

● 7月～9月の行事予定

※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	●海きらら外出 ●おやつ作り	●バーベキュー ●おやつ作り ●花火	●敬老祝賀会 ●彼岸おやつ作り ●森きらら外出
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	●おやつ作り ●喫茶	●料理 ●夏祭り	●おやつ作り ●敬老お祝い食(予定)
グループホーム江上	●七夕 ●おやつ作り ●誕生日会	●夏祭り ●誕生日会 ●おやつ作り	●敬老祝賀会 ●誕生日会 ●おやつ作り
白南風デイサービス	●七夕祭り	●夏祭り	●敬老会
グループホーム新谷	●七夕 ●海水浴	●地域夏祭り ●流しそうめん	●敬老会 ●鬼木棚田祭り

表紙題字筆者
山口 テイ様コメント



長生きの秘訣 ◎まじめに生きること!
◎衛生的なものを食べる事!

編集者コラム

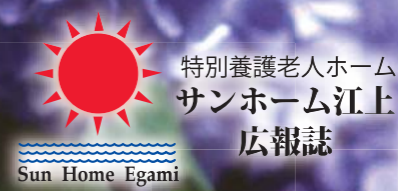
暑い日が続きますが皆様いかがお過ごしですか?
今年度から広報委員として活動していくことになりました!
いろいろな企画に挑戦して読んでいただく方に楽しんで頂けるような広報誌にしていきたいと思っておりますのでよろしくお願いします!



広報委員会 田淵 俊輔

夏号
2014年7月発行

えがが
あ



INDEX

【特養】母の日おやつ作り・早岐茶市…………… ①
 【ショートステイ】つつじの花見散歩…………… ②
 【特養ユニット】春の宴会…………… ②
 【デイサービス】おやつ作り・ピクニック…………… ③
 【グループホーム】野菜の苗を植えました!…………… ④
 食のたより…………… ④
 新谷通信…………… ⑤
 白南風通信…………… ⑥
 看護通信～水とその働き～…………… ⑦
 介護保険Q&A…………… ⑦
 職員あいさつ…………… ⑧
 お知らせ…………… ⑧
 新人職員小百合の介護日誌(第14回)…………… ⑧
 行ってみませんか?～宮～…………… ⑨
 7月～9月の行事予定・編集後記…………… ⑩



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>



携帯用ホームページ QRコード



2階特養

母の日おやつ作り！

5月18日は母の日のオヤツ作りを行いました。日頃の感謝の気持ちを込めながらオヤツ作りに皆さん精を出していました。

果物を切ったり、ボールで混ぜていると「昔ば思い出すねー」「こがんやって沢山料理ば作りよったとよー」と楽しそうに昔話を聞かせて下さいました。

オヤツが完成すると、男性の入居者様より感謝の気持ちを伝えて皆で美味しくいただきました。



早岐茶市に行ってきました☆

5月19日と29日に早岐茶市に行ってきました。

天候にも恵まれ、外出日和でした。たくさんのお菓子やお惣菜に目移りしながら、自分で選んだおやつを購入し、嬉しそうな表情が見られました。

最後にかき氷やアイスを食べ、記念写真！！

入居者様からも「人が多かったけど、久しぶりに茶市に行けてよかったよー」と嬉しい言葉を頂きました。



ショートステイ

つつじの花見散歩

4月、サンホーム江上苑内に咲くつつじの花を、ショートステイの利用者様と、見に行きました！天候にも恵まれ、絶好の花見日和でした。赤、白、ピンクなどの色とりどりきれいに咲いたつつじの花を見て、「きれかね〜」などおっしゃられ、とても感激された様子でした！

利用者様の、普段とはまた違った表情を見ることができるとは、スタッフにとっても嬉しいことです！

以前から仲良しだった方とも会う事ができて、会話にも花が咲いておられました！



特養ユニット

『春の宴会』旬の食材を楽しみました！！

春真っ盛りの4月！！

私たちユニットでは、旬の食材を食べ、季節感を味わっていただく『春の宴会』を開催しました。

メニューは筍ごはん、ツワの煮物、ポテトサラダでした。

前日から入居者様と一緒にツワを採りに行き、手を黒くしながら皮むきまで手伝って

いただきました。

きれいに盛り付けられた料理を見て皆様とても喜ばれ、食事中も「あ〜!!幸せ〜!!」「おいしか〜!!」などの声が聞かれ、中には踊り始める方もいらっしゃいました。

とても楽しく、おいしい時を過ごすことができました。



デイサービス

毎月恒例☆おやつ作り

デイサービスでは毎月2回程、おやつ・一品料理作りを行っており、5月はおよつちのチョコバナナクレープ作りを行いました！
たんと慣れた手つきで作業をこなされ、あっという間に出来上がりました。

やはり何十年も主婦をなされていた利用者様方。毎回さすがなあ…と、感心するばかりです。見た目もオシャレで、美味しい！と皆様よりご好評でした。
次回のおやつ・一品料理もお楽しみに！



5月に初企画でピクニックを行いました☆

今回初の試みで、地蔵花苑でピクニックを行いました。雲一つない晴天に恵まれ、ピクニック日和となりました。海とハウステンボスを眺めながら、青空の下でみんなで食べるお弁当は最高に美味しかったです。「たまには外で食べるのもいいね。」などうれしいお言葉も頂くことが出来ました。いつもと違う環境で昼食を摂るのもいいですね♪



グループホーム江上

今年も野菜の苗を植えました！

毎年、この時期に収穫を楽しみに植える 芋、ピーマン、きゅうり、かぼちゃ、なす、にがうり… たくさんの野菜達。入居者の皆様と一緒に、畑で作業を行いました。
超ベテランの皆様、とても手慣れた様子で、手際よくスムーズに作業は進みました。夏に入る頃にはきゅうりやピーマンが、秋には美味しいさつま芋が、グループホーム

の食卓に並びますよ！
即席漬けや、味噌ころ… 畑で採れた野菜が並ぶと、普段少食の方も箸がすすみます。毎回収穫時季には土の中から出てくる大きな芋に「ふっとさー！」と大喜びなのですが、今年も、あの歓声がきかれるよう、豊作でありますように…!!



食のたより 管理栄養士目指して実習頑張りました

サンホーム江上では、平成26年5月19日から23日まで長崎国際大学 健康管理学部 健康栄養学科4年生の実習生4名を受け入れました。

実習では、入居者様の栄養マネジメントや献立作成はもちろんのこと、入居者様とのふれあいを目的に、一緒におやつ作りをしたり、食事に関する劇もしました。劇は「朝ご飯は大切」という題で、朝ご飯をしっかり食べると元気でいられるという内容を、緊張しながらも、楽しくわかりやすく演じてくれました。

4人とも元気いっぱいの管理栄養士の卵です。来年はこの実習を糧に、大きく羽ばたいてくれることと思います。



しん が え
新谷通信

地域の小学校の運動会に行ってきました

5月恒例の小串小学校の運動会に参加してきました。

出発前から朝から「まだ行かん？」と楽しみにされている利用者の方もおられました。

リレーを見ながら「追い越せ～」「がんばれ～」と声援を送られ、応援合戦、ソーラン節等の時には手拍子をされたりと、まるで自分のお孫さんを応援するように楽しませていました。

競技にも参加され、懸命な姿でがんばる子ども達と一緒にゴールを目指し、「一番やったよ」「どんべやった」と嬉しい声も悔しい声も聞かれ、皆さん充実された運動会参加となりました。



イチゴ狩りに行って来ました

大村までイチゴ狩りに行って来ました。係の方のイチゴの採り方の説明を、皆さん真剣な眼差しで聞いておられ、最初はおそおそ「こがなかね？」と言われながら採られていましたが、すぐに慣れた手つきで採られていました。

採ったばかりのイチゴを口に入れると、皆さん口々に「おいしか～」と言われ、良い笑顔を見せて下さいました。

御自分の採られたもぎたてのイチゴは、格別の味だったようで、大満足なイチゴ狩りとなりました。



入所・利用に関するお問い合わせ先

グループホーム **サンホーム新谷** しん が え

長崎県東彼杵郡川棚町新谷郷1700番地2 **川棚町新谷バス停より 徒歩20分**
TEL (0956) 26-6177



しらはえ
白南風通信

作品介绍

白南風では定期的に習字を行っています。主に、季節の言葉を皆で考え決めています。

絵手紙では、実際に果物等を見て描きました。「美味しそう!」や「きれかね!」という声が聞かれました。



活動報告

4月・5月は桜・藤・つつじの花見に行ってきました。「こがんよか所のあるなんて知らんやった」と嬉しい声も聞かれました。

また帰りに、パン屋さんやアイス屋さんに寄り、おやつを食べて帰ってきました。



デイサービス **サンホーム白南風** しらはえ

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

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。**



看護通信 ~水とその働き~

これから汗をかく時期に入ります、水の重要性と働きを知り熱中症、脱水症から身を守りましょう。

水や電解質は、生命維持に欠かせない存在であり、血液中で一定量に保たれ生体にとって安定した最適の状態をつくりあげています。

体内の水分量は、年齢とともに減少し、体重に対して新生児が80%、成人は60%、高齢者になると40~50%まで減少するといわれています。そのうち、2~3%喪失しただけで、喉の渇き、脱力感、めまい、食欲低下、体温上昇、などの脱水症状が現れます。

5%足りなくなると、耐えきれない程の喉の渇きにみまわれ血圧が低下します。

10%以上失われると動けなくなり意識もうろうして生命の危機にさらされます。このように、水は生命にとって非常に重要な働きをしています。



【進んで水分をとりましょう!!】

- ①血行を促し、栄養素を身体の隅々まで運びます
- ②脳の動脈硬化を防ぎ、認知症を予防します
- ③便秘予防と改善に必要です。
- ④体温調節(風邪をひいて熱が出た時水分補給は特に大切)
- ⑤体液調節(塩辛いものを食べると喉が渇くという反応)
- ⑥体内の水分量調節(汗をかいた時喉が渇くという反応)

※1日の水分バランスを考え、飲水は1日1500ml(ペットボトル500ml3本分)程度摂取するように心がけましょう。

介護保険Q&A

Q 父は腎機能の数値が悪く、このたび透析を行わなければならなくなったのですが、屋外に出るには車いすが必要で、私たちも平日は仕事が忙しいため、連れて行く事ができません。知人から介護タクシーの利用を促され現在検討中ですが、介護タクシーとはどのようなものか教えてください。

A 介護タクシーとはホームヘルパー2級以上の資格を有した乗務員が自宅に伺い、寝たきりや車イスが必要など外出する際に介護を要する方を、車イスごと乗車できる特別な車両に乗せて、観光や病院受診の送迎を行うサービスです。料金は普通のタクシーと比べそれほど差異はありません。介護保険の認定を受けていない方も利用する事ができます。

例のように透析を受けている方は週3回は病院受診しなければいけないため、このサービスは年々需要が増えています。利用を検討している方は事前に予約が必要なため、どこにどの事業所があるのかお知りになりたい方は、遠慮なく私たちケアマネジャーに御相談下さい。

《お問い合わせ》
 居宅介護支援事業所 ☎58-7815

新人職員あいさつ



与那嶺 真弥

こんにちは。4月から入社しました与那嶺真弥です。特養の虹ユニットで勤務しています。精一杯頑張ります。よろしくお願いします。



吉川 淳二

こんにちは。4月から特養の虹ユニットで勤務しています。吉川淳二です。前の職場とは業務内容が異なり、覚える事が多く大変ですが、先輩たちのフォローもあり1つ1つ覚えていながら頑張っています。早くひとり立ちをし、入所者様やスタッフのみなさんと楽しく仕事をこなしていけたらと思っています。



岩添 光将

4月からサンホーム江上で働かせて頂いている岩添光将です。特別養護老人ホームで働くのは初めてなのでドキドキしながら毎日過ごしていますが、早く慣れるように頑張っていきたいです。よろしくお願いします。



朝長 菜美

4月から働いている朝長菜美です。まだわからない事もありますが、早く仕事を覚えられるように頑張ります！

お知らせ

平成25年度の決算報告を当施設ホームページに掲載しております。

社会福祉法人の運営に関する情報開示に基づき、ホームページには決算報告を、事務所窓口には法人の業務及び財産等に関する情報(事業報告書・財産目録・決算書・監事監査報告書)を閲覧できるようにしております。

閲覧ご希望の方は、来所された際に事務所職員にお声かけください。

ホームページ <http://koujukai.or.jp>
 施設案内→決算報告をご覧ください。

気持ちは3年目 新人職員 第15回 小百合の介護日誌

「お姉さん(?)」



今日も頑張る小百合であった。

イラスト:グループホーム管理者 吉永 麻美

行ってみませんか? ~宮特集~

今回は江上のすぐ近くの宮へ行ってきました!自然豊かなこの町で沢山の歴史に触れ、素敵な景色を見て、沢山の地域の方々との交流ができました。一度行ったら貴方も宮地区の虜♪是非出かけてみてください!



梅ヶ枝酒造

長崎県佐世保市城間町317
TEL0956-59-2311
ホームページ <http://www12.ocn.ne.jp/~umegae/>

現在、甘酒が人気でノンアルコールなのでお酒が飲めない方でも気軽に飲むことができます。又、種類も豊富で、あずきや桃、ブルーベリー等があり、いろんな味が楽しめます♪
春と秋には蔵開きが開催されているようで、次回は10月にあるそうです。皆さん是非行ってみたいかがでしょうか♪
取材時、発酵中の樽を見せていただきました!



<オススメ>
甘酒・日本酒



田舎のより道

佐世保市長畑町851-1 TEL.0956-59-3666
営業時間9:00~18:00(夏時間18:30)
定休日/木曜日(都合により店休の場合あり)

おふくろの味が堪能出来る田舎のより道は、毎日手作りのお弁当、お惣菜を提供しています。また要予約ですが、冠婚葬祭におすすめのオードブルやイベント事での沢山のお弁当も注文する事が出来ます。

地元の農家が育てたお米だけで炊いたご飯は凄く美味しく、いなりと押し寿司をペろりとたいらげてしまいました!

他にも農家の方々が育てた野菜等も販売していますので是非足を運んでみてください!



無窮洞 (旧宮村国民学校地下教室)

宮地区公民館/無窮洞顕彰保存会
TEL0956-59-2676
年末年始以外の午前9時~午後17時まで見学できます。

無窮洞は第2次世界大戦中に、旧宮村国民学校(現 宮小学校)の防空壕として作られました。当時の校長先生の発案で終戦の日まで掘り続けられたそうです。掘ったのは今でいう中学生くらいの子供達と聞き凄く驚きました。又、中は凄く涼しく、外との温度差があり肌寒く感じる程でした。案内人の方から当時の貴重なお話を聞く事ができました。皆さんも是非、当時のお話を聞きながら見学してみてくださいいかがでしょうか♪



突然の訪問にも関わらず皆様あたたかく迎えて下さり、たくさんのお話を聞かせていただきました。ご協力本当にありがとうございました!!

