

社会福祉法人慈雲福社会

# みづほだより

ウエルコートみづほ・コムネックスみづほ・アルメゾンみづほ・みづほ保育園

<http://geocities.jp/ziunhukushikai/>

「第7期傾聴ボランティア養成講座」開講のお知らせ

2010

6・7月号

Vol. 15 No. 2

理事長 林 倫子



も見学に行き、おしゃべりを楽しみながら出来る機器を選んできましたが、これも利用者さまに「なかなかいい。」と好評です。設置してよかった。

今年度も傾聴ボランティア養成講座の開講を計画しています。“話したらなんだかすっきりした。”そんな経験は誰もがをお持ちだと思います。傾聴はそんな心地よさを感じていただく手段。現在、介護施設では入所者様の重度化に伴い、ターミナルケアを実施。それを希望し、施設で最期を迎えられる方がほとんど全てです。

—死への不安を抱えながらも

最期まで充実した日々を送っていただきたい。—



楽しい思い出や苦労話を聴いてくださるボランティアさんを求めています。

今年度は8月20日(金)コムネックスみづほ Tel.51-7333

11月12日(金)ウエルコートみづほ Tel.86-7000

23年 2月18日(金)アルメゾンみづほ Tel.61-7277

各講座ともに定員を10名とさせていただきます。

(体験実習があるため)

お申し込みは各施設、実施日の1ヶ月前から受け付けます。

先着順です。



# ハートフルケアセミナー

コムネックスみづほでは、4月16日と23日の2日間に渡り、ハートフルケアセミナーを開催いたしました。両日も、定員を上回る程、多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。セミナー恒例の参加者交流タイムは良い気分転換となり、終始なごやかな雰囲気の中で行われました。



1日目は、看護師 廣瀬玲子氏（日本福祉大学健康科学部）を講師に迎え、介護予防に重要な高齢者の口腔ケアについての講義でした。実際に脱脂綿などを使用し、口腔内の掃除や受講生同士で相手の歯をブラッシングするといった演習も行いました。



2日目は、看護師 板部美紀子氏（日本福祉大学社会福祉総合研修センター）を講師に迎え、日常生活の中で手軽に取り入れできるリハビリテーションの方法について、講義・実践を行いました。「リハビリを難しく考えていた。ちょっとした動きがリハビリになることがわかった。」という声が多く聞かれました。

次回は10月の開催となります。テーマは『高齢者向けの調理の工夫と実際』で、調理実習を行う予定です。実際に介護をしている方、介護に関心のある方、どなたでもご参加いただけます。お待ちしております！

＜ハートフルケアセミナーに関するお問合せ：一宮市地域包括支援センターコムネックスみづほ TEL(0586)86-5333＞

## 口は『人間らしく生きる』 ～口腔ケアのポイント～ 大事なライフライン

- ①説明、了解を得る⇒他人に口の中を見られる羞恥心を理解。
- ②観察する ⇒意識の有無・うがいの可否・口腔内の様子・  
開口の可否・麻痺の有無など。
- ③歯ブラシを使う ⇒唾液分泌・自浄作用の向上・  
ブラッシングでマッサージ効果UP！
- ④含嗽剤の使用 ⇒殺菌作用
- ⑤体位 ⇒麻痺や誤飲防止のため、座位が基本。
- ⑥歯ブラシが使えない・うがいができない場合  
⇒割り箸 4～5本・脱脂綿・広告・コップを準備。  
1)脱脂綿を割り箸にまく  
2)コップに水を入れ 割り箸を濡らし軽く絞る  
3)上の歯からふき取る。次に舌もふき取る。



## ◆ゆる体操(高岡英夫氏考案)

⇒全身の血行促進運動で、好きな時間にいつでもでき、簡単で疲れない体操です。

### 1)腰モゾモゾ体操

- ①仰向けに寝転ぶ(つらい人はヒザを少し曲げる)
- ②腰を床にこすりつけるような感じで、左右に動かす。  
動かしながら「モゾモゾ」と声を出す。

### 2)すねプラプラ体操

- ①仰向けに寝て、ヒザを立てる。  
右ヒザを左ヒザの上に深めに足を組む。
- ②右のスネを上下にプラプラゆるす。  
ゆすりながら「プラプラ」と声を出す。
- ③左右の足を交代し、左側も同様に行う。



### 3)ひざゴゾゴゾ体操

- ①仰向けに寝て、ヒザを立てる。  
左ヒザの上に右のふくらはぎを乗せる。
- ②ふくらはぎの少し痛いところを中心に右足を前後に動かす。  
「ゴゾゴゾ」と声を出しながら動かす。左側も同様に行う。



## ～歯ブラシの基本～

- ①必ず歯ブラシを水にぬらす。
- ②歯を磨く前はコップ一杯の水でぶくぶくとほっぺを動かしながら、うがいをする。
- ③上の歯から1本1本丁寧に磨く。
- ④必ず夜は磨く。



## 平成22年度傾聴ボランティア養成講座

◆第1回：平成22年 8月20日(金)  
場所)コムネックスみづほ 一宮市木曾川町黒田字西沼 52

応募方法：平成22年7月20日(火)より受付開始  
お申込先：コムネックスみづほ TEL(0586)86-7000

応募資格：ボランティアの目的を理解し、意欲のある方。  
受講料：無料 定員：10名(定員になり次第受付終了)

**傾聴ボランティアは『聴き手』のスペシャリストです！**



傾聴は『相手の気持ち(感情)を聴くこと』が大切です。  
本講座では「傾聴力」を身に付け、よい聴き手になる為の基本的態度やスキルを学び、介護現場にて実習を行います。

受講後は 当法人にて傾聴ボランティアとして活動いただけます

今年も  
出場します！

一宮七夕まつり

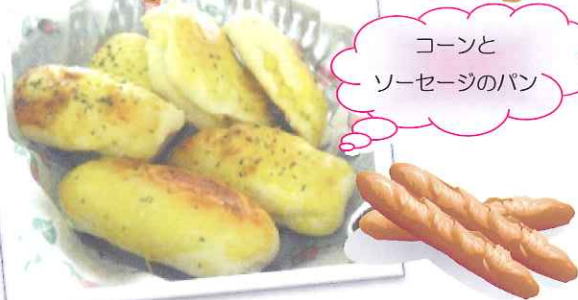
ワッショ-いちのみや

日時：7月23日(金)夜7時～  
場所：一宮市本町商店街アーケード  
毎年恒例ワッショ-いちのみやに  
チーム☆みづほ(法人職員)が  
出場。  
皆様ご声援よろしくお願い致します！

**Well court ウエルコートみづほ**

6/10現在	特別養護	ショートステイ	デイサービス	ケアハウス
空き情報	0室	お問合せ下さい	お問合せ下さい	0室

**ウエルコートデイサービス  
デリシャス工房**



コーンと  
ソーセージのパン

ウエルコートみづほデイサービスでは、パン作りを始めます。生地から発酵、パン焼きまでの全工程を手作りで行います。

初回は、6月23日(水)午後2時より開催。今後も随時開催いたしますので、皆様、是非ご参加ください。

<デリシャス工房に関するお問合せ>

ウエルコートみづほデイサービス事業所

TEL(0586)51-7333(代)

**第14回 みづほカラオケ大会**

日時：6月25日(金)午後1時30分～3時

場所：ウエルコートみづほ1階特設ステージ



ただ今、参加者募集中です。  
入賞された方には、  
賞状ならびに粗品を差し上げます。  
ご家族様のご参加・ご見学可能です。  
お待ちしております。



**冷暖房機器入替工事について**

ウエルコートみづほでは、  
全館空調機器の入替工事を行っております。  
工事終了予定は6月20日(日)です。  
工事完了まで、ご理解・ご協力をお願いいたします。



主な行事予定(ワフ等は各月の予定表にてご確認ください)

- 6月17日(木) 紫陽花茶会
- 6月18日(金) 浅井北小学校6年生交流会
- 6月25日(金) 第14回みづほカラオケ大会
- 7月1日(木) 日比桂氏ピアノコンサート
- 7月12日(月) みづほ保育園交流会



在宅複合型施設・ケアハウス・一宮市包括支援センター他

**Connex コムネックスみづほ**

6/10現在	ケアハウス	特定施設	ショートステイ	デイサービス
空き情報	0室	0室	お問合せ下さい	お問合せ下さい

☆☆☆キラキラ棒☆☆☆



キラキラ棒は、月2回実施の音楽療法において、会のはじまりに音楽に合わせて行う準備体操の際に使用する“棒”のこと。

これまで長い間“カラーたすぎ”を使用していましたが、音楽と体操をリニューアルするにあたり、ウエルコートみづほですすでに取り入れていたものを参考に、コムネックスみづほ専用で作成したものです。

棒の本体は、食品包装用のラップの芯で、キラキラセロハンをあしらってみました。

ラップの芯は、3施設の職員へ協力を求め、集めて制作した数“200キラキラ(!?)”持って握りやすく、振って心躍り、体操が一層楽しいものになっています。



- ここで一旬
- ◇電柱の (コムネックスみづほ俳句倶楽部) かげに佇み 信号を待つ
  - ◇六ツ七ツ つぼみのりし サクランボ
  - ◇散歩道 ふと目につきし あざやかな
  - ◇風に乗り 飛ぶ白鷺や 青田波
  - ◆蓮華の花に しばしうっとり

主な行事予定

- 6月7日(月) 村川ボランティアG・ピエロ、歌
- 6月8日(火) 楼蘭の風・二胡演奏
- 6月18日(金) 琴伝流琴女会・大正琴演奏



6/10現在	特別養護	ショートステイ	デイサービス
空き情報	0室	お問合せ下さい	空あり

ふれあいイベント開催!

5月22日『ふれあいイベント』が開催されました。当日は尾張一宮太鼓の皆様11名による和太鼓が繰り広げられました。荘厳な伊吹おろしで幕を開けたステージ。

“太鼓をたたいてみよう!”のコーナーでは、若かりし頃のバチの腕前を披露して下さいご利用者、「初めてだけど、嬉しくて仕方ない!やっぱり日本の太鼓はいいねえ!」と大はしゃぎの方など、皆さんがそれぞれ楽しめました。お菓子処花乃屋さんがこの日のために特別にアレンジして下さいした夏の銘菓、水まんじゅうをいただきながら、楽しいひとときを味わいました。



長寿食のお知らせ

5月よりこれまでの『みづほランチ』に加え、『長寿食ランチ』が登場。長寿食はその名の通りからだに優しく、消化に良い食材を中心に長寿を願ってアレンジしたメニューです。ここで『長寿食』の一例をご紹介します!

【豆・豆・膳】

ニンジン豆乳スープ  
豆腐かつ 甘味噌ダレ添え  
厚揚げと菜の花のおひたし  
白飯・フルーツ



(管理栄養士より)豆腐は高たんぱく質・低カロリーので健康食品です。大豆たんぱくには免疫力を高める作用があり、サポニン抗酸化作用が強く、老化を抑えます。動脈硬化防止にも働きかけます。長寿食開始以来ご好評をいただいているぜひ長寿食 ご賞味下さい。

～御礼～ 先日開催いたしました食の勉強会では、在宅サービスご利用者のご家族方に多数ご参加いただきありがとうございました。管理栄養士による食べやすい調理の工夫の話、ソフト食の試食会は是非ご参考にしていただければと思います。施設長や担当職員も一緒させていただいた食事会では、和やかな雰囲気の中、素晴らしい情報交換ができたと感謝申し上げます。

主な行事予定	(ｸﾗﾌﾞ等)は各月の予定表にてご確認ください
6月 8日(火)	アコーディオン演奏会、
6月10日(木)	ふれあい芸能公演、
6月12日(土)	フラダンスコンサート
7月 2日(金)	大正琴演奏会
7月15日(月)	みづほ保育園交流会

みづほ保育園

園長先生のひとことコラム



ゴールデンウィークが終わり、4月に入園した子供達もやっと保育園の生活に慣れてきました。5月12日(水)から14日(金)は学年ごとに遠足に出かけました。

- 並んで歩くのもまだまだの年少児 —
- きまりを守って一日過ごせた年中児 —
- お友達だものねと仲良く遊んだ年長児 —

それぞれの成長がみられました。

また、お母さん手づくりの素敵なお弁当。

食べるのがもったいなく、たくさんの笑顔とお弁当と一緒に写真におさめました。



<園庭開放日>

午前10時～11時

6月3日(木)・17日(木)

7月1日(木)・15日(木)

8月5日(木)

お子さんと一緒に遊びに来て下さい。ご希望の方は園説明いたします。



主な行事予定

6月30日(水)	風船おじさんがやってくる
7月 7日(水)	七夕会
7月 9日(金)	環境楽園川あそび
7月12日(月)	ウエルコートふれあい(年中児)
7月13日(火)	アウンふれあい(年長児)
7月14日(水)	コムネックスふれあい(年中児)
7月15日(木)	アルメゾンふれあい(年長児)
7月20日(火)	プールあそび公開保育
7月17日(土)	浅井町七夕まつり(年長児出演)
7月30～31日	お泊り保育(年長児)