

● 1月～3月の行事予定

※都合により変更する場合がございます。



	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	●節分 ●温泉浴 ●おやつ作り	●ひな祭り ●鍋パーティー
特養ユニット	●初詣 ●鏡開き ●鬼火だき	●節分 ●お好み焼き会	●ひな祭り ●買い物ドライブ
デイサービス	●鬼火だき ●おやつ作り	●よせ鍋作り	●おやつ作り
グループ ホーム	●初詣 ●書初め ●誕生日会	●節分 ●バレンタインデー ●誕生日会	●ひな祭り ●彼岸おはぎ作り ●誕生日会

冬号

2013年1月発行

えがき あ

INDEX

- 新年のごあいさつ 1
- 【2階特養】おやつバイキング開催 3
- 【グループホーム】誕生会 3
- 【デイサービス】ドライブ・バレーボール大会 4
- 【特養ユニット】おでんのおいしい季節です 5
- 【教えて介護技術】おいしく食事を食べましょう 5
- 第1回フォトコンテスト結果発表 6
- 【介護通信】冬の感染症について 7
- 食のたより 7
- 介護保険Q&A 8
- 新人職員小百合の介護日誌(第10回) 8
- 白南風通信 9
- 【行ってみませんか?】
～牧神社 奉納相撲に行ってきました!!～ 10
- 1月～3月の行事予定・編集後記 11



特別養護老人ホーム
サンホーム江上
広報誌

表紙題字筆者
末安 鋭至様コメント



お正月は、おせちを食べるのが楽しみ。
そして、それと一緒にお酒を飲むこと!
あとは、寝る事も...
そんなお正月を毎年過ごしています。

編集者コラム

新年あけましておめでとうございます。
一年も、あっという間で、もう2013年のスタートですね。
私事ですが、昨年はいろいろな人と出会い、
楽しい一年を過ごす事が出来ました。
今年一年もたくさんの人達との出会いを大切にしていきたいと思いま
す。今後も、ご利用者様一人一人が楽しく快適に利用して頂けるよう
に職員一同さらに頑張っていこうと思います。
今年もどうぞよろしくお願いいたします。

広報委員会 溝上 英恵



ハウステンボスより車で約5分・ハウ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



新年明けましておめでとうございます

ご家族、地域の皆様、関係各位の皆様に謹んでご挨拶申し上げます。

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は皆様方から大変にご協力、ご理解、ご指導を賜り当江寿会の運営を行ってまいることが出来ましたこと、また前理事長石本順之助への格別のご厚情ありがとうございます。御礼申し上げます。

明けて2013年

今後猛スピードに進む高齢社会、複雑な社会保障制度において皆様、将来への不安を持っておられるのではないのでしょうか。

我々はその様な皆様方の不安をしっかりと受け止めながら、的確なサービスをご提供しなければと強く認識しております。

そのためには地域社会に密着し、法人の持つ福祉サービスを総合的にご提供し皆様のどのようなニーズにでも対応できるよう当法人の理念でもある『笑顔・共感・団結』で職員一同日々努力していく所存でございます。

私も前理事長同様、一人ひとりに手が届き、一人ひとりの声を聞く『すみずみ照らす福祉』を心に皆様方に貢献していく所存でございます。

ご家族、地域の皆様、関係各位の皆様におかれましては、なにとぞ新年にあたってはこれまで以上に増してご指導、ご鞭撻を賜りますよう、心から役職員一同お願い申し上げます。新春のご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 直大



理事長



施設長

新年明けましておめでとうございます。

年のはじめにあたり謹んで年頭のご挨拶申し上げます。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。お蔭様をもちまして、ご利用者、職員ともども健やかに新年を迎えることができましたことをありがたく感謝申し上げます。

地域の皆様方やご利用者に支えられ、サンホーム江上も17年を迎えることができました。これから益々高齢化が進み地域福祉のニーズも多様化してくると思われれます。当法人も地域密着を柱に、皆様の声を生かし、お互いの知恵と力を合わせてきめ細かく対応し、地域福祉の拠点として安心、安全なサービスを提供できるようなお一層の努力を重ねる所存でございます。皆様の心づかいに感謝し、一層の信頼を得ることに取り組み、更なる高みを目指して歩みつづけます。ご利用者、ご家族また地域の皆様方には、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

おやつバイキング開催!!

11月14日2階特養ではおやつバイキングを開催しました。おやつバイキングは年に数回開催していますが、今回は季節もののお菓子をという要望により、お芋の甘煮が出ました。他にもケーキや蜜豆、ぜんざいなど種類豊富に用意して頂きました!!



用意されたおやつを、少しずつづき分けて、利用者様自身に食べたい物を選んで頂きました。何時ものおやつは1種類に対して、今回はバイキングという事で多かったためか、迷いつつも楽しそうに選ばれていました。

おやつを食べては「おいしかねー」と笑顔を見せて下さいました。「全部食べたけれど晩飯のいらんもんね」という声も聞かれました。

グループホーム

グループホームで誕生会を開催いたしました!

この日は、とても天気が良く、暖かい日だったので、外で誕生会を行いました。

開放感からか、普段あまりはしゃがない方が、すごく楽しそうに話をされ、大盛り上がり!こちらが圧倒されるほどでした。ケーキも「おいしい!」と大絶賛で、「こがんおいしかとやったら何個でも入る!」と、あっという間に食べてしまわれました。笑顔いっぱいの、温かい、ひとときでした。



デイサービス

秋の風物詩コスモスドライブ

今回は、久しぶりに展海峰に行ってきました。

お茶・おやつを持って出発!!

車の中では、色々な話をして楽しく過ごし、到着してからは、順番にコスモスを見ました。写真を撮って、最後にコスモスを見ながらおやつを食べて、帰って来ました。

久しぶりの遠出で、利用者様も喜ばれていらっしゃいました。



11月恒例の風船バレーボール大会に参加しました。

今回で、大会の方が最後という事で、皆様も優勝目指して頑張られました。

参加チームも減った中で、今年は、よさこいのチームに来て頂き、踊りで盛り上げてくださり、利用者様も楽しく過ごされていました。

風船バレーの結果は、3位で有終の美を飾ることができました。

大会がなくなるのは、寂しい気もしますが、本当にいい思い出が出来ました。

皆様お疲れ様でした。



特養ユニット

おでんの美味しい季節です!

日に日に寒さが増してお鍋の恋しい季節になりました。

11月11日、ユニットでは“おでん会”が開かれました。

準備された土鍋には味のしみた大根や人参、つみれなどおでんの具がたっぷり! おでんを楽しみに集まって下さった入居者様は、思い思いにお好きな具を皿にとり、召し上がられていました。

あったかいおでん鍋を囲みながら普段とは違う雰囲気でお食事に話も弾まれ、「いつもの3倍ご飯のすすむばい!」「美味しくて腹のふくれたばい!」と嬉しい声も聞かれました。

たくさんあったおでんも空っぽ! 大盛況でした。



教えて介護技術 -おいしく食事を食べましょう-

人間は食事を食べる際、口の中が唾液で湿っており、歯でしっかり噛みしめ噛み砕き、飲み込むことを当たり前に行っています。高齢になると、唾液の分泌が少なくなり、飲み込むことが困難になってきます。おいしく食事をするために2つのマッサージをご紹介します。

(目安は5回×2~3セット)

○舌下腺(ぜっかせん)の刺激



下あごの少し内側を下から押して舌下腺を刺激します。その際、あごに三角形のくぼみを感じられますので、そのくぼみをゆっくりと少し強めに両手の親指で押し上げます。頭を少し前に倒し、あごの前側の筋肉が緩んでいる状態で行うといいでしょう。

○顎下腺(がっかせん)の刺激



下あごの少し内側に両手の親指を当て、耳からあご先まで少しずつずらしながら回ほど押し進みます。最後に指が下あごの内側に来るように押し進みましょう。

ワンポイント!

食べる前にレモンや梅干しなど、すっぱいものがあると唾液が出ますので、口腔内をしっかりと湿らせて食事をとりましょう。もちろん水分補給も大事ですので、食事前にお茶やスープなどを飲んでから食べると、さらに口腔内が潤うのでいいでしょう。

第1回フォトコンテスト結果発表!!



「広報誌にあなたの写真を載せてみませんか?」ということで、募集を募ったところ、たくさんの心温まる写真を応募してくださり、広報委員会一同、心より感謝申し上げます。今回のテーマは「絆」ということで、写真で表すにはちょっと難しかったと思いますが、1枚1枚とても楽しく、玄関前は一時の間ではありましたが「癒される」場所になりました。次回があれば、よりたくさんのご参加をお待ちしております。ありがとうございました。



<人物部門>



【グランプリ】
「いやしい系アイドル」
特養介護員 橋本 和明さん

そこに花と水穴さんがいたので、カメラを向けずにはいられませんでした。「ポーズをとって」とお願いしてから、5秒で撮れた写真です。



【準グランプリ】
「母と娘」
武田商事 佐々木 健一さん

準グランプリありがとうございます。先に寝ていた2人、思わず撮りました。



<嫁さん談>
「身体張った(?)かいたね。でも何でグランプリじゃないの!?(笑)」



【審査員特別賞】
「応援」
武田商事 佐々木 健一さん

ダブル受賞ありがとうございます。父と母の“ホークス魂”継承。まさしく親子の絆!!



<背景・動物部門>



【グランプリ】
「小鳥の絆」
武田商事 吉永 真治さん

タイトル「絆」という事で、どういった写真を出展するか悩み、小鳥の温かい様子を写しました。今後も良い写真が撮れるよう努力していきたいと思います。



【準グランプリ】
「展海峰からの風景」
グループホーム介護員 本多 陽子さん

すみません! 私なんかかもらってしまって... 選ばれると思ってなくて驚きました。かるい気持ちで出したんですがダメもとで出してみるもんですね(^_-)



【審査員特別賞】
「江上から望む朝焼け」

特養介護員 中川 実南さん
1票でも票が入ればいいと思っていたので、選んでもらえて嬉しいです。



看護通信 冬の感染症について

外出先や集団の場ではタオルなどの共用は避け、使い捨てのペーパータオル、ハンカチなど個人用のものを携帯しましょう。

その他の予防のポイント

●外出先から帰った時など、手洗いをしてから、うがいをしましょう。



●空気の乾燥により、のどの粘膜の防衛機能は低下します。部屋の湿度は50～60%に保つと効果的です。



●バランスの良い食事や十分な睡眠は、体の抵抗力を高めるために大切です。日ごろの生活に注意して体調を整えましょう！



●インフルエンザなどの流行時は人混みへの外出は控え、外出時はマスクをすることも(のどの乾燥予防にも)、予防方法として有効です。

食のたより

【メニュー】
いなり寿司・わかめそば
茶碗蒸し・煮物・フルーツ

デイサービスのご利用者と、厨房スタッフと一緒に、稲荷寿司作りを行いました。

一緒に作ることで、どのように作っているか見ていただき、なかなか話す機会のない厨房スタッフとの交流で、いつもとは違う食事提供ができたのではないかと考えています。

また、その日の“わかめそば”は、厨房スタッフが蕎麦を目の前で、盛り付け提供を行いました。今後もこのような楽しいイベントを行っていきます。



介護保険Q&A



Q 私の母は現在要介護4で1日中ベッドに寝たきりの生活を送っています。最近髪が伸びて美容室に連れて行きたいのですが、母も動けず、私も腰を痛めており美容室に連れて行けるのは困難です。何か介護保険のサービスの中で定期的に散髪をしてくれるサービスはありませんか？

A 介護保険のサービスの中に「訪問理美容」というサービスがあり、これは佐世保市が独自に行っているサービスで「市町村特別給付」と言います。訪問理美容は事例に挙げているように寝たきりなどで理美容室に行けない利用者に対して、市に登録している理美容事業者が自宅を訪問し、散髪を行います。このサービスは要介護1～5の認定を受けている方が年に最高6回まで利用することができます。料金は3000円かかります。手続きとしては市に事前に利用券請求書を提出し、利用券を受け取り、市に登録している理美容事業者を選択して利用するという流れです。またこのサービス以外にも個人で自宅を訪問して散髪を行っている事業者もあります。詳しくは私達ケアマネージャーや佐世保市役所長寿社会課までお尋ねください。

《お問い合わせ》
居宅介護支援事業所
☎58-7815



まだまだ2年目 新人職員 第10回 小百合の介護日誌



「真剣勝負!!!」



イラストグループホーム介護員 吉永麻美

しらはえ 白南風通信

サンホーム白南風では、小規模だからこそ行える活動に取り組んでいます。
毎日昼食をご利用者さまと一緒に作っており、今回は、「昼食作り」を通して楽しみながらの活動(リハビリ)をご紹介します。

ステップ1 献立決め!(脳の活性化)

魚がよかね。
魚が好いとる。



ステップ2 買い出し!(歩行訓練)

近所のスーパーまで買い出しに行きます。



ステップ3 調理!(手指のリハビリ)

刻み食
アレルギー
好きなもの
嫌いなものに
配慮して調理
しています。



これまで培って
こられた、暮らし
の中でのリハビリ
に取り組んで
います。



毎回作りたてのあたたかい
食事を食べています。

考える楽しみ。買い物のワクワク感。
作る喜び。出来上がりの達成感。食べる満足感。

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



行ってみませんか?

牧神社 奉納相撲に行ってきました!!

10月7日(日)に以前もおじゃました江上大島にある
牧神社での奉納相撲に行ってきました。



本来は体育の日に行われ、平日にもされて
いたようですが、近年は平日に開催しても、
子供達も集まらないとのことで、10月の第一
日曜日に変更されたようです。

この奉納相撲は歴史が長く、50年以上も続い
ており、33番取らなければいけないのです
が、そのカウントの方法がユニークで、木の
棒に葉っぱを突き刺してカウントします。
この方法は今も昔も変わらないようです。



相撲が終わった後は神様に大量のおにぎり
と榊、33枚の葉っぱを奉納します。当日は天
候にも恵まれ、子供達は少なかったですが、
大人も子供も我を忘れて相撲を取りました。
私自身も参加し、ちっちゃい子供達に倒され
たりしてとても楽しく過ごしてきました。
また来年も参加し、地域の方々との交流を深
めていきたいと思っています。

