#### ● 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	<ul><li>●初詣</li><li>●温泉浴</li></ul>	<ul><li>●節分</li><li>●おやつ作り</li><li>●温泉浴</li></ul>	<ul><li>●ひな祭り</li><li>●鍋パーテイー</li></ul>
	特養ユニット	<ul><li>●お正月</li><li>●初詣</li><li>● 鬼火炊き</li></ul>	<ul><li>●節分</li><li>●ユニット交流会</li></ul>	<ul><li>●ひな祭り</li><li>●買い物ドライブ</li></ul>
	デイサービス	<ul><li>●鬼火だき・七草粥作り</li><li>●おやつ作り</li></ul>	●よせ鍋作り	●おやつ作り
	グループホーム	<ul><li>●新年祝賀会</li><li>●初詣</li><li>●七草粥</li><li>●誕生会</li></ul>	<ul><li>●節分</li><li>●誕生会</li><li>●チョコレートパーティー(バレンタイン)</li></ul>	<ul><li>●ひな祭り</li><li>●誕生会</li><li>●おやつ作り</li><li>●花見</li></ul>
	白南風 デイサービス	<ul><li>●初詣</li><li>●凧・コマ作り</li></ul>	◉チョコレート作り	<ul><li>●ぼたもち作り</li><li>●ひな祭り</li></ul>

#### 表紙題字筆者 廣瀬 信雄様コメント



【元気の素】 「ここにおって、みんなと騒ぐこと」 と、しっかりした声で答えてくれま した。



### 編集者コラム

『新年 明けまして おめでとうございます!』 皆様の2013年は、どんな年だったでしょうか? 私の2013年は、横浜や大阪など 遠方に何度も出掛ける事がで きた楽しい 1 年で、あっという間に過ぎていってしまいました。 2014年も、仕事やプライベートなど充実した1年にしたいです。 皆様にとっても良い年でありますように…

今年もサンホーム江上、広報委員会共々、よろしくお願いいたし ます。

広報委員会 本多 陽子





# 特別養護老人ホーム

〒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。 (場間サームページ)





### 新年 明けまして おめでとうございます

新年あ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新年のご挨 拶を申し上げます。

昨年は、皆様には格別なご高配を賜り、新たにデイサービス「サンホーム白南風」の開設など江寿会の運営を行ってまいる事が出来ました事、誠にありがとうございました。

平成二十六年は皆様もご承知のとおり「社会保障・税の一体改革案」のなか消費税引き上げ、介護制度を含む社会保障の改革が行われます。

皆様に直結する介護サービスも複雑化し、利用される皆様においても不安をお持ちではないでしょうか。その不安を我々江寿会はしっかり受け止め安心のサービスを提供する義務があるものだと考えております。

社会福祉法人の使命でもある地域福祉への貢献を基とし 皆様の福祉に対する不安の解消を少しでも手助け出来るよ う『一燈照隅』の言葉のよう、我々が一つの明かりとなり、皆 様方の協力で『すみずみ照らす』福祉となる事を胸に日々努 力していく所存であり昨年同様、江寿会のために皆様のご 指導、ご鞭撻をよろしくお願いいたします。

今年は、午年であります。ご家族、地域の皆様、関係各位 の皆様におかれましては、無事これ名馬と申しますよう皆 様が笑顔と健康で何事も無く過ごされますよう、祈念いた しまして新春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 直犬



理事長



施沙長

新年あけましておめでとうございます。

皆様方にはお健やかに新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。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。

ご利用者、ご家族、地域の皆様方、関係各位に支えられ、サンホーム江上も18年目を迎えることができました。これも偏に皆様方のご協力の賜物と重ねて感謝申し上げる次第でございます。

これから本格的に超高齢化社会へ突入し、今まで経験 した事のない社会状況となります。それに伴い、厚生労 働省も新しい地域包括ケアシステムの導入を進めていま す。住み慣れた地域で生活を継続する事は、誰しもが希 望ところだと思います。当法人も介護保険法の趣旨また 改定に柔軟に対応しながら、地域密着を柱に、総合的に安 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。

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



### 特養コニット

# 11月1日(金)特養・ユニット・グループホーム合同にて大運動会を開催いたしました

今回は今までに無かった種目を取り入れたりとチャレンジ の多い運動会となりました。

利用者様と職員が協力し合って借り物競争やパン食い競争などなど…盛りだくさんの内容で大いに盛り上がりました。職員による応援合戦では日頃の感謝の気持ちを込めて、数日も前からあたためて練習してきた成果を披露させて頂きました。途中スべる(笑)事もありましたが、これはご愛嬌という事で…(笑)♪また一段と信頼関係が深まり、とても充実した1日となりました。





- 1、開会式·体操
- 2、じゃんけんでGo!Go!Go!
- 3、応援合戦(各チーム)
- 4、借り物競争
- 5、ムカデ競争
- 6、パン食い競争
- 7、閉会式・當与授与・体操

### 食のたより「ロコモティブシンドローム」その④

「ロコモティブシンドローム」という言葉、覚えていただけたでしょうか。

日本語にすると「運動器症候群」と言います。ロコモティブは「動く」という意味で、1960年代に流行った♪ロコモーションというポップスからきています。身体を動かして、健康で長生きしていくことが、ロコモの予防です。

①に栄養・・・筋肉を強くする栄養素たんぱく質を摂りましょう! たんぱく質は肉、魚、卵などに含まれます。

骨を強くする栄養素カルシウムを摂りましょう!

カルシウムは、牛乳、乳製品、小魚、大豆などに含まれます。

②に運動・・・健康な状態を保つには毎日身体を動かしましょう!

動かないでいると骨や筋肉の機能がますます低下します。

身近なお散歩や買い物など、歩くことから始めて骨を強くし、筋肉を鍛えましょう。太陽の光を浴びる事も丈夫な骨を作ることにつながります。 しっかり食べて運動をし、いつまでも健康で長生きして下さい。



### 波佐見町鬼木棚田まつり

9月の末から10月の上旬にかけて、波佐見町へかかし見物ドライブに行ってきました。

毎年、開催される鬼木棚田祭りは、今年、流行になった人物 やキャラクターのかかしを、田んぼに沢山展示する行事に なっています。 今年は、オリンピック開催地を決める前の 演説を行っている滝川クリステルさんや、人気ドラマの主 人公、半沢直樹などたくさんのかかしが展示してあり、か かしを見て、利用者様の笑顔がこぼれ、「よぉー出来とるね ~」「この顔のおもしろか」などの声も上がり、笑いでいっ

皆様も来年行ってみては いかがでしょうか?

ぱいになりました。





数名の利用者様と職員、実習中の長崎国際大学の生徒さんと協力し合ってお寿司を握りました。寿司ネタは、ハマチ・タイ・ヒラス・サーモン・いなりの五種類です。食事は、バイキング方式で行い、他に、茶碗蒸し、汁物を提供し、好きな寿司をお腹いっぱい食べてもらいました。利用者様は、とても喜んでくださり、この行事を企画して良かったなと思いました。また、色々な行事を企画していきたいと思います。









ഒ

# グループホーム

# 北風が吹きますます寒くなってきた今日この頃、グループホームでは鍋パーティーを行いました。

前日には利用者皆さんに鍋の具材について相談しました。皆さんからは「お肉、豆腐、しいたけ、白菜、しらたき、にんじん等々」たくさんの意見がでました。また、色んな鍋を食べたいという意見もでましたので、今回の鍋パーティーでは「すき焼き」と「水炊き」の二種類をすることになりました。

当日は午前中から、具材切りをしました。皆さん驚くほど 手際が良くすぐに切ってしまわれ「さすが!お母さん!!」と感動してしまいました。味付けも、皆さんに教えてもらいながら行い、あっという間に美味しいすき焼きと水炊きが完成しました。

ほっぺたが落ちるくらいに美味しく、皆さん「美味しかー!」「うまかばい!」と言われ、いつもよりたくさん食べておられました。

皆で話し笑いながら作り食べて、大満足の鍋パーティーと なりました。

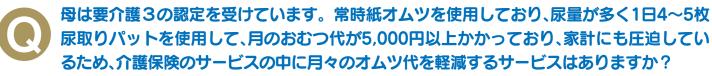


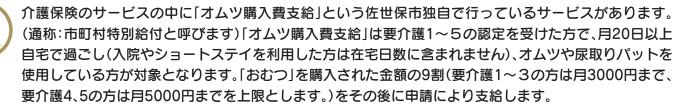






### 介護保険QSA





例)・要介護3の方が月に2000円分のオムツを購入した場合、その9割の1800円を支給

・要介護3の方が月に5000円のオムツを購入した場合、月の上限額の3000円を支給

ただし、特別養護老人ホームやグループホームなどの入所施設に入所している方や佐世保市に住民票のない方は支給の対象外となります。申請の方法や詳しい事をお知りになられたい方は最寄りの支所や市役所長寿社会課、私達ケアマネージャーにご相談下さい。

《お問い合せ》居宅介護支援事業所 258-7815

### しらはえ

# 多菌風通信













日頃の感謝を込めて9月~10月にかけて敬 老会を行いました。職員が安木節や楽器演奏、利用者の方がカラオケを披露してくださ るなど大変盛り上がりました。











江上のグループホームからさつま芋を貰い、 焼き芋を作りました。冷え込みましたが、皆で 火にあたたまりながらお話をしていると寒さも 忘れていました。よく焼けた芋、焼けなかった 芋とありました。

利用者の皆様「おいしい」とよく食べてくださいました。





### 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



### ターミナルケアについて考える③

事例報告

M様 92歳 女性

平成25年10月 脳萎縮によるレベル低下との診断により入院

10日間の点滴治療により入院

平成25年10月4日 ご家族様に来所いただき今後サンホーム江上では医療行為ができないことを説明

し今後の生活をどう過ごされるかご家族の希望をお聞きする。

平成25年10月10日 再度ご家族に来所いただき入院中の状況をご家族と面談し今後のご家族の希望を

お聞きする。ご家族はサンホーム江上での看取りをご希望される。

平成25年10月31日 M様の食事が入らなくなり欠食対応となる。栄養補助食品やゼリーで対応する。

徐々に水分の飲み込みも難しくなり、口元を湿らせる程度となってくる。声掛けに

も反応がなく11月に入ってからは昏睡のような状態が続く。

平成25年11月15日·16日 ご家族様の希望で本人様と同室で宿泊される。 平成25年11月18日 ご家族に看取られながらM様、永眠される。

#### ~看取りケアを行って~

ご家族の希望のもとホームでのターミナルケアを行いました。ご家族は本人様の食事が入らない状況、昏睡のような状態を目の前にされ、自分たちの決断がこれでよかったのだろうか…と自問自答されたことも

あったかもしれません。しかし、ケアに携わった職員一同、看取られたご家族様がM様に「ありがとう、ありがとう」と言われる姿を拝見し、これまでのM様の生きてこられた証を感じさせていただきました。たくさんのご家族様に見送られたM様の人柄がこの一瞬にわかったような気がしました。大切な家族に看取られたM様も安心して最期を迎えることができたのではないかと思います。

看取りに立ち会わせていただき心より感謝致します。

生活相談員 岡 里奈



### 職員あいさつ



### 岡 里奈

平成25年10月よりユニットより生活相談員として異動となりました、岡里奈です。まだまだ力不足で皆様方にはご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、ご利用者様の多くの笑顔を見られるように日々努力してまいります。よろしくお願い致します。



### 田島由貴子

9月23日付で、特養介護主任になりました、田島由貴子と申します。まだまだカ不足ではありますが、ご利用者様が、快適で安全に過ごして戴けるよう、全スタッフで努力していく覚悟です。どうぞよろしくお願い致します。



### 辻 愛子

この度、ショートステイ配属になりました辻愛子です。慣れない仕事に悪戦苦闘中ですが、デイサービスでの経験を活かして、利用者様に楽しく過ごしていただけるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。

### ご面会時のお願い

いつも入居者様のご面会ありがとうございます。

これから1年の中で一番寒い時期に入ります。それに伴い感染症が流行する時期でもあります。施設では、入居者様の健康を第一に考え、感染防止委員会を中心に感染防止に取り組んでいます。

感染症(インフルエンザ・嘔吐下痢症など)の流行の時期においては、施設玄関でマスクの着用・手指消毒をお願いしています。

面会者が風邪気味だったり、ご家族に感染症の方がいらっしゃる場合は、面会をお 断りさせていただいております。

また、入居者様が急な体調不良を起こされた場合は、面会に来られてもその場でお断りさせていただく場合がございます。

このような事情をご理解して頂き、ご足 労をおかけしない為にも、面会される前に お電話頂ければと思います。

これからもご家族様へのご面会を心から お待ちしております。

感染防止委員会

### 第2回サンホーム江上 川柳大会を開催しました!!

第2回目のサンホーム江上川柳大会を9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。今回もとても優秀な作品が 多く私達も選出にかなり苦戦しまし 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> 首すわり 娘の聖域 嫁の膝

岡 智志さん (グループホーム職員)

<優秀賞>

さわやかな 秋空に響く 虫の声

俳名:藤代様 (サンホーム白南風利用者)

<佳作>

仕事来て あなたの笑顔に 癒される ユニット職員一同

<ユーモア賞>

デパ地下で 買うふりだけして 試食のみ 岡 健介さん (サンホーム白南風職員)

いつからか 離れて歩く にきび顔 (#名:白子のりさん (サンホーム白南風職員)

最優秀賞に選ばれた、岡智志さんより 「愛娘の首が座った喜びと、"嫁"が"母"になっていく様 を、センチメンタルに詠みました。

優秀賞に選ばれた藤代様からは、「私の作品が選ばれて とても嬉しく思います。次回も是非応募したいと思い ます。」とのコメントを頂きました。おめでとうござい ます。

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。次回は平 成26年1月に行う予定で すので、多数のご応募お 待ちしております。





# 行って来ました!

~針尾無線塔~

今回はとても近くに居ながら、なかなか足を踏み入れない場所。 平成25年3月6日に国重要文化財(建造物)に指定されました、旧佐世保 無線電信所(針尾送信所)通称 針尾無線塔に出掛けて来ました。

現地では、「針尾無線塔保存会」の方がガイドや管理をされていて、今 回は実際中に入り、詳しい説明を聞くことが出来ました。

1922年、日本海軍佐世保鎮守府の無線送信所として完成しました。総工費は当時の金額で3塔が約150万円(現在の金額で約250億円)が費やされました。

3塔は1辺が300メートルの正三角形に位置しています。

1塔の高さは136メートル、一番下の直径が12メートルの円周が38メートル、頂上の直径は3メートル 、鉄筋コンクリート造りとなっています。

佐世保はコンクリートの発祥地だそうで、この無線塔は唐津湾から砂利が運ばれて造られ、当時の建造物としてはとても珍しい造りでした。中は松材が張ってあり、91年経過した今でも、コンクリートは現状の状態がとてもよく、技術の高さと細やかさが感じられます。







この日は祇園中学校生さんと一緒に見学させて 頂きました。

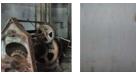




中の様子/中は松材が張られています。また、550段の梯子が掛けられており、現在も電気屋さんが点検の為登られているそうです。









西海橋から見た無線塔(2本に見える場所より)

太平洋戦争開戦の暗号「にいたかやまのぼれ」が発信された事で知られていますが、実際はその記録は残っておらず、千葉県船橋送信所から発信され、針尾はその発信を再発信したのではないかとのことでした。

昭和23年から佐世保海上保安部が所管、海上自衛隊、 保安庁が共同使用となり、平成9年無線施設が完成した ことにより、無線塔としては現在使用されていません。 平成25年3月6日に国重要文化財に指定された事を受 け、3年後には資料館として見学出来るように準備され ているとの事でした。

佐世保市は海上自衛隊や米海軍佐世保基地などが現在 も配置されており、戦争の時代から今日まで、いろいろ な形で歴史を感じさせる街であることを認識させられ ます。

江上大島でも、海にはまだたくさんの煉瓦が残っており、この煉瓦は米海軍佐世保基地の赤煉瓦倉庫に使われた事でも知られています。

余談ですが、西海橋の真ん中辺りに3本の塔が2本に見 える場所があります。

ここは、恋の願いが叶う場所として知られています。



# 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、早岐近辺で見られる冬の渡り鳥"カモ"を紹介していただきます。ぜひ、望遠鏡やカメラを片手に、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?

カモ類はほとんどが中国大陸や、ロシアそのほか広範囲に生息しており、日本へは越冬のために10月末頃から、飛来して遅いものは4月頃まで見られます。

少数の一部の種類は夏も関東以北に生息しているのもいます。(マガモ、オシドリ、ヒドリガモ等)それらも含めて、ほとんどのカモが冬には日本中部以南に渡って来ます。(20種以上)その中で大体普通に近辺で見られるものが12種ほどあります。カモの種類は、カルガモを除いて、雄、雌の羽色が違います。一般にオスが綺麗?です。繁殖期以外では、オスもメスも同じような地味な羽ですが、冬場に九州で見られるときは、きれいな羽のカモを見ることができます。



ックシガモは 以前は早岐瀬戸 や指方でも見ら れましたが、最 近は見かけませ ん。佐賀の干潟

では毎年たくさん来ます筑紫と名がつくように九州以外ではあまり見ることはできません。

朝の通勤途中、霧のたちこめるクリークや堤の



カルガモ

これは雌雄同色で,九州でも 一年中見られます。(皇居の お堀で雛のお引越しが毎年 話題になるカモさんです)



ヨシカモ

マガモに似ていますが、後頭 部の羽が長くて、ナポレオン ハットをかぶったようだと 言われてます。



オカヨシガモ

とても地味なカモですが、江 戸小紋のようなシックな模様です。



オシドリ

I 長崎の県鳥になってる綺麗 な鳥です。メスも他のカモ より上品な?顔ですね。



ホシハジロ

頭部が栗色で、体は白っぽく 見える少し大きめなカモさん です。(権常寺の下の原ダムで は3000羽程も来てます)



コガモ

子ガモではなく、小ガモとい う小さいカモで、レスラーの 覆面をかぶったような顔を しています。

中に、カモがのんびり浮かんでいる姿を見る事が出来ます。今年も無事に着いてくれてよかった…。 これから春に向けて、羽を休めてゆっくり過ごして欲しいなあ…と感じます。

みなさんも忙しい毎日の中、心にちょっとだけゆとりをもって覗いてみませんか?きっと心がホっと出来る、そして自分も頑張ろう・・と思う瞬間があると思います。たくさんの野鳥が生息できる自然が、江上・指方や早岐地区に残っているという事は、とても素晴らしい事だと思います。これからも私達がこの自然を守り、感謝していかなくてはならないと思います。



マナヅル(おまけ)

Nさんの江上近辺で見られる野鳥紹介は、 今回で最終回です。たくさんの素晴らしい 写真を提供して頂き、ありがとうございま した。心より感謝申し上げます。

Nさんの江上近辺で見られる野鳥紹介は、 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 今回で最終回です。たくさんの素晴らしい 見る事が出来ます。

「赤腹鷹柱」http://akaharadaka.blog.fc2.com/ どうぞご覧ください。