●7~9月行事予定

※都合により変更する場合がございます。

	7月	8月	9月	
特養(多床室) ショートステイ	●おやつ作り●外出(海きらら予定)	●おやつ作り●花火	●敬老祝賀会●外出(森きらら予定)	
特養ユニット	●七夕●買い物ドライブ●ユニット交流会	●夏祭り●買い物ドライブ●ユニット交流会	●敬老祝賀会●買い物ドライブ	
デイサービス	●料理作り●おやつ作り	●料理作り●おやつ作り●夏祭り	●おやつ作り●敬老お祝い食	
グループ ホーム	●七夕●おやつ作り●誕生日会●買い物ドライブ	●夏祭り●誕生日会●買い物ドライブ●おやつ作り	●敬老祝賀会●誕生日会●買い物ドライブ●おやつ作り	
白南風 デイサービス	◎ 七夕	●夏祭り	●パーベキュー●敬老会	

表紙題字筆者 田中 妙恵様コメント



長生きの秘訣は?にこにこ笑顔でいること! 生きがいは?食べること! [さ~け~は呑め呑 め飲~む~な~ら~ば~♪」と歌いながらイン タビューの場から去って行かれました(笑)



編集者コラム

じめじめとした梅雨がおわり、暑い夏がやってきました。早いもので一年 の半分が過ぎ7月です。皆様いかがお過ごしでしょうか。私は、暑い毎日に すでに夏バテぎみです(^v^;)

かれこれ広報委員となり、4年になろうとしています。いつも4コマの絵を 描かせていただいているせいか、「4コマのネタになることないかなー」と か、いい写真が撮れると「これは次の広報誌に載せよう」と思ったりしなが ら仕事をしています(笑)

これからも広報委員として、皆様が見て読んで楽しめる面白い広報誌を作 成していこうと思います。毎号楽しみにして頂ければ幸いです。

広報委員会 吉永 麻美





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。 携帯開ホームページ ロスコード





INDEX

	_
[2階特養] ケーキ作り	D
【特養ユニット】餃子つくり	D
【グループホーム】茶市に行ってきました!	2
ゆるキャラコンテスト開催のお知らせ	2
【デイサービス】 おやつ作り	3
転倒予防体操の紹介	3
白南風通信	4
ターミナルケアについて考える	5
【食のたより】 ロコモティブシンドローム その② 【	6
雑学コーナー	6
介護保険Q&A ······	d
川柳大会開催のお知らせ	8
エコキャップ運動はじまりました	8
【行って来ました!】~恵比寿祭り~(9
【行ってみませんか?】 ~江上・川棚付近~ ············ (
7月~9月の行事予定・編集後記	





2 階 特 養

特養では、5月12日に母の日と言う事で、ケーキ作りを行いました。スポンジに生クリームをぬってもらい、果物を切ってトッピングしてもらいました。皆様、顔に生クリームをつけたりお茶目な一面も見れ、とっても楽しくケーキ作りをする事が出来ました。

一口食べるなり「こりゃうまかよ~!」などの声が聞かれ、たくさんの笑顔を見ることが出来た



特費ユニット

4月27日初めての餃子つくりにチャレンジしました!皆様作られた経験がおあり??と言いたくなるくらいとても上手に包まれていました!主婦職員がメインとなりあんを作ったのですが、これまた抜群に美味でございました♪



5月8日、外食に行きました。入居者様のご要望にお応えしてお刺身を食べに西海町にある船番所に行きました!新鮮なお刺身に皆様これでもかっ!! というくらい食べられ、大満足な外出となりました。これからも入居者様のご希望に寄り添っていけたらと思います



グループホーム

茶市へ行ってきました!

夏のように暑かったり、梅雨に入ったりと不安定な 天候の中、グループホームでは数回に分けて早岐茶 市へ出かけてきました!両脇にたくさんの店が並 び、前へ進んで行くと、次々と声をかけられます。

まずは、試食タイム!魚の干物、天ぷら、ちりめん じゃこ等のご飯のお供や、ドライトマトまで…茶市 メニューを満喫しました。

利用者の中には、少し進んでは「あれ、欲しい」「これは何かね」となかなか先に進まれない方もおられ、とても買い物を楽しまれていました。

それぞれ物色、厳選し、色々な物を購入してきました。 短い時間ではありましたが、いい気分転換になりました。 来年もぜひ行きましょう!





ゆるキャラコンテスト開催のお知らせ

サンホーム江上のホームページや広報誌に登場してもらう「ゆるキャラ」を募集 します。たくさんのアイディア作品をお待ちしております☆☆

≪応募方法≫

- 1、はがきサイズにおさまるよう記入して下さい
- 2、イラストの下にニックネーム・特技を記入して下さい

≪応募締切≫ 7/1~7/31まで

沢山のご応募 お待ちしております!



=n0x-4 えがもこ 特技 いっも 質額で コエレマ 目が大好き む

≪応募用紙 例≫

イラスト

ニックネーム 〇〇〇〇 特技 〇〇〇〇〇〇〇〇

※作品はお手数ですが、サンホーム江上事務所までお持ちいただくか、お送り下さい。

※提出して頂いた作品の返還は出来ませんがご了承下さい。

くウエス(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でお願いします。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。

ディサービス

今回デイサービスでは、調理活動を取り入れ、実際に、昼食の一品料理やおやつ作りを実施しました。献立は、白菜の中華煮、水ようかん。一品料理作りは、主婦の皆様が多いので、食べやすいように工夫をしたりと利用者様同士で協力し合って調理して頂きました。ほど良い味付けでおいしいと好評でした。

水ようかんも小豆の甘味が良く、大変おいしいと言われていました。

今後も、調理活動をやりたいと思っています ので、ぜひ参加の方を官しくお願いします。



転倒予防体操の紹介

今回は、下半身の機能を訓練する体操を紹介します。

①爪先をつけたまま踵だけで足踏みをする

運動

この運動は、膝から足首 のストレッチ・血行促進・ 浮腫の予防に効果があり ます。

実施回数の目安としては、10回を目安に運動すると良いです。



②両方の足を交互に上げ足踏みをするよう に行う運動

この運動は、両足の交互 運動を改善します。 実施回数の目安として は、10回を目安に運動す ると良いです。



<お知らせ>

平成24年度の決算報告を当施設ホームページに記載しております。

社会福祉法人の運営に関する情報開示に基づき、事務所窓口に法人の業務及び財務等に関する情報(事業報告書・財産目録・貸借対照表・収支計算書及び監事の意見書)について、閲覧できるようにしております。 閲覧されたい方は、来所された際に事務員にお声をかけてください。 しらはえ

多南風通信



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。



ディサービス しらはえ 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



ഒ

ターミナルケアについて考える

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。

ご自身で、またご家族でもし"ターミナルケア"を判断される材料に「そういえば広報誌にこんなことが書いてあったなあ・・」と参考にして頂けると幸いです。

当施設におけるターミナルケアへの取り組み

まず、第1回目は「ターミナルケア」とはいったいどういうことなのかということから進めていきます。「ターミナルケア」という言葉は耳にしたことがあると思います。まさに「終末期ケア」ということです。本当に人生の終末にあたるターミナルの、あと数週間といった時期をさします。大事な人生の締めくくりの時期です。

人間は生きて死んでいくというのが自然の摂 理としてとらえる考え方が基本となるものです。 老衰など治癒困難なご利用者とご家族を対象と します。

「ターミナルケア」の核は、「孤独なまま死なない」ということです。何故かといいますと、孤独で生きること、孤独で死んでいくこと、これこそが人間にとっての最大の不幸だからです。ですから病院という他人に囲まれた環境から、できる限り家族、施設職員という孤独が解消できる場に戻して最期を看取るという思想です。これが「ターミナルケア」の真髄です。

「ターミナルケア」というのは、死の瞬間ですべてが終わるのではなく、亡くなった後、「あの人はいい人生を終えていった」とか「あの人はこういう良さがあった」とか、この世を離れてからでも、いつまでも私達の心に残っているものです。

サンホーム江上では毎年5~7名の方が亡くなられていますが、施設で終末期ケアを受けて旅立たれる方は1年間で2~3名です。

住み慣れた場所で、人生の最期を親しみ慣れた 入居者や職員、そして何よりも大切なご家族に囲 まれて看取られながらの旅立ちということです。

どうかこの機会に、ターミナルケアについて ご家族間で話し合いの場が持てますことを願い ます。

ご質問やご要望など、どんなことでも結構です ので職員までお寄せいただければ幸いです。ど うぞ素晴らしい人生を。

記 看護師 立石 明涼



食のたより

「ロコモティブシンドローム」その②

あなたは大丈夫?ロコチェック

前回はロコモティブシンドロームとは何かをお話ししました。運動器の障害の為に、くらしの中の自立度が低下し、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。今回は、あなたが、ロコモティブシンドロームかどうかチェックしてみましょう。

7つのロコチェック	チェック
1、片脚立ちで靴下がはけない	
2、家の中でつまずいたり滑ったりする	
3、階段を上るのに手すりが必要である	
4、横断歩道を青信号で渡りきれない	
5、15分くらい続けて歩けない	
6、2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である	
7、家の中のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用など)	



ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。 あなたは、大丈夫でしたか?

次回は、口コモの予防についてお話しします。どうぞお楽しみに!

雑学コーナー

問題

荒れた土地に森を再生することからはじまった ハウステンボス。日本語ではどう表される?

- ●森の家
- ②伝統の庭園
- ③風車と花畑

答え ①森の家

「HUIS TEN BOSCH」。それは日本語で「森の家」を表します。

約20年前、荒れた土地に森を再生することから始まった「自然との共存」への道のり。環境先進国である、オランダの国造りの知恵に学び、土壌を入れ替え、40万本の樹木を植え、運河をつくり海水を引き込む。およそ5年の年月をかけて街を造りました。

6

6

介護保険Q&A



私の妻は数年前より認知症がかなり進行しており、夜中に徘徊したり、トイレでない場所で排尿したりして同居する私も身体的にも精神的にもかなり疲れています。先日知人からグループホームという入所施設のあることを聞いたのですが、グループホームとはどのような所ですか?妻は現在「要介護2」の認定を受けています。

グループホームとは認知症があり、自宅で日常生活が困難な方が入所される施設です。入浴や排泄物の身体介護の他に、職員とともに買い物や調理・掃除などを行うことで認知症の進行を緩和し、健や

特色としては自宅のようなアットホームな環境下で定員9名の少人数で共同生活を送る事により、他の利用者との関係が密に図れるところにあります。入所する条件としては、主治医からの「認知症」という診断名が必要で、要支援2以上の認定を受けている方が対象となります。

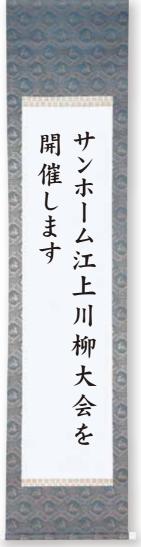
かな生活が送れるように支援します。

実際に自宅で認知症が強くあった方が グループホームに入所してから症状が 緩和し、性格も穏やかになった方もい らっしゃるようです。サンホーム江上 にもグループホームがありますので興 味のある方はいつでも見学にお越しく ださい。

《お問い合せ》

居宅介護支援事業所 **☎58-7815**





今年度より利用者様やご家族の方、職員を対象に川柳大会を開催したいと思います。 みなさんの日頃思う事を川柳にしてみませんか?ジャンルは問いません。

7月・10月・1月・4月の初めに事務所前に掲示します。

(7月は、先に6月1日から30日まで募集したのものです。ご了承ください。) 全員に参加賞があります。また優秀作品賞に輝いた方には広報誌に掲載させていただくとともに賞品も用意しております。たくさんのご応募お待ちしております。

<募集期間><広報誌発表>9月1日から9月30日新年号(1月)12月1日から12月31日春号(4月)

3月1日から3月31日 夏号(7月)

※なお、1年間を総まとめにしてホームページと、広報誌 夏号に掲載させていただく予定です。

<応募方法>

施設に来園して応募していただく際事務所に短冊を用意していますので、 川柳と氏名や俳号(ペンネーム)を書いていただき、応募箱に投稿して下さい。 郵送やFAXでも受け付けています。

※住所・FAX番号については広報誌の裏面をご覧ください。

エコキャップ運動はじまりました!

「地球に愛を 子どもに愛を」

ペットボトルのキャップを集めて、世界の子 どもたちにワクチンを届けましょう!

第一生命さんの呼びかけで、サンホーム江上 もペットボトルのキャップを集めるように なりました。



第一生命 西川さん

久保さん

キャップは回収後、リサイクルメーカーへ売却され、 売却益はワクチン寄贈団体(認定NPO法人 世界の子 どもにワクチンを)日本委員会)へ寄附、途上国にワク チンが届くようになっています。キャップは400個 で10円になり、ポリオワクチンは800個(1人20円分) で1人の子どもの命が救えるそうです。

●ご注意

- 1.清涼飲料水のキャップが対象となります。 (大きさは制限ありません。) 持参される前に、簡単に洗浄してください。
- 2.紙のシール(値札)は外してください。

何気なく捨てているキャップも集めれば、大きな力になります。ぜひ、エコキャップ運動にご参加ください。

※持参されましたら、事務所または各事業所の職員に お声かけください。

7

行って来ました!

「恵比寿祭り」に行ってきました!!

5月14日(火)に針尾町 柿の浦地区で行われた、「恵 比寿祭り」に出かけて来ました。



行ってみませんか?

今回も、ご家族Nさんのご協力のもと、江上・川棚近辺で 夏に見られる鳥と昆虫、花を集めてみました。どの写真 も輝きがあり、いきいきとしていますね。

「生きてるって素晴らしい!」と、あらためて感じる ショットばかりです。





この地区では昔から、毎年決まって5月14日に、漁で獲った魚を供養する神祭が行われています。 供養とは、仏、菩薩、諸天(神)などに香華(こうげ)、灯明、飲食(おんじき)などの供物を献ずる ことだそうで、これらの語はもともと「尊敬」を意味するそうです。





この日は、住吉神社の神主様をはじめ、柿の浦地区の方々、針尾漁業組合、市役所の方々などが 来られて、魚の霊を慰め、豊漁等を祈願しながら魚を放流されました。





サンホーム江上からは、田中ケアマネが代表して放流しました。 今年も大漁でありますように・・。心よりお祈り申しあげます。





(子ども)

この鳥は、青葉のころに、日本に繁殖のために来る鳥 ですが、今の所まだ今年は来ていません。最初の一 枚が親鳥です。アオバズクの雛は3羽産まれました が、スリーショットは撮れませんでした。

始めて見る虫に、興味津々の雛です。

これは、川棚ですが、以前は、江上のお寺や、早岐神 社などでも見られていました。

最近では、樹洞のある大きな樹はどうしても、神社、 仏閣にしかなくなっていますので・・・・。そういうと ころには今も来ている可能性はあります。



割と少ないトンボですが、江上や 宮ではクリークや堤で見られる、 メタリックカラーの綺麗なトン ボです。蝶のようにヒラヒラと 飛び回ります。



ハス 宮地区で見られるハスはピンク の花です。ちなみに指方町のハ スは白い花が咲きます。

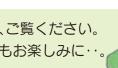


暑い時は、こうして口をあけて、 体内の熱を逃します。

Nさんの活動記録はこちらのインターネット ブログから見ることが出来ます。

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

ぜひ、ご覧ください。 次回もお楽しみに・



ハウステンボス花火大会

サンホーム江上から見た、ハウステンボス花火大会の写真です。 今夏も世界花火師大会をはじめ、ハウステンボス独特の趣向で 開催される数々の花火大会を、ぜひ見に行かれませんか? 詳しくはこちらのハウステンボスのホームページからご確認く ださい。

http://www.huistenbosch.co.jp/event/fw2013/



撮影 特養介護員 橋本和明さん

9