### 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	<ul><li>●花見ドライブ</li><li>●ツツジの花見ピクニック</li></ul>	<ul><li>●早岐茶市</li><li>●菖蒲湯</li><li>●母の日おやつ作り</li></ul>	●父の日おやつバイキング
特養ユニット	<ul><li>●花見ドライブ</li><li>(西海橋公園へピクニック)</li><li>●買い物ドライブ</li></ul>	<ul><li>●菖蒲湯(菖蒲の葉を入れて入浴)</li><li>●茶市外出</li><li>●買い物ドライブ</li><li>●母の会</li><li>●おやつ作り</li></ul>	<ul><li>●梅市外出</li><li>●買い物ドライブ</li><li>●河川敷公園ピクニック</li></ul>
デイサービス	<ul><li>●花見ドライブ</li><li>●料理教室</li></ul>	<ul><li>●茶市見学</li><li>●料理教室</li></ul>	●料理教室
グループ ホーム	<ul><li>●花見ドライブ</li><li>●おやつ作り</li></ul>	<ul><li>●野菜作り</li><li>●早岐茶市</li><li>●買い物ドライブ</li><li>●おやつ作り</li></ul>	<ul><li>●梅市</li><li>●梅干作り</li><li>●外食ドライブ</li><li>●おやつ作り</li></ul>

#### 表紙題字筆者 浅尾 八重子様コメント



今年は年女で、節分では豆をまきま した。「先日、ひ孫が生まれたので会 うのが楽しみです。」と、笑顔で語っ て下さいました。



### 編集後記

多くのテレビ局が番組編成を行う春・・4 月。サンホーム江上は、介護報酬の改定や新年度 のスタートでドタバタと毎日が過ぎているように感じます。

突然ですが、漫画「天才バカボン」に出てくるバカボンのパパの口癖といえば「これでいい のだ!」です。「バカボン」の語源は仏教からきているそうで、梵語の「薄伽梵」(バギャボン・ 釈迦如来)、インドでは自己の意識を自由にあやつる「天才」を意味したり、貴人の尊称だ そうです。バカボンのパパはいつもハチャメチャな事をしても、最後には「これでいいのだ!」 と言って、みんなを和ませ慕われる様子が、子ども時代の私には「変な漫画だなあ・・」と思っ て笑って見ていました。

いろんな事に直面して思い、悩んだりする事は、自分の歩く道に必要なものだと思ったりも します。全ての出来事を受け入れるのか、そしてそれをどうしたのか・・自分で納得が出来 る解決や行動が出来れば、気持ちが明るくなり、前向きになれ、前進出来るのではないかと 思います。「・・・なのだ!」「これでいいのだ!」で、後は悩まない。バカボンの「これで いいのだ」という言葉は、悟りの深い言葉だった事に感心しました。

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

〒859-3244 長崎県佐世保市江上町4847番6

TEL(0956)58-3707(代表)

24年の春・・笑顔で明るく前に進みましょう! これでいいのだ~!

FAX(0956)58-3701

http://koujukai.or.jp

いつでも、ご相談・お問い合わせ下さい。

「精制ホームペーシート」



### INDEX





























#### アクティブ 【報委員会!?

### 新任のごあいさつ



春暖の候、皆様方にはますます御健勝のこととお慶び 申し上げます。

去る、2月16日、日頃から多大なるご支援、ご尽力を頂いておりました、当法人理事長石本順之助が突然逝去いたしました。悲しい現実をお知らせいなければならないことに戸惑っております。

さて私儀このたび、2月27日、当法人の理事会開催の席で、父石本順之助が残してくれた偉大なる実績を引き継ぐことを決意いたしました。

微力ながらも誠心誠意身を粉にして最善を尽くす所存 でございます。

なにとぞ、父石本順之助同様お引き立て下さいますよ うよろしくお願い申し上げます。

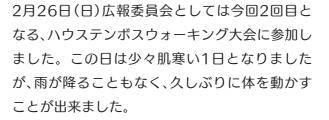
敬具



### ウォーキング大会に参加しました。



ー緒に写真に写っていただいたのは自称AKB(明るい(お)ばさま)と元気に笑って話されていた、長崎走ろう会歩こう会の皆様方です。 皆様の笑い声に一同元気をもらいました。



今回の大会は"2デイ ウォーク"となっており、前日の25日はハウステンボスから針尾浦頭公園往復14Kmコース、26日は9Kmコース、2日間通して自由に散策するフリーウォークが開催され、26日だけで約500人の県内外からの参加者があったそうです。

私達が参加したのは、ハウステンボスを通って、 江上大島の地蔵花苑までの往復の後、釜墓地公園 を前を通りすぎ、ハウステンボス内を通って帰っ てくるという、9Kmコースに参加しました。



フタート



ハウステンボス内



江上大橋を通り



無人販売所ではみかんの 試食にみな大喜び





地蔵花苑の梅のアーチを抜け、早春の匂いを楽しみました。



地蔵花苑から見えるロケーションに参加 された方はとても感激されていました。



前理事長銅像前でパチリ

地蔵花苑とサンホーム江上で休憩し過ぎた私達は見事にコースアンカーになってしまいました・・。

この日は1年ぶりとあって、江上大島の自然とロケーションの素晴らしさを堪能し、遠足気分を満喫しながらウォーキングを楽しみました。

日頃運動不足のメンバーは、終盤にかかると「足が痛い」「股関節が痛い」と既に筋肉痛を発症しつつ・・仕事中では見れない笑顔と笑い声が飛び交っており、とても楽しく全員無事にゴールできました。

最後に・・このウォーキング大会で出会えたたく さんの方々と、ハウステンボス大会、関係者の 方々に感謝申し上げます。ありがとうございま した。

# ディサービス

### マカロニぜんざいを作りました。

職員からの提案で初めての試みで挑戦!!! 餅の変わりに、何と!! マカロニ!!

非常に珍しい光景で、どのような感じになるのか、利用者様も 職員もドキドキしながら、楽しく調理しました。

出来栄えは、マカロニが餅のようにモチモチして、とても美味 しく出来ました。

皆様も、自宅で試して作ってみ てはいかがでしょうか?





### よせ鍋作りを行いました。



冬と言えば、「鍋」ですよね~!!

今回は、味噌ベースの鍋にし、利用者様には、エプロンとバンダナを付けて頂き、材料や味付けをしてもらい、その鍋を昼食として頂きました。

温かい鍋を利用者様と職員と一緒におい しく食し、心底から温まる鍋が出来上が りました。また、色々な事に、挑戦し楽し く過ごしましょう!!!



# 節分の日

## 2 階 特 養

2月3日に豆まき大会を行いました。

今回は実際の豆を使わず、新聞紙を丸めた豆を使って、赤鬼(たんぽぽ)、青鬼(虹)、緑鬼(悠々の里)に向かってそれぞれの鬼が持っているかごに向かって投げ込み、どのユニットが一番になるかを競うゲーム方式で行いました。

皆様一生懸命、鬼に向かって豆を投げ込み、福を呼び 込んでおられました。

結果は3チームとも引き分けで楽しい時間を皆様と 過ごしました。

今年も皆様と一緒に元気に過ごし、色々なイベントをたくさん行って、今年の暮れには「あの時豆まきしたけん、今年は福のいっぱい来たばい」と言ってもらえるように頑張っていこうと思っています。





特養ユニット





2月3日は節分ということで巻き寿司 作りを行いました。

皆様手馴れた手つきで、素晴らしい出 来栄えの巻き寿司の出来上がり!

職員扮する鬼も登場し、さあ、豆まきの 始まりです。「鬼は〜外」「福は〜内」ワイワイと賑やかに豆まきが行われ、最 後の方は、なぜか?鬼と一緒に記念撮 影となりました。

昼食には、作った巻き寿司を恵方を向いて食べ、「おいしかね~」「こりゃうまか~」と、皆様大喜びのひと時でした。

છ

# グループホーム

### たくさんの笑顔をこれからも

若干の肌寒さを残しつつも、小春日和とい う言葉がぴったりな日が続いています。

平成24年に入り、早いもので3ヶ月が経 ちました。主な行事としては、正月祝いに 始まり1月は初詣・正月遊び(すごろく、福 笑(ハ)・鬼火炊き。どれも新年を迎えるに ふさわしく、馴染み深い行事でした。2月 は豆まき・バレンタイン・鍋パーティー。 昔ながらのものや、最近の恒例行事を利用 者様向けに工夫して楽しむことができま した。3月はひな祭りをはじめとして、お やつ作りなどを積極的に行いました。桜 餅作りは初体験でしたが、大好評で、皆様 満面の笑顔でした。

平成23年度を振り返ってみると、利用者 の皆様と共に、季節の移り変わりを楽し みながら歩むことができた1年だったよ うに感じます。

行事・催しはもちろんですが、その土台と なる利用者様の普段の生活の中にも、ひと つでも多くの笑顔を見ることができるよ う、今年度も充実した1年にしたいと思い ます。



### (●利用料改定のお知らせ

24年4月1日より介護報酬改定があり、4月からの利用料が変更になります。 金額や内容につきまして、ご不明な点などありましたら、各事業所へおたずねください。

□特養・ユニット・ショート ☎58-3707 □デイサービス **☎**58-3707⋅7815 □グループホーム

□ホームヘルプサービス ☆58-7815 **☎**58-4114

### 生活のいぶき~入浴編~



私たちが日ごろ何げなく入っているお風 呂。リラックスできる唯一の場所と言う 方もたくさんいらっしゃるのではないの でしょうか?

入浴と一言で言っても、たくさんの意味、 効果があるのはご存知でしょうか?

入浴する目的とは、

①身体の清潔を図り、精神的にも、肉体的 にも苦痛と緊張を緩和すること。

②安全・清潔・快適な入浴により、生きがい と明日への意欲をもたらすこと。

③健康で安らかな生活をいとなむこと。 と大きく3つに分けられるそうです。

気分を変える入浴方法で一番簡単なのは 入浴剤を使う事です。

今は、いろんな '温泉の素 'が発売されてい ます。



別府や、箱根、草津など、温泉に行ったよう な気分になってとてもリフレッシュ出来 ます。

サンホーム江上でも年に何度か温泉浴 を取り入れて、利用者の皆様の気分転換 と、季節感を味わって頂けるようにして います。

最近はお風呂に入らず、シャワー浴の方も たくさん増えていると良く聞きます。 シャワー浴では気分転換にはなっても、体 の疲れはあまり取れないと言われます。 お風呂に入るという習慣は私達日本人が 初めてだったとか。

海外ではシャワー浴が多いそうです。 せっかく日本人に生まれたのですから、た まには湯船にゆっくりつかって日ごろの疲 れとストレスをふっ飛ばし、明日からまた

頑張っていきましょう。



### 介護保険Q&A



### デイサービスとデイケアの 違いを教えてください。





通所介護(通称:デイサービス)、通所リハビリテーション(通称:デイケア)と「通所」という 言葉の付く通り、自宅から施設へ送迎して入浴やリハビリ、レクリエーション等のサービ スを提供するのは共通しますが、違いとしては、デイサービスはデイサービスセンターや 特別養護老人ホームに併設した事業所が母体となり、主としてカラオケや集団レクリエー ションなど他者との交流を図り、余暇活動を楽しむサービスであり、自宅で介護する家族 の介護負担軽減も兼ねています。デイケアは病院や診療所、介護老人保健施設に併設した 事業所が母体となり、理学療法士(PT)や作業療法士(OT)などの専門職によるリハビリを 行うことで、身体機能の維持・回復を図る医療系のサービスとなります。

本人や家族の希望、身体状況等を勘案してどちらのサービスが本人に合っているのか1度 見学や体験利用をしてみるのもいいかもしれません。最近はデイサービスもリハビリに 重点を置いている事業所もあるため、デイサービスとデイケアはさほど相違ない所もある ようです。ちなみに「要支援1」以上の認定を受けている人は利用可能です。

### 教えて介護技術 ~もの忘れと認知症について~



このマンガの場合、食事の メニューを忘れたお母さ んは"もの忘れ"、食べた事 自体を忘れているお父さ んは"認知症"の可能性が あります。

もしかしたら・・・?と思わ れたら、専門の医療機関の 受診をお勧めします。

お困りの方は、お気軽にサ ンホーム江上までお電話 (58-7815)ください。



イラスト: グループホーム介護員 吉永 麻美

### より快適な入浴をめざして

このたび、2階特養では新しいお風呂が仲間 入りしました!!

今まで個浴(一般浴槽)が2台と、特殊浴(寝た まま入るお風呂)が1台あり、

利用者様も重度な方は職員2名で抱きかかえ るようにして入浴を行っていました。

職員も腰痛に悩まされる日々がつづいてお り、利用者様も怖かったり、窮屈な思いなどさ れていたと思います。

そこで、新しく導入して頂いたお風呂は車輪付 きの椅子に座ったまま入浴でき、ジャグジー機 能も付いているトゥッティ(Tutti)と、普通の 浴槽の片側が上下し、浴槽をまたがずに入浴 出来るボランテ(Volante), 寝たまま入れる ストレッチャータイプ(特殊寝台浴槽)モノス テートバスの3台を導入しました。

今まで体をかかえて入浴されていた方も安心 して入浴できるようになり、たくさんの利用 者様からお喜びの声もいただいております。 もちろん、職員の腰痛も軽減されました。

写真は職員が入浴体験をしたときの様子 です。







(トゥッティ)

### 【職員(田中さん)感想】

車輪のついた椅子のまま入浴する機械浴 は、入浴の際、少し椅子が斜めに傾くので お湯がたまると浮力が付き、体が浮いてい るような感じがして気持ちよかった。

ジャグジー機能も付いていたので体も真 からあたたまり、大変満足でした。

浴槽をまたがなくて良いので、すごく楽 で、特にお風呂からあがる際、立ち上がり が楽でした。ジャグジー機能が付いてい ないのが残念ですが、ゆっくり一人でお風 呂に浸かるには最高でした。

私たちは、入浴体験や、研修などを定期的 に行い、利用者様にどうしたら安心・安全・ 快適に入浴をしていただけるか創意工夫 し、日々頑張ってまいります。



◎浴槽をまたがないお風呂

# 新人職員第7回小百合の介護日誌

「卓 球」 イラスト:グループホーム介護員 吉永 麻美







今日も頑張る小百合であった・

## 看護通信

花粉症について



花粉症とは、「季節性アレルギー性鼻炎」と呼ばれ、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、鼻水・くしゃみ・鼻づまり、目の充血やかゆみ、流涙などの諸症状を惹き起こす、アレルギー性の病気です。

### 花粉症にならないように 日頃から予防しましょう!

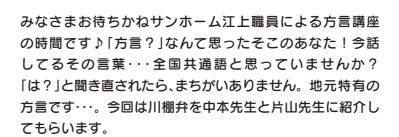
- 1メガネやゴーグル、マスク、スカーフ、 帽子を着用する。
- ②服は、花粉がつきにくいスベスベした 素材のものを選ぶ。
- ⑧髪はコンパクトにまとめ、花粉が髪に つかないようにする。
- 4 花粉飛散の季節には、家の窓を開けない。
- 5家に入る前は玄関先で、衣服や髪、持ち物についた花粉をはらう。
- 6外出から家に帰ったら、手・顔・目・鼻を 洗い、うがいをする。



∖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

パート3



#### ~実践編~

それでは、近所で大の仲良しこよし、田中さんと初田 さんの会話を聞いてみましょう!





A

初田さん『今日は忙しいのに付き合わせてごめんね』 田中さん『お酒ば全部飲みほしたらイライラする事全部発散せんね》』 初田さん『あらまぁ!あるだけついだらこぼれた』 田中さん『もう酔っ払ったんじゃないの』

次回もお楽しみに!!

#### <川棚弁>

●さばけん(天気がはっきりしない)

ァ え?弁当食べた後し

お菓子とバナナも

食べるの?

楽しい、うれしし **ひんのいけ♪** 

せからしか

ひんのいけ

- •ひんのいけ(昼休み)
- とぜんなか(さみしい)
- •せからし(うるさい)
- せぶらかす(からかう)
- ねまる(くされる)
- あたまつみ(散髪)
- つかまえぐろ(おにごっこ)
- •そこんにき(そこらへん)
- こっけんころり(残らず全部)
- きんぴらづく(いらいらする)
- あてんなる(じゃまになる)
- ぼうぶら(かぼちゃ)
- あってまざい(あらまぁ)
- ほげ(ちりとり)
- いたぐらめ(あぐら)
- かごむ(かくれる)
- かばしか(香ばしい)
- •かんにんにゃ(ごめんね)
- ●さびなか(味がうすい)
- ちょくらかす(ごまかす)
- ちんちらもうて(あわてふためいて)
- •はってこい(来い)
- えいくろうて(酔っ払って)
- いっこびいた(こぼれた)



本気でつかまえぐろ中!!

1