時の話に花を咲かせました。あっという間の一日に大満足の表情で、「今度は天気のいい日にやりたい!」と、新たな楽しみができたご様子でした。



# () 食のお便り



5月5日はこどもの日。この日のおやつに、 「こいのぼりケーキ」を提供いたしました。

写真は、青空にこいのぼりが元気よく泳いでいるのがご覧いただけると思いますが、これはロールケーキを「こいのぼり」にイメージして作成してみました。 生地はしっとりしていて、中にはフルーツと生クリームを沢山いれましたので、味も好評でした。

今後も季節、行事に合わせて、皆様が喜んでいただけるような料理やおやつの提供を計画していますので、皆様楽しみにしていてくださいね!

日清医療食品 栄養士 藤井

**5** 

### 生活のいぶき

薄手の服に衣替えも済んで、すっかり夏の装いです。屋内に居ながら、普段何気なく季節感を出している『服』。毎日当たり前のように着ている『服』も、心とからだを支えるひとつの『ケア』として大きな役割をもっています。春夏秋冬の季節はもちろん、日中と夜の寝間着更衣(その人の習慣によります)、普段着、よそいきの服など、生活にメリハリをつける大事なものです。ですが、それだけでなく、好きなデザインや色、大切な人からの贈り物、手作りの服など、想いいれのある服なら愛着も湧き、気持ちもより高まります。その服を着ているだけで、その日一日がどれだけ楽しく思えてくるでしょうか…。



服だけではありません、お化粧や散髪などの理美容も気持ちが引き締まり、人として第一印象を飾る大変重要なものです。「その服とても似合ってますね」「散髪してさらに男前になりましたね」など、ほんの一言ですが、この一言が添えられることで「そうかね?どら、ちょっと出掛けてみようかね」と気持ちが外に向けられることも少なくありません。社会との関わりも、このような些細な部分への配慮で大きく変わることがあります。

『いつまでも若々しく』。 "病は気から" ということわざを真似て言えば、オシャレは気持ちを若く保つための一番身近で簡単なクスリかもしれませんね。





### 教えて介護技術

~更衣介助について~

#### ●更衣介助の仕方

#### 衣類

腕の曲げ伸ばしができる方は、かぶり式の洋服でも可能ですが、手足にマヒ又は動きが困難な方は、前開きの衣類が適しています。生地は、柔らかく伸縮性のある物が摩擦によっての皮膚のけがを予防する事ができます。

#### 脱衣

健側(異常がない側) から袖を抜き、患側 (麻痺、動きができるよい側)の方へと移るズボンも同様です。(手先に拘縮のある方は、からないように注意する)



#### 着衣

患側から袖を通します。麻痺、動きの中よりの手を出しれる手がよりの手をみれた。 出し相手の手をみでいる。 は、神の中へと通じから肩きででいる。 は、膝を通し腰まず。 ではます。 がまず。



#### \*注意

手先を通しただけで無理に引き上げようとすると、関節を痛めたり、布の摩擦が原因で皮膚をけがさせたり する事があります。

## 介護保険Q&A

昨年腰を骨折して以降、ベッドからの起き上がりが難しく夫の介護なしでは自分で起き上がるのは困難な状態です。ただ夫も高齢で腰の痛みが常時あり起き上がりの介助が難しくなっています。現在市販のベッドを使用していますが、ベッド周りにはつかまる物がなく、頭元を上げることも出来ません。今後介護保険を利用して介護用のベッドをレンタルしたいと思うのですが、どのような手続きが必要でしょうか?ちなみに先日要介護認定をして「要介護2」との認定を受けました。



介護保険を利用して介護用ベッド(ベッド柵や手すりなどの付属品も含む)をレンタルする場合、介護保険の要介護認定を申請して要介護2以上の認定を受けた方は、介護用ベッドをレンタルすることは可能です。「要支援1・2」、「要介護1」と認定を受けた方は原則レンタルすることはできません。ただしそのような認定を受けた方でも起き上がりや寝返りができなかったり、癌などの症状で主治医が必要だと認められた場合は例外としてレンタル可能な場合もあります。

### 介護教室のお知らせ!

お問い合わせ/居宅介護支援事業所 サンホーム江上

TEL58-7815

テーマ

1. 認知症の理解と接し方

2. 介護施設の紹介

日 時 平成23年7月10日(日)10時より

場 所 江上地区公民館 2 階講堂

参加費 無料(事前の申込は不要です)

お誘い合わせの上、多数のご参加をお待ちしております。



# 家庭で役立つ食中毒(O-157)の知識

「食中毒」は、夏は細菌によって発生し、冬はウイルスによって発生します。夏によく聞かれる「O-157」の感染源は細菌によるもので、経口感染です。(口から入ってくる感染)

「O-157」に感染すると、発熱、激しい腹痛、下痢、嘔吐などの症状があり、初期症状は風邪に似ているため、見過ごしに注意してください。また、自分で判断をして、下痢止めなどの常備薬を飲むのも危険です。必ず、病院を受診してください。

#### ●予防方法

1. 手洗い・・・流水で指先指間もしっかりと洗い水気を取る(ハンカチや共同タオル禁止)

- 2. 調理器具の清潔・・・まな板は洗剤で汚れを落とした後、漂白剤で細菌する。
- 3. 食材の十分な加熱・・・生肉・魚介類・卵など(夏場は生で食べないように心がける)
- \*75℃以上で 1 分以上加熱すると、細菌は死滅 します。

#### ●豆知識

冷蔵庫はこまめに掃除をして、食品の詰め込み過ぎを避けましょう。庫内の空気の流れを作っておくと、温度も下がって節電にも効果ありです。感染は抵抗力の弱い子どもや高齢者が発症しやすいので、体調管理に十分心がけてください。



## 旅行記 ~心をつなぐ祭~

6月8日より北海道 札幌市では、毎年恒例の「YOSAKOI ソーラン祭」が開催され、私も行ってまいりました。20回目を迎えた今年は、「東北大震災復興支援〜絆を信じて〜」というテーマで日本各地からたくさんの踊り子が集結し、気迫に満ちた演舞が繰り広げられました。今年は日本の各チームが東北に元気を与えたい・・と、被害に合われた漁師さんの大漁旗を上げたり、「心をひとつに」「祈り」というテーマを体で表現しながら踊ったりと、老若男女たくさんの元気な踊り子から出てくる笑顔とパワーは、まさに人と人との絆を感じた感動した祭でした。東北青森や宮城県から震災に遭っても踊りに来られたチームの気迫は、たくさんの観客の心をふるわせ、感動の涙を誘いました。「心をひとつにして、みんなで一緒に頑張ろう!」という気持ちが、こんなかたちで実現できるんだな・・日本人の心意気を感じた祭でした。





長崎大学 突風も頑張ってきました。

吉田みどり