

●1月～3月の行事予定



	1月	2月	3月
特養(多床室) ショートステイ	●初詣 ●温泉浴 ●おやつバイキング ●誕生会	●節分 ●温泉浴 ●おやつ作り ●誕生会	●ひな祭り ●鍋パーティー ●誕生会
特養ユニット	●お正月 ●初詣 ●鏡開き ●鬼火だき	●節分 ●居酒屋	●ひな祭り ●買い物ドライブ
デイサービス	●初詣 ●鬼火だき	●よせ鍋	●外食ドライブ
グループホーム	●新年祝賀会 ●書初め ●初詣 ●七草粥 ●十日恵比寿 ●誕生会	●節分 ●チョコレートパーティー (バレンタイン) ●誕生会	●ひな祭り ●誕生会 ●おやつ作り ●花見

冬号
2012年1月発行

えがが
おあ



INDEX

理事長、施設長新年挨拶 1
 [2階特養] 石岳動植物園、風船バレー大会 3
 [特養ユニット] 芋掘り体験 3
 [デイサービス] 健康祭、風船バレー大会 4
 [グループホーム] 喫茶店「サンキュー」 5
 [生活のいぶき] ～調理編～ 6
 お知らせ 6
 [看護通信] ノロウイルス 7
 食のたより 7
 新人職員小百合の介護日誌(第6回) 8
 [教えて介護技術] ベッドから車椅子への移り方(右麻痺の方) 8
 介護保険Q&A 9
 サンホーム江上職員による方言講座 10

表紙題字筆者
前川 ハツエ様コメント



「昔はテレビもない時代だったから、よく近所にあるお寺へ説教を聴きに行きました。お寺の和尚さんが色々話をしてくれて、中には大笑いするような話もありましたよ。皆で大きな口を開けて笑って帰るのが楽しみの一つでした」

編集後記

“絆 日本” あけましておめでとうございます。
 昨年3月は東北で大震災がおき、日本全体が心に傷を負いながらも、なんとかみんなの前に進もうとした1年であったと思います。多くの人々は、今を生きるすべての人が、心安らかに平和な毎日を過ごすことが出来るよう祈りました。
 なにか支援をしたいとゴールデンウィークなどの休みを震災の後片付けに費やした若者や、いてもたってもいられず救援物資を集めた人々。無駄な電気を使わないよう節電やエコに取り組んだり、今まで当たり前のように過ごしてきた事が、そうではなかったんだと気付かされ、日本全体が人と人との絆を深める取り組みをした年であったようです。
 いろんな事を通して、お互いに思いやる気持ちが大切なのだと気づいた人が多かったのではないのでしょうか。
 “絆”今年も、昨年よりさらに一歩前進できますように・・・
 みなさまにとって明るく元気で笑顔あふれる一年になりますように心からお祈り申し上げます。

広報委員会 吉田 みどり



特別養護老人ホーム
サンホーム江上
 Sun Home Egami

〒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://koujukai.or.jp>
 いつでも、ご相談・お問い合わせ下さい。



新年 明けまして おめでとうございます

平成24年元旦 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。

日頃より当法人の運営に関しましては温かいご支援ご協力をいただきまして心より感謝申し上げます。

このたび東日本大震災により被災された皆様方、今も不自由な生活を送っておられる皆様方へお見舞い申し上げますとともに一日も早い復興を祈念いたしております。

民主党政権が発足し2年、3代目の内閣総理大臣が誕生しました。与野党のねじれ状態の中、さまざまな意見を集約し日本全体で「絆」をもち、なんとか安定的な国民の生活確保に向けて邁進していただくことを強く期待したいと思います。これから日本はこの国も経験したことのない高齢化社会へ突入します。40%を占める高齢者に対して残りの60%の半数が労働人口だとすると30%の人たちで自分の生活と高齢者の年金、介護、医療また子育て支援などの社会保障を担う形になります。この人口割合で現状の保障制度を継続していくことは物理的にも不可能です。将来の人口構造を基盤とし、新たな社会保障制度を国民全体で理解し合い、協力し合い、譲り合い、助け合って作り上げていく必要があると思います。私たち介護の仕事も制度の変革に応じて、地域の方々の生活を支え安全で安心なサービス提供を継続していかなければなりません。新たな仕組みの中でも、職員一人ひとりが揺るぎない使命をもち、互いに切磋琢磨、連携しながら社会福祉事業に邁進してまいりますので、毎日一生懸命介護に従事している職員に労いのお言葉をかけていただければ幸いです。

今後とも皆様方の温かいご理解とご支援を賜り、倍旧のご指導ご鞭撻をお願いすると共に、皆様方の益々のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます、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



理事長



施設長



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、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。

去年は、夏の暑さがとても厳しく11月中旬まで残暑が続きました。温暖化の影響なのでしょう。近い将来日本の四季から秋が外れてしまうのではないかと心配しているのは私だけでしょうか？日本が三季にならないようにお一人おひとりができることに取り組み「ストップ温暖化」を目指しましょう。

さて、平成24年4月は介護保険制度の改定年度となり、あらゆる角度から制度改定に向けた議論がなされているようです。私たちが所属している全国老人福祉施設協議会常任顧問の中村博彦参議議員には現場の意見を集約し、国に向けてあらゆる構想を発信しておられ介護先進国としての仕組みづくりに邁進されておられます。これからは高齢者の皆様方が住み慣れた地域で安心して生活を続けていただけるような在宅系サービスまた介護度の重い方々とその家族をしっかりサポートできるような居住系サービスがお一人おひとりに行き届くように医療、福祉、行政また関係する機関で協力して作り上げていかなければならないと思います。

我らがサンホーム江上職員も制度の動向に応じて、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。

特別養護老人ホーム サンホーム江上
施設長 吉田 勝彦

2階特養

風船バレー大会に行ってきました。

10月19日に佐世保市体育文化会館で風船バレー大会がおこなわれ、わがサンホーム江上特養は「天真爛漫」というチーム名で参加しました。参加チームは佐世保市内にある特別養護老人ホームとケアハウスの計8チームで優勝を競い合いました。参加した利用者様は普段は優しい方ばかりなのですが、試合が始まるなり目つきも表情もアスリートのような険しい顔つきになられ、一生懸命風船を追いかけてられました。結果は限りなく優勝に近い7位だったのですが、いい刺激をもらって「来年こそは・・・！」と、利用者様、職員一同来年の優勝を目指して頑張っていこうと思います。



森きらら石岳動植物園外出

10月28日に森きらら(石岳動植物園)に行ってきました。天気も快晴で絶好の外出日和でした。普段なかなか見る事の出来ないゾウや、ライオン、ニホンザルなどそのほかたくさんの動物を見物されて、皆様とても喜ばれ、楽しんでおられました。ゾウを見ておられたときは、元気に動く姿を見て「おおきかねー」「すごかねー」などと驚

きの様子や、笑顔がたくさん見る事ができました。食事は、弁当を購入し、休憩所で美味しく頂きました。屋外でみんなで食べる食事は、とても美味しく、みなさまとても食欲が増した様子でした。帰りの車内では、少しお疲れの方もいらっしゃいましたが、「楽しかったー」「また行きたい」などの声がかかれ、とてもいい外出となりました。利用者様、職員共々とても思い出に残る外出でした。

特養ユニット



保育園児と芋掘り体験

あいにくの曇り模様でしたが、西海町にある瀬川保育園ご協力のもと、保育園児との芋掘りに行ってきました!

元気いっぱいの園児に囲まれて、会話も楽しみながら、子ども達には負けじとクワで畑を耕し、たくさんの芋を収穫されました。帰りの車内では「可愛かった～! 楽しかった～!」と何度も言われとても楽しかった様子でした。そして、次の日には収穫した芋を使って蒸しパン作りをしました。とれたての芋は甘みがあり、秋ならではの体験にみなさまとても大満足でした!

デイサービス

10月22日、24日、25日の3日間で秋の健康祭を行いました。

利用者様も職員も紅白に分かれ、6種目の競技があり、皆さん一生懸命に取り組まれていらっしゃいました。

普段は、運動系の競技に参加されていない方々も、運動会の雰囲気のにめり込まれ、楽しく過ごしていらっしゃいました。

また、職員の飴食い競争もあり、職員の顔が真っ白になるたびに、利用者様から応援と大笑いの声が上がっていました。

3日間で、たくさんの笑顔を見ることが出来、楽しい3日間になりました。

また、来年も行いたいと思います。



11月6日に風船バレーボール大会が開催されました。



平成23年11月6日(日)に佐世保市老人福祉施設連絡協議会主催のデイサービス風船バレーボール大会が開催され、私達サンホーム江上也、2チーム参加させて頂きました。

今年は、必ず優勝をすると利用者様の意気込みは昨年以上のものがあり、風船バレー大会前の練習では、毎日が本番そのものでした。無線塔チームと鉄腕バアーバチームでの2チームで挑み、皆様、日頃の練習の成果を十分に発揮され、結果は、鉄腕バアーバ3位 無線塔 スマイル賞の有終の美を飾ることができました。

優勝こそ逃しましたが、楽しく過ごすことが出来、また、他の施設の方々とも交流を深めることも出来ました。また、来年も参加させて頂きたいと思います。

喫茶店『サンキュー』今年も大盛況

昨年に続き、今年もグループホーム主催の喫茶店『サンキュー』を、11月10日に開きました。

今年のメニューは、グループホームの畑で採れた さつま芋を使用した蒸しパン、白玉ぜんざい、フルーツポンチ、おはぎ などなど。どの品も利用者の皆様と協力し準備を進めました。毎回驚かされるのは、利用者様の真剣な表情と、仕事の速さ。白玉を丸めれば、その手際の良さに目が丸くなるほどです。

そんな楽しい準備も午前中に整い、午後からはいよいよ『サンキュー』のオープン。エプロンやスーツに身をまとい、それぞれの役割を担った利用者様は普段より大きく見えました。店内は、手作りのテーブルクロスの上に利用者様が活けられた花が飾られ、本場の喫茶店さながらの雰囲気。ご来店頂いた方からも「わ～、こがんよかこのあるって知らんやった」などのお声を頂きました。はじめは若干の緊張感もありましたが、注文を取ったり挨拶を交わされるうちに、利用者様同士が自然と笑顔になり、見ている職員も思わず笑顔になるような、心のこもったやりとりがたくさん交わされていました。



メニューにも満足のお声を頂き、自信作でもあったためか、注文されていないメニューまで出される利用者様もおられるくらい楽しい雰囲気です。あっという間に時間が過ぎていきました。デイサービスからは、小雨のために本館とグループホーム間に送迎車を出してのご来店を頂き、楽しみにして下さっていたんだなあと、より一層「喫茶店をやってよかった」と感じました。今回もたくさんのご来店、誠にありがとうございました！

グループホーム一同

生活のいぶき ～調理編～

私たちの生活に欠かせない、毎日当然のように行っている「食事」。

この「食事」を大きく区分すると「つくる」、「食べる」のふたつに分けることができます。このふたつが互いに深く関わり合い、今日の私たちの食文化が発展し続けているわけですが、「食」の文化・歴史というものは、一つひとつの家庭にも存在します。それが「地元の味」であったり、「我が家の味」いわゆる「お袋の味」というもので、それは時に人の味覚だけでなく、記憶を刺激し感情を揺さぶることがあります。

食事を「つくる」過程のなかでも、下ごしらえや味付け等を行う「調理」は、各家庭のこだわりや個性が際立つもので、見方によっては大変興味深くおもしろい工程です。昔ながらのものをあげれば、ごはんのお友 梅干しは作業の手順や材料の分量・割合など様々で、自分の手で最良のものを導いた方もおられれば、その家庭に伝わる味を努力して自分のものにされたなどの経緯により、80歳、90歳を超える方でも、しっかり段取りが頭に入っており職人さながらです。歳を重ねると嗜好が変わるといってもありますが「我が家の味」はいつまでも懐かしいものです。また、よその味にふれることも発見や共感があります。各々が漬けた漬物を持ち寄って、試食会をするというような趣味や催しがあっても良いのかもしれません。実際に「じげもん」を販売している店には、いろんな「家庭の味」が並んでいます。出品者の方々は、味に対する自信はもとより、食べる人に喜んでほしいという思いを強く持っていらっしゃると思います。



つくる楽しさや喜び、食べてもらう喜び、食べた人が喜んでくれる喜び、そういうものが「生きがい」をうみ、良い連鎖を形成します。漁師が船酔いしないのと同様に、何十年も欠かさず調理をしてこられたその道のプロも同然ですから、包丁を持つのは危ないとか、つくり方を忘れていたろうから無理、という考えに偏らないことが大切です。火の消し忘れなどの危険が懸念される場合には、心身の状態に合わせた援助を行えば調理は可能になるものです。お歳をめされても、台所に立つその姿はとても頼もしく、こちらが力を分けてもらっているかのようです。

●お知らせ

ウエス(古布)、古新聞の提供にご協力ください。

日頃より、みなさまのご協力、ありがとうございます。

ウエスは肌に直接使用しますので、水分の吸収がよい綿やネル生地などをお願いします。施設の方で裁断しますので、そのままの状態でお持ち頂いて結構です。よろしくお願いします。

看護通信 ノロウイルス

冬季を中心に、感染力の強いノロウイルスを原因とする「おう吐」や「下痢」などの健康被害が発生しています。ノロウイルスを正しく知って、感染を予防しましょう！

感染予防の基本は「手洗い」です！

ノロウイルスは、ほとんどの場合、口から体内に入って感染(経口感染)します。食事の前やトイレの後などに、石けんでしっかり手を洗うことは、ノロウイルスの感染予防に大変有効です。

感染した人のふん便やおう吐物などを処理するときは、手袋を着用するなど直接触れないように注意しましょう。また処理した後は、石けんでしっかり手を洗い、うがいをしましょう。手を洗う時は、腕から指先まで、しっかり、ていねいに、こすり洗いしましょう。

ノロウイルスに感染すると？

潜伏期(感染してから発症するまでの時間)は24～48時間で、主な症状は、吐きけ・おう吐・下痢・腹痛です。



食のたより

11月17日に特養・ユニットでそば打ち体験会を開いてくださった、日清医療食品インストラクター 日隈 貴訓(ひぐま たかくに)さんにインタビューです。



Q 料理の他に趣味は？

A 休みの日は、図書館に行って日本の和の写真を見えています。料理にとっても参考になります。最近は“エスプーマ”といって、ドレッシングを泡状にすることに興味があります。趣味も、料理ですね(笑)

Q ご利用者の方に一言メッセージを

A 来年も元気にまた会いましょう！

イベントでは、たくさんの笑いでみなさんを楽しませていらっやいました。そば打ち体験をされた方には日隈さんの「卒業証書」が手渡され、心が温まりました。来年4月には、グループホームとデイサービスでお菓子づくりをしてくださるそうです。お楽しみに！



Q 今日のイベントのために何時頃福岡を出発されたのですか？

A 3時に出発し、5時半に仕込みを始めました。

Q 年間、どのくらいイベントをされるのですか？

A 私は福岡、佐賀、長崎の担当ですが、50～60カ所をまわります。

Q サンホーム江上のご利用者の方とそば打ちをされて、どうですか？

A とても明るく、お元気です。私も楽しくそば打ちをさせていただいています。

新人職員 第6回 小百合の介護日誌

「もらい泣き」

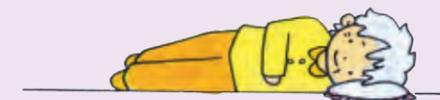


教えて介護技術

ベッドから車椅子への移り方 (右麻痺の方)

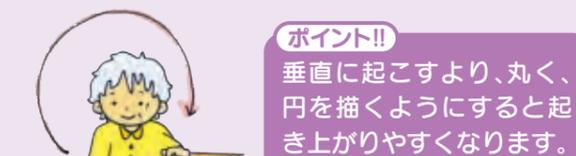


2 左向きになってもらい足を下ろします。

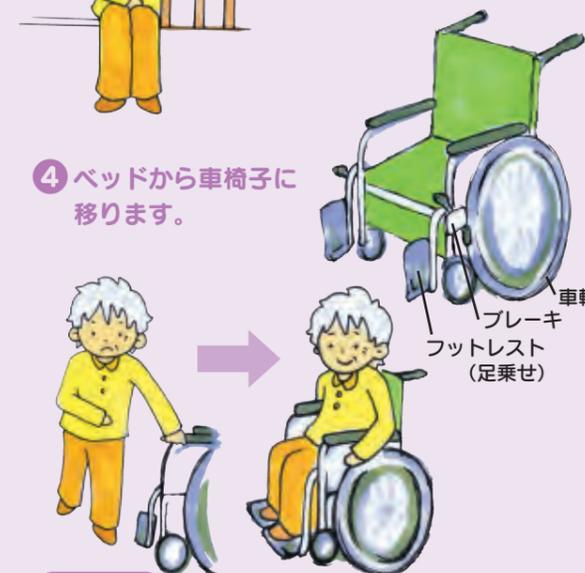


ポイント!!
* 右手の位置には注意して下さい。
* 麻痺のある右手はお腹の上に置いておくと安全です。

3 左手で柵を持ってもらい、起き上がります。



4 ベッドから車椅子に移ります。



ポイント!!
* 麻痺のある右手・右足は動きにくいので、巻き込みなど気を付けて下さい。
* 車椅子のブレーキをしっかりとかけ、足乗せを開いておくと、より安全に移りやすいです。

介護保険Q&A

Q

現在夫は61歳で定年退職した後から物忘れがひどく、何度も私に同じことを聞いたり言ったりして私自身精神的に疲れています。先日脳神経外科を受診したところ、医師より「アルツハイマー型認知症」と診断を受けました。今後疲れを癒すためにも介護保険の要介護認定の申請をしてデイサービスやショートステイを利用して欲しいのですが、まだ夫も若いので申請することはできますか？

A

介護保険の被保険者は2つに分かれており、65歳以上は第1号被保険者、40歳から65歳未満は第2号被保険者といい、事例の方は後者に当てはまりますが、第2号被保険者が要介護認定を行う場合、介護保険法に定める「特定疾病」に該当しなければ申請することはできません。

特定疾病に関しては以下の通り16種類あり・初老期の認知症(アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症等)・脳血管疾患(脳出血、脳梗塞等)・筋萎縮性側索硬化症・パーキンソン病・脊髄小脳変性症・シャイ・ドレーガー症候群・糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害・閉塞性動脈硬化症・慢性閉塞性肺疾患(肺気腫、慢性気管支炎、気管支喘息等)・両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症・慢性関節リウマチ・後縦靭帯骨化症・脊柱管狭窄症・骨粗鬆症による骨折・早老症(ウエルナー症候群)・がんの末期 事例の方は「アルツハイマー型認知症」との診断名を受けているため申請することは可能です。尚、申請する際は介護保険証、主治医意見書、要介護認定申請書、健康保険証の写し(第1号被保険者は不要)が必要です。

～第1回長崎国際マラソン開催されました～ 11月19日(土)



前日の豪雨から一夜明け、ハウステンボスでは第1回長崎国際マラソンが開催されました。当日は心配された天気もなんとかもち、県内外より約3,500人のランナーが色鮮やかなマラソンスタイルや、周囲を楽しませる仮装をした人などが園内につめかけました。この大会では42.195Kmのフルマラソンの部、10Kmの2コースに分かれ、午前10時にフルマラソンがスタートしました。

なんとこの大会、フルマラソンの部に特養介護員の水穴明里(みずあな あかり)さんがチャレンジしたのです。

学生の時に長距離を走っていたという彼女は、お母様の薦めもあり、勇敢にチャレンジし、私達の心配もよそに見事完走！周囲を驚かせました。そんな水穴さんにインタビューです。

Q フルマラソンを走ろうと思ったきっかけは？

A 長距離が好きで、長崎国際マラソンがハウステンボスであると知り、走ってみたいと思ってエントリーしました。

Q 練習はどれくらいしましたか？

A 大会の1ヶ月ほど前から、週に3～4回のペースで走り、2日前

に練習期間では最高の10Kmを走りました。(それでよくフルマラソン走れたなあ・・と感心してしまった筆者..)

Q 走ってみた感想は？

A ひとことと言うと、とてもきつかったです。フルマラソンを走った事がなかったので不安でしたが、皆さんの温かい応援があって、6時間ぎりぎりまで完走できました。未知なる世界はすごかったです！皆さんも走ってみてはいかがでしょうか？(笑)

Q 第2回があったら、出場しますか？

A 大会が終わり、今はウォーキングをしたり、軽くジョギングしたり、体力づくりをしています。第2回もぜひ、参加します!!

明るく、元気で笑顔がとてもまぶしい水穴さん、これからも頑張ってください。



よばれてとびでて笑って企画/ サンホーム江上職員による方言講座

松崎です！
よろしくお願
いします！

パート2



前回の黒島弁講座はいかがでしたでしょうか？
方言というものは特に地元に戻ると無意識に発してしまうものです。故郷という心をゆるせる環境の中で交わされる会話には、せわしいイントネーションの中にも癒しを感じてなりません。

照れくさいけどちょっと嬉しい方言講座(^ ^)v
今回は西彼弁を松崎舞先生に紹介してもらいます。

～実践編～

それでは、西彼町でみかん農業を営む松崎家の人々の会話を、こっそり聞いてみましょう！



爺さん「ふー、今日もみかん採りを遅くまで働いて疲れたよ」
嫁 「何を言ってるの！まだ1時間しか経ってないよ」
夫 「そうなんだー！もうお昼だから帰ってご飯を食べなきゃって思ってたよ」
嫁 「アナタさっきまで寝てたでしょ！もっと働いて！サボってる人にはご飯は食べさせないよ！」

どうやらこの男性陣は、嫁さんには頭が上がらないようです(笑)うしろに隠れているお猿さんもお腹が減っているようですが…。西彼のみかんが食べたくなりますね！
次回は「川棚編」です。お楽しみに！！

<西彼弁>

- いん(犬)
- きゃーなえた(つかれた)
- しこじいて(かっこつける)
- おいだん(俺たち)
- ぼうぶら(かぼちゃ)
- かんらん(キャベツ)
- すだらん(みてくれがわるい)
- へぐらし(遅くまで)
- いじ(たくさん)
- くろつつ(ゴキブリ)
- こっぺじいて(生意気な)
- ぎゃんなー(ガリガリ)
- 靴を「ふむ」(靴を「はく」)
- ひらがら(昼)
- よさり(夜)
- しゃー(おかず)
- むこずら(おでこ)
- みたむーなか(みつともない)
- ふうとんびら(ほっぺた)
- ひもじい(おなかついた)
- ひやー(ハエ)
- じこ(おしり)
- わり(あなた)
- やーらしか(かわいい)

ぎゃんなーガールズ
でえ～す！



みかんを食べて
私もツツツヤの
ふうとんびらに…♪



おいだんのむこずら
やーらしかろ～！
(西彼弁)



オリがとはちきのーして
めんどかばい！(黒島弁)