

● 10～12月行事予定 ※都合により変更する場合がございます。



	10月	11月	12月
特養(多床室) ショートステイ	●おやつ作り ●運動会 ●コスモス見物	●おやつバイキング	●クリスマス食事会 ●おやつ作り (クリスマスケーキ)
特養ユニット	●コスモス見物 ●運動会 ●買い物ドライブ ●波佐見案山子祭り見物	●鍋会 ●買い物ドライブ ●ユニット交流会	●クリスマス会 ●ユニット交流会
デイサービス	●かかし見物ドライブ ●料理 おやつ作り	●にぎり寿司作り ●おやつ作り	●クリスマス忘年会 ●ケーキ作り
グループホーム	●コスモス見物 ●運動会 ●おやつ作り ●誕生日会 ●買い物ドライブ	●焼き芋 ●おやつ作り ●誕生日会 ●買い物ドライブ	●鍋会 ●クリスマス会 ●おやつ作り ●誕生日会 ●買い物ドライブ
白南風 デイサービス	●海きらら見物	●コスモス見物	●クリスマス会 ●餅つき

秋号

2013年10月発行

えが お



特別養護老人ホーム
サンホーム江上
広報誌

INDEX

敬老会報告・インタビュー	1
【2階特養】海きらら	3
【特養ユニット】スイカ割り大会	3
【デイサービス】夏祭り	4
【グループホーム】夏祭り	5
白南風通信	6
ゆるキャラコンテスト結果発表	7
川柳大会結果発表	7
フォトコンテストのお知らせ	8
【食のたより】ロコモティブシンドローム その③	8
ターミナルケアについて考える②	9
介護保険Q&A	9
【行ってみませんか?】～早岐・指方町近辺～	10

表紙題字筆者
熊本 幸子様コメント



【美しさの秘訣】
よく食べ、よく寝て、運動すること

編集者コラム

朝、夕がだいぶ涼しく感じる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の夏は猛暑となり、連日30度を超える暑さが続きました。その為、各地で熱中症が多発した夏となりました。サンホームでは日々熱中症対策に取り組み、入居者様の笑顔が絶えることなくことなきをえました。地球温暖化が確実に進行していると考えさせられる今日この頃です。さて、もう早10月となり秋になりました。「秋」といえば「食欲の秋」「芸術の秋」と言われますが、私は何と言っても「食欲の秋」です(笑)。今年はどこに行っても、何を食べようかと悩む日々です。皆様はどんな「秋」を過ごされますか？

広報委員会 清瀬 博世



ハウスステンボスより車で約5分・ハウスステ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://koujukai.or.jp

いつでも、ご相談・お問い合わせ下さい。



携帯用ホームページ
QRコード



9月15日敬老祝賀会開催しました。

敬老の日を迎えられました皆様方へ心よりお慶び申し上げます。当施設のご利用者の平均年齢は男性が84.8歳、女性が86.8歳と皆様とてもお元気でいらっしゃいます。今年は米寿などお祝いを受けられた方が15名、百歳以上の方が2名いらっしゃいました。

式典では、理事長よりお祝いの言葉と記念品贈呈があり、皆様緊張した面持ちでお祝いを受けられていました。



演芸会はゲストとして今年は西海町より瀬川保育園の園児のみなさんが、マーチングバンドを披露していただきました。園児たちのかわいらしい姿からは想像できない素晴らしい演奏に、入居者様やご家族様から拍手が巻き起こっていました。その他、102歳を迎えられた北村スヨ様ご家族の祝吟、田平ホームより川尻理事の“バナナのたたき売り”、職員による“マツケンサンバ2013”は大盛況でした。



敬老祝賀会後は家族様と一緒にテーブルを囲んでの賑やかなお食事会となり、皆様久しぶりの家族だんらんを満喫しておられました。今年は天候にも恵まれ、たくさんのご家族様にお集まりいただき、職員一同感謝しております。来年も皆様に楽しんでいただけるよう頑張っていきたいと思います。

暦祝いを受けられた方々から、代表してインタビューさせていただきました。

百歳以上

明治43年11月30日
松田 増造様

(103歳)



【好きな言葉】 勇 気
【長生きの秘訣】 愛

卒寿

大正12年11月29日
川口フミ様



【好きな言葉】 淳(愛する息子の名前)
【長生きの秘訣】 健康でいること

米寿

大正15年3月20日
山本 シズエ様



【好きな言葉】 さあ～なんか出てこんね～。
【長生きの秘訣】 毎日よく歌を歌うこと。

傘寿

昭和9年2月25日
隈元 榮子様



【好きな言葉】 猫に小判
【長生きの秘訣】 好き嫌いせず何でも食べる事

その他、お祝いを受けられた方々

百歳以上



北村 スヨ様(102歳)

白寿 99歳



大渡 チズ様

卒寿 90歳



近藤 シマ様

米寿 88歳



仁木 ヤスエ様

米寿 88歳



前川 チズル様

傘寿 80歳



田中 妙恵様



宮崎 弘子様



2階特養

海きららに行って来ました！！

天候にも恵まれとても良い外出日和でした。お昼ご飯は豪華にバイキングに行きました♪バイキングでは、どれを食べようかと迷いながら選ばれ、美味しい料理を口いっぱい頬張っておられました。

海きららではイルカのショーや、大きな水槽を泳ぐ魚や亀を見られ、とても楽しまれたようです。

いつもと違う料理を食べたり、海の生き物と触れ合うことで、笑顔が沢山見れました。



特養ユニット

ユニット恒例のスイカ割り大会が今年もやってきました。

みんなでスイカの前に集まり、「さあ！割ってやるぞ！！」という声が聞こえそうな勢いで始まりました。入居者様一人ひとり竹棒を手に持ち、「えい！や～！！」とスイカに挑んでいかれました。しかし今年のスイカはなかなか割れず、みんなで叩いてみましたが、まだ割れない(笑) もう一回初めから「えい！や～！！」と頑張っ叩いてみたところパカッと割れて大喜び。「やっと、割れたばい」と拍手喝采で恒例のスイカ割りは無事終了となりました。



デイサービス

デイサービスでは、8月21日、22日、23日の3日間で夏祭りを開催しました。

午前中に、おにぎりやたこ焼きを利用者様と職員が一緒になって、楽しく作りました。

とても美味しく出来ていました。

昼からの演芸会では、たくさんの利用者様にカラオケを歌って頂き、大変盛り上がりました。職員の出し物や、お楽しみ抽選会もありました。抽選会では皆様、抽選券を握りしめ、当たるように願っておられました。

今年も、利用者様と職員が協力し合い、夏祭りを無事に終わることができました。とても良い夏の思い出になりました。

来年も開催いたしますので、ぜひ参加して下さい。



グループホーム

8月24日グループホームでは、夏祭りを開催いたしました。

職員、利用者様、今回はご家族様まで手伝っていただき、カレー、たこ焼き等の準備を日中から行いました。天候が不安定なため、デイルームをお借りして、夏祭りスタート！

利用者様は、いつもより食が進み、焼肉、スイカ、おにぎり、焼きそば等、テーブルへ次々とならべられ、たくさん食べておられました。

お腹が満たされた頃、楽しい催しものが始まりました。ラムネの早飲み、カラオケ、二人羽織でのかき氷の早食い競争など。ここでもご家族様にも参加していただき、大変盛り上がりました。

最後はみんなで、盆踊りを踊り夏祭りは終了。たくさんの方々に、参加していただき、楽しい夏の思い出を作ることができました。



さゆりの
四コマ漫画は
都合により今号は
休載となります。
次号を楽しみに
していて下さい。



ウエス(古布)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。

しらはえ

白南風通信

サンホーム白南風の看板が テレビ佐世保から取材を受けました!!

毎月月替わりで季節の挨拶を書いている看板を、玄関に置いていますが、8月某日、テレビ佐世保さんが本当にコーナーのタイトルの通り、突然やって来られ、取材を受けることとなりました。

大ヒット中のアニメ「ワンピース」のクイズを書いているのが気になられたとのこと…。

隣が白南風小学校という事もあり、たくさん子ども達がサンホーム白南風の前を通って行きます。

ワンピースクイズは、毎月とても楽しみにしてくれているようです。特に下校の時は、この玄関の前にたくさん集まりクイズを考えている様子がとても微笑ましく、こちらもお返しがあります。

これからも地域の方に喜んでいただけるよう、頑張っていきたいと思えます。



スポットイン佐世保「とつぜんおじゃまします!!」



この度デイサービスサンホーム白南風が、10月1日をもちまして、1周年を迎えることとなりました。これもひとえに、ご利用者・ご家族をはじめとする、地域の皆様方一人お一人の心あたたまるご支援、ご協力のお陰と深く感謝しております。ありがとうございます。これからも地域に根ざし、皆様のお役に立てますよう、職員一丸となり努力してまいります。皆様のご指導ご鞭撻の程、心よりよろしくお願い申し上げます。

体験利用・見学受付中!

(体験利用は、昼食代500円のみ自己負担となります。)

お気軽にお電話ください。



デイサービス サンホーム白南風

長崎県佐世保市山祇町392
TEL (0956) 59-7000 FAX (0956) 59-7001
【お問い合わせ時間】 8:30~17:30まで(水曜・日曜は休業です) 担当:岡



白南風小学校ヨコ



ゆるキャラ決定しました～!

第1回ゆるキャラコンテスト

選ばれたのはこの2人です!!

これからサンホーム江上の広報の顔として頑張ってくれますので、
応援よろしくお願いします。



デコタン

デコボン×文旦=デコタン

年齢:不詳

性格:みかんのように甘い

特技:腹ぺこの人に体のデコボンか、みかんを分け与える。

(お好きな方をどうぞ!)

注意:冬以外はにがい…。



えがおちゃん

性別:中性

誕生日:サンホーム

江上と一緒

血液型:不明

父:太陽 母:海

趣味:人助け、無線

(助けを求める人の声を察知する為)

好物:体調によって体の色が変わる。

よって「わかりやすい」とよく言われる。

盟友:デコタン

自慢:人助けを毎年大晦日に親族にほめられる。

フォトコンテストのお知らせ

みなさまの心に残る思い出をぜひ広報誌に載せてみませんか?

<一般部門>

ご家族と一緒に撮った写真など(正月、結婚式、孫の節句など)

<風景・生物部門>

佐世保周辺の風景・生物、または飼っているペットの写真を応募してください。

締切:10月31日(木)

写真裏面にテーマ・コメント・名前を記入して応募してください。

写真のサイズはL版で、1家族5枚まで応募できます。

11月1日から1カ月間、施設に貼り出し、皆様の投票にて1~3位、特別賞などを決定します。
参加賞もありますので、どしどし応募ください。

心温まる楽しい写真をお待ちしております。



サンホーム江上で初の試みである川柳大会の第1回目を7月に行い、利用者様や職員の方々にたくさんのご応募をいただきました。とても優秀な作品が多く私達も選出にかなりの時間を要しましたが、以下の5作品が入選しましたのでご紹介したいと思います。

<最優秀賞>

散歩道 菜の花咲いて
蝶が舞う

<優秀賞>

早かった 背丈超された 孫達に
山口 貞勝(デイサービス運転手)

<佳作>

突然に 声をかけられ あれは誰
伊藤 博國(事務局次長)

<ユーモア賞>

夏来れば 今年も誓う ダイエット だるま姫
ユニクロは 金・土・日が お買い得 岡 智志(グループホーム管理者)

入選された方には参加賞の他に賞品を用意しております。

9月には第2回を開催しますので多数のご応募お待ちしております。



中村 清美様

(デイサービス利用者様)

その中で最優秀賞に選ばれた中村様にお祝いのコメントをいただいています。

「まさか私の作品が選ばれるなんて夢にも思っていないませんでした。ありがとうございます。また応募したいと思います。」



サンホーム江上川柳大会を行いました!

食のたより

「ロコモティブシンドローム」その③

ロコモティブシンドローム予防のための食事

いくつになっても、健康で、自立した生活を送りたいものです。今回はロコモにならないようにするにはどんな食事がいいかお話しします。先日、入居者の方が、「骨まで愛して♪」の歌を歌っておられました。ロコモ予防には、丈夫な筋肉と、転んでも折れない骨を目指します。

1、食事はバランスを考えて食べましょう。

主食(ご飯・パン)主菜(肉、魚など)副菜(野菜、豆類など)をそろえた食事を心がけましょう。朝食も抜かずにしっかり摂りましょう!

2、良質のたんぱく質で筋肉量や骨量の低下を抑えましょう。

筋肉のもとになるのは、たんぱく質です。

たんぱく質を多く含む、魚、肉、卵、牛乳、豆類などを摂りましょう。

3、骨をつくるもとになるカルシウムをしっかり摂りましょう。

骨には、やっぱりカルシウムが欠かせません。カルシウムを多く含む食品は、乳製品…牛乳ヨーグルト、小魚類…煮干し、大豆製品…豆腐、納豆など

まさに「骨まで愛して」ロコモにならない丈夫な骨をつくりましょう!



ターミナルケアについて考える②

人生の最後に迎える終末期・・・

ご家族が死にさし迫った状態で、回復の見込みがない場合に延命治療を行うことは、患者・家族に効果の割に多大な苦痛を強いる結果になることが多いとされます。死を迎えると、家族は「もっとこうしとけばよかった・・・」とか「これが本来お父さん(お母さん)が求めていた最後なんだろうか?」と悔いばかりが残ることも多いと思います。

今年の広報委員会の取りくみとして、「ターミナルケア」が一体どういうものなのか、看護師、生活相談員、介護職員が4回シリーズでお伝えしていきたいと考えています。

第2回は当施設でのターミナルケアについての体制についてお話しします。

- ①痛みや苦しみを出来るだけ取り除き、快適な状態を保つ。
- ②心身の痛みを共有できるような心の通い合うケアを提供する。
- ③その人らしいを大切に、ご本人の意思を尊重した看取りをする。
- ④ご家族と共に過ごす時間・環境に配慮し、悔いを残さないように援助する。
- ⑤看取りを通し「生と死」について、人間の「尊厳」について考え、専門職としての成長をはかる。

終末期(開始時期)→入所時にご本人様とご家族様と面談し生前意思を確認

※急変時などに伴ない希望の病院・延命措置など(相談委員・介護支援員が担当します。)

終末期(安定時期)→日常生活が安心して、送れるように利用者の皆様が、その人らしく生活を過ごせるようにスタッフがサポートします。

終末期(臨死期)→医師による看取り介護期の診断を受け、当施設で看取りを希望される利用者に対しては、プライバシーを配慮した環境整備し、自然なかたちで苦しみのない安らかな最期を迎えられるように痛みの緩和ケアを行う。

※当施設では、常勤医師が居りませんが24時間連絡体制です。また、看護師も夜間は不在ですが緊急の連絡により駆けつける24時間オンコール体制です

死別期→死亡確認、死亡診断書等関係記録の記載(嘱託医) 死後のケアを行う(看護師、介護員) 遺族ケアとして家族支援と身辺整理(相談員)

「施設」を終焉の場と希望された場合、私達は入居者の方々や家族の意向を尊重し、その意志を拒むことなく悔いのないケアを提供していきたいと考えています。そのため、職員全体が共通の理解をもってチームとして取り組んでまいります。

看護師 小柳 純子



介護保険Q&A

Q 最近私の近所に小規模多機能型ホームという施設ができたのですが、どのようなサービスを行うところですか?



A 小規模多機能型ホームとは介護が必要となった高齢者が、住み慣れた家・地域での生活を継続することができるように、利用者の状態や必要に応じて、「通い」を中心に「泊まり」「訪問」の3サービスを組み合わせて提供する在宅介護サービスです。要支援1の認定を受けている方から利用でき、25名の登録制になっており、現在注目されているサービスです。また今回の介護保険の改正により、医療の必要性が高い方に対して訪問看護を組み合わせることもできるようになりました。(要介護1以上の方に限ります)

住み慣れた地域で暮らしていくとの事でご利用になる方もその市町村に住民票がある方に限り、他の市町村の方が利用する事はできません。サンホーム江上には小規模多機能ホームございませんが、最近私達の周りにも増えてきていますので、ご利用をお考えの方はご相談下さい。

《お問い合わせ》 居宅介護支援事業所 ☎58-7815

行ってみませんか?

今回も入居者のご家族Nさんのご協力のもと、早岐・指方町近辺で秋から冬に見られる鳥を紹介していただきます。秋から冬にかけて季節がよく、過ごしやすいのか、たくさんの野鳥達と出会えるようです。ぜひ望遠鏡やカメラ片手に、いつもじっくり見ない景色と自然、野鳥を見に出かけてみませんか?



マヒワ

秋から春にかけて滞在します。コスモスやニガナ系の種子を好み、その他道端に生えている草の種子を食べています。割と集団でいることが多いです。時には100羽以上の群れになります。



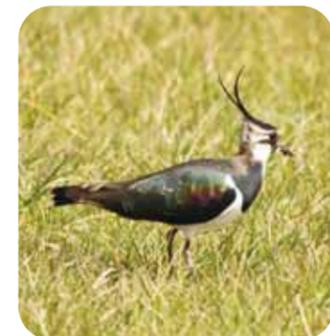
ユリカモメ

割と波の穏やかな海の湾内にいます。昼間はまったりしていますね。童謡カモメの水兵さんのモデルの鳥でしょうか?他にウミネコというカモメも見られます。



ナベツル

秋と春の渡りの時期に、指方の田圃に時折舞い降りてくれます。マナヅルも降りたりします。



タゲリ

ハトくらいの大きさで、冠羽があり顔にも歌舞伎役者のような隈取りがあり、羽もメタリックカラーのとてもきれいでかわいい鳥です。



コガモ

カモの仲間では一番小さいカモです。昼間はクリークや堤などの木陰にすることが多いです。指方のクリークにはたくさんいます。



ノビタキ

稲刈り跡の田圃で小さな虫を食べます。細い草のてっぺんや杭などに止まり、飛んで虫を咥えまた同じ場所に戻るといった行動をよくします。



ミサゴ

トビよりもスマートでお腹の白いのが目立ちます。基本的には生きた魚を食べます。海岸沿いや、川、池などで見られます。早岐瀬戸からテンボス湾まではよく見られます。

Nさんの活動記録はこちらのインターネットブログから見る事が出来ます。

「赤腹鷹柱」 <http://akaharadaka.blog.fc2.com/>

ぜひ、ご覧ください。次回は最終回。冬から春に見られる鳥をご紹介します。お楽しみに!!

