

第22号

高浜かわら版

社会福祉法人 昭徳会 高浜四施設広報紙 高浜かわら版編集委員会



ただ今、バラのまっさかり。その美しさに見とれてしまいます。ミササガパークにて（養護老人ホーム高浜安立）

●主な掲載内容●

- 広藤園「藤まつり」に20名参加（ケアハウス）
- 「天気も桜も最高のお花見」（ケアハウス・特別養護老人ホーム）
- 介護予防体操～セラバンドを使って～（養護老人ホーム）
- 思い出の「すいとん」作りました（養護老人ホーム）
- 実習から就職へ2人が実現（授産所）

ケアハウス 高浜安立

広藤園の「藤まつり」20名参加



多くの観光客が訪れる広藤園
 入り口にある「ひろの長藤」の前で記念撮影
 「藤まつり」開催期間中にもかかわらず花は3分咲き
 しかし、入居者の笑顔は満開でした

四月二十八日、風もなく、とても穏やかな春の陽気となりました。ケアハウスでは今年初めて「藤まつり」を企画し、碧南市の「広藤園」に出かけました。近年、外出行事の参加者は減少傾向にあったのですが、今回は入居者の半数近い二十名が参加しました。

企画当初は二十日頃を予定していたのですが、今年は開花が遅く、急遽一週間遅らせることになりました。「初めてだから行ってみたい」「地元だから懐かしくて」と、普段参加しない入居者も大勢参加されたのですが、満開にはほど遠く、少し残念な結果となりました。近所の方の話では今年はずっと寒かったから開花が例年より遅かったそうです。

「ひろの長藤」の開花はまだ早かったのですが、白い花と短い房の『だるま藤』は美しく咲いていて、藤棚の下は花の香り



藤棚の下でアイスクリームを食べながら
 会話がはずみます

が漂っていました。気候も良かったせいか、藤棚の下でアイスクリームを食べながらゆったりとした時間を過ごしました。

藤が予想以上に咲いていなかったこともあり、予定時間より早く切り上げ、帰りは少し足を伸ばして、油が渕公園(碧南市)やデンパーク(安城市)に立ち寄りしました。デンパーク付近の「道の駅」では、買い物を楽しむこともでき、大満足でした。今度は満開時に行きたいですね。

天気も桜も最高のお花見



満開の桜の下で
「やっぱり桜は散り際が最高」

いつもはすぐに売店に向かう入居者も、桜のあまりの美しさに見とれてしまい、まずは全員で桜の下でのお茶会を楽しみました。時々風によって舞ってくる花びらを見て思わず「やっぱり花見は団子より花だね。」

例年、「天候に恵まれれば桜は咲いていない」「桜が咲いていると天気が悪い」で、なかなか花見を楽しむことができなかったのですが、今年は日本の春を満喫することができました。
四月七日、桜の散り際をねらって、少し遅めに花見の行事を設定しました。桜の開花状況や大候を毎日チェックした甲斐あって、当日は本当に良い天気で、時々吹く風で桜の花びらが舞い、風情が漂っていました。



真剣に計算問題に取り組む入居者

「頭の体操」始めました！あなたの脳年齢は何歳ですか？

介護保険制度の改正で「介護予防」に取り組む施設が増えてきました。ケアハウスでも入居者の皆さんのため希望で三月から余暇時間に「頭の体操」を取り入れ、漢字練習や計算問題、トランプでの神経衰弱などを実施しました。数回実施したのですが、入居者の関心も高く、

「この問題、何分でできればいいの？」

「私、五分から三分になったよ。」

「このぐらいの漢字、昔は書けたのに。くやしい。」

など様々な反響があり、平成十八年度からは「介護予防クラブ」という位置づけで、継続的に実施していくことになりました。

これを機会に脳のトレーニング始めませんか？



数十年ぶりに公園の遊具に挑戦

童心に返って遊具で若返り

まだ肌寒い三月中旬、高浜市の中部公園へ散策に出かけました。近所の子供達も遊びに来ていて思わず童心に返り遊具に挑戦しました。ブランコや滑り台など、遊んでみると意外に楽しく、心も体も温まりました。公園散策もなかなか好評です。

養護老人ホーム 高浜安立 (併設) 高浜安立デイサービスセンター 生活支援ハウス 高浜安立

介護予防体操 ～セラバンドを使って～

ら続けています。では簡単に
体操をご紹介します。

現在、介護予防体操を毎朝行っていますが、四月から段階的抵抗運道具（商品名セラバンド等）という道具を使って新しい体操にチャレンジしています。

セラバンドとは、幅約十四センチ、長さ約百二十センチのゴム製で、伸び縮みすることを利用して筋力をつけるものです。十分程度の体操ですが、楽しみながら



「簡単なようで、なかなか難しいよ」

一、手の運動
セラバンドの端を片手で持ち手の中にもるめていきます。これを両手交互におこないます。

二、肘と腕の運動
セラバンドを首にかけ、両手で肘が伸びるまで引っ張ります。

三、内股の筋肉を鍛える運動
セラバンドを二つ折にし、膝に挟み両手で引っ張ります。

四、足の運動
両手でセラバンドの端をそれぞれもち、中央を足底にかけ、膝の曲げ伸ばしをします。

セラバンドでの体操は以上ですが、知らないうちに随分と力を使っています。

この体操で注意しなければいけないことは、無理は禁物ということです。普段よりほんの少しというくらいが、ちょうどよいのかも知れません。

毎朝の介護予防体操は深呼吸の練習や肛門を締める運動、タオルを使った体操なども組み合わせ



「太ももを鍛えれば転びにくくなるわ」

わせてやっています。

老化を完全に食い止めることはできませんが、毎日続けることで、筋肉の老化を遅くすることができます。「セラバンドが無いからできないわ」などと言わず、ゴム紐でもタオルでも替わりはいくらでもあります。

自分で何かができるということとは、生活に自信が持て、いきいきと楽しく暮らすために大切なことです。（養護老人ホーム 高浜安立）

思い出の《すいとん》作りました

四月二十一日金曜日に、デイサービスの初めての行事として、お料理教室を企画しました。

どんな料理を旨は食べたり作ったりしていたのか利用者さん達に聞き、結果メインをすいとん(団子汁)に決めました。



「上手に切れるかな？」

しかし当口が近づくと、もう一十年も三十年包丁を持っていないから「腰が痛いから」と自信がなさそうでしたが、「職員も一緒にすから心配はないですよ」と安心していただき当日を迎えました。

会場の古浜公民館の調理室へ着き、利用者さんも白い割烹着と頭に三角巾をつけると昔を思い出されたのか、とても上手に包丁を使い料理をされました。

できた料理はその場でみんなにいただき「おいしい、おいしい」「豪華なすいとんだ」などととても喜んでくれました。

家族の方からも「寝るまでずっとお料理教室のこと話していた。



味付けは私に任せて！と自信ありげに

よほど楽しかったみたい。」という声を聞くことができました。また機会を作り皆さんとお料理を楽しみながら昔話に花を咲かせたいと思います。

(デイサービスセンター)

まだまだ現役！

四月十三日、高浜市内のゲートボール愛好者がゲームを通して交通安全の意識を高める目的で、愛知県交通安全協会高浜支部や碧南警察署等主催の高齢者交通安全ゲートボール大会に六名の選手が参加しました。

八十歳以上の参加者には特別賞(長寿賞)が授賞され、当養護老人ホームでは岡田昇一さんが表彰されました。「ボケ予防になるし、地域の方とも話が出て来るから、これからも続けていきたい！」と力強く話してくれました。



米寿を迎えられた岡田昇一さん

知的障害者通所授産施設 授産所高浜安立 グループホーム 高浜安立

実習から就職へ 2人が実現

アイシン精機（本社刈谷市）の食堂を業務委託されている「魚国絵本社」に、当授産所から実習を経て、一般就労した山口さん、藤松君に聞きました。

（質問は、質と標記）

（質）どんな仕事ですか？

（山口さん）千八百人分の配膳をしています。

（藤松君）洗い物をしています。

（質）一緒に働く人達はどんな人たちですか？

（山口さん）やさしい人が多いです。

（質）朝は何時に起きていますか？

（山口さん）六時三十分に起きて、いきいき号で古浜駅へ行き、電車に乗って刈谷駅まで行きます。



制服、似合うでしょ！

（藤松君）八時に起きて電車で会社に行きます。

十一時から午後二時半まで仕事です。

（質）お給料は何に使っていますか？

（山口さん）今は貯金してますが、美容院に行ったり、カーマの白円ショップに行きます。

（藤松君）半分は家に入れる。残りの半分は小遣い。

（質）仕事で困ったこと、辛いことはありましたか？

（山口さん）働き始めた頃、箸を落としてしまったでしょううと思っただけでなくなってしまう。近くにいた人に助けてもらった。

（藤松君）ありません。

（質）授産所と魚国と違うところはどこですか？

（山口さん）毎朝「おはようございませ。いらっしやいませ。はい、かしこまりました。恐れ入ります。申し訳ありません。有難うございます。今日も、日お願ひします。」等の挨拶の練習があります。

（藤松君）給料がいい。

（質）仕事は楽しいですか？

（山口さん）従業員の皆と喋るのが楽しい。

（藤松君）はい。

（質）一般就労したことで何か自分が変わったことはありますか？

（山口さん）体重が4kg増えた。顔がふっくらした。おしゃれになった。

（質）授産所の皆に励ましの言葉、送る言葉をお願いします。

（山口さん）休まないで一生懸命にお仕事をして就職できるように頑張ってください。

（藤松君）身内のいなくなった人が一般就労して欲しい。当てに出来る人間になって下さい。

二人がこれからも就労を継続していけるよう、当所も引き続き応援していきます。

新しい 作業獲得

利用者の皆さんにより多くの工賃を払えるよう、去年から授産事業の内容を見直し、検討してきました。

その結果、碧南市にある中根加工所のヘッドレスト解体作業を請けることになりました。

作業内容は、車の座席の頭部に当たる部分（ヘッドレスト）をリサイクルする仕事です。

スポンジと中の芯になる金属を分解して出荷をします。

利用者の皆さんの中には早くその作業がたくて職員に声をかけてほしい人も見られるほどです。

立ち仕事で大変ですが、ほとんどの人がこの作業に真剣なまなざしで取り組んでいます。作業量も日に口が増加しています。



作業風景

作業工程

- ・搬入したヘッドレストをお湯または水に浸し、スポンジ部分がとりやすいようにする。
- ・たわしを使い、金属に薄く張られたスポンジをこすり落とす。
- ・細い棒を使って狭い隙間に付いているスポンジも取り除く。
- ・同じ形を五本・十本に束ねて出荷する。

四月二十五日には、職員全員で中根加工所を訪問し、利用者さんの実習が可能か？他に授産所のできる作業はないか等を確認し、社長からはご協力いただきけるといふ回答をいただきました。

これからも利用者さんの工賃が上がるよう職場開拓を続けていきます。

グループホームに 新しい入居者！

授産所に通所している白崎さんが、グループホームに入居しました。

耳の少し遠い白崎さんですが、「部屋もいい。同居人もいい。」とホームでの生活に大満足の様子です。

自室では、ハンカチ・ティッシュ等の細々したのももきちんと



自分の部屋に大満足

と整理して棚にしまっています。好きなタバコも室内では吸わず、玄関横に置いてある灰皿を使用しています。

世話人さんからは、「部屋もきれいに使い、規則を守り、日常生活でやさしい面を見せる。」と入居間もない彼について話していただきました。

特別養護老人ホーム 高浜安立荘

(併設)
高浜安立荘短期入所生活介護
高浜安立荘デイサービスセンター
高浜安立荘居宅介護支援事業所

いっいの宿 高浜安立

子供の自然な姿に
心とまします
子供達とふれ合う
会の開催



たくさんの人の前で自己紹介
少し照れますね

三月八日、いっいの宿 高浜
安立において「子供達とふれ合



おばあちゃん、お菓子をありがとう!

う会」を開催しました。当日は
二歳から六歳の子供達九名が保
護者と共に遊びに来てくださり、
利用者さんに抱きかかえてもらっ
たり、一緒におやつを食べたり、
また「まんが日本昔ばなし」の
ビデオを観賞したりと、利用者
さんと子供達が自然にふれ合え

る楽しいひと時を過ごしました。
これからも様々な年齢層の方々
と気軽に交流したり、ふれ合う
ことが出来るような企画を考え
ていきたいと思っています。

花も団子も 満喫しました

今年も桜の咲く季節になり、
デイサービスでも毎年恒例とし
ている大山公園にお弁当を持っ
てお花見に出掛けました。

お弁当の中身は、数種類のオー
ドルとおにぎりとお花見団子で
す。食べ始めると、取り分けて
くださる方がいたり、これは美
味しかったと勧める方がいたり
と、声を掛け合いながら食べて
いたせいか、いつもより会話も
弾み食もすすんでいたように思
いました。

今年も桜の開花が遅く、お花
見に行き始めた頃はまだ五分咲

き六分咲き程度でした。また天
気の悪い日が多く、お弁当は施
設で食べて、お花見は車の中か
らのお花見ドライブになってし
まった口もありました。それで
も桜を目にすると「わあー」と
歓声が上がって、「きれいだね」
「何分咲きかなあ」と話にも花
が咲きました。

来年も桜の下で利用者の皆さ
んとお弁当を囲んで、お花見が
出来ることを楽しみにしていま
す。



桜とおにぎりを味わっています!!

看護だより

夏がシーズン、食中毒

これから徐々に日中の気温が上がり、梅雨を迎える季節になると、食中毒に要注意です。

次のような事に注意して食中毒を予防したいものです。

- ① 食事には新鮮な食材を使いましょう。食品を保存する時は冷蔵庫を活用しましょう。
- ② なるべく生ものを避けて加熱調理したものを食べましょう。
- ③ 調理器具を清潔に保ち、衛生的に調理しましょう。

④ 外出から帰った後や調理の前、トイレの後、食事の前などには手を洗いましょう。

こんな症状には要注意

気をつけていても食中毒になってしまうことがあります。食中毒

毒の主な症状は腹痛・下痢・吐き気・嘔吐です。腹痛はにぶい痛み、うずくような痛み、さし込むような痛みなど様々です。

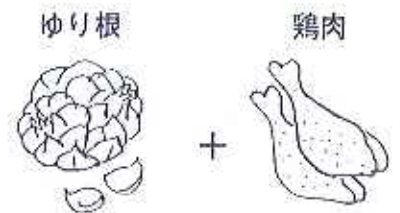
お腹がゴロゴロ鳴ったり、お腹に手をあてると腸が動くような感じがすることもあります。

下痢は多い時には一口に十回以上繰り返すこともあり、ゆるい便から水のような便にかわります。便の色も白や黒、赤、緑など普段と異なり、腐ったような臭いがします。

この様な症状が続くと、栄養や水分が不足して脱水症状になるばかりでなく、死亡する場合があります。

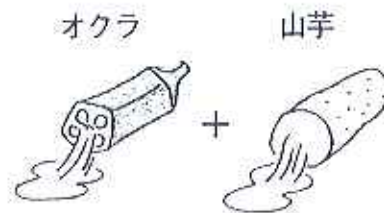
家庭常備薬などで対処せず、速やかに医療機関にかかりましょう。下痢の症状が落ち着いてきたら、胃腸の調子を整え腹部の緊張をやわらげる食べ物を組み合わせて食べると回復が早まるのでおすすめです。

下痢の疲れをいやす



体の緊張をはぐし、滋養強壮に役立つゆり根に体力をつける鶏肉をプラスする。

消化を助ける



オクラのねばねばが持つ整腸作用と山芋の消化酵素が症状改善に相乗効果を発揮。

オリゴ糖とビフィズス菌で腸内環境を良好に

ビフィズス菌は腐敗菌や病原微生物の増殖を抑え腸内環境を整えます。しかし、胃酸でほとんどが死んでしまうので、ビフィズス菌をたくさん摂るよりも、

ビフィズス菌のエサとなるオリゴ糖を同時に摂り、腸内のビフィズス菌に活力を与える方が効果的です。

たとえば、ビフィズス菌入りヨーグルトにオリゴ糖シロップをかけるのは理想的な組み合わせです。また、次の食品にも腸をいたわり免疫力を高める効果があります。

アリシンを含む食品

リルモノネラ菌、赤痢菌、チフス菌を抑制する働きがある。



カテキンを含む食品

強い殺菌作用があり、食中毒やウイルス感染を防ぐ。



有機酸を含む食品

強力な殺菌作用と防腐作用を持つ。



参考文献 食べて治す・防ぐ医学事典

〔講談社出版〕

養護老人ホーム高浜安立



作品介绍

ケアハウス高浜安立

鶯の聲に 朝な のよき目覚め
パレットに 溶く花の色 空の色
夜桜や 月はおぼろか 流し唄

(畔柳 一夫)

(北野 春義作)

高浜安立荘デイサービスセンター

富士を目に

川根の里の

新茶汲む

(山田 いね)

編集後記

この「高浜かわら版」も第二十二号の発行となり、時間の経過の早さを実感しています。

介護保険法の改正、障害者自立支援法の施行など社会情勢がめまぐるしく変化しています。機関紙の紙面においても時代の変化に合わせた多くの情報を分かりやすく皆さんに発信できるように、努力していきます。

編集委員会メンバーが新しくなりました。新たなメンバーで様々な意見を出し合い、よりよい紙面作りに努めていきます。機関紙に対する意見、感想等をお待ちしておりますので、お気軽に下記までご連絡ください。

(ケアハウス・才川)

【編集委員】

杉浦 昌子 (新・養護)

岡崎 信夫 (新・授産所)

加藤 和世・才川 衣香

《発行》

☆特別養護老人ホーム高浜安立荘

〈併設〉

高浜安立荘短期入所生活介護

高浜安立荘デイサービスセンター

高浜安立荘居宅介護支援事業所

〒444-1335 高浜市芳川町1-2-73 TEL.(0566) 52-5050

<http://www.syoutokukai.or.jp/takahamaanryuso/>

☆ケアハウス高浜安立

〒444-1335 高浜市芳川町1-2-48 TEL.(0566) 52-7311

<http://www.syoutokukai.or.jp/carehouse/>

☆知的障害者通所授産施設 授産所高浜安立

〒444-1313 高浜市向山町6-1-1 TEL.(0566) 53-8551

<http://www.syoutokukai.or.jp/jusan/>

☆グループホーム 高浜安立

〒444-1332 高浜市湯山町5-5-15 TEL.(0566) 52-5548

<http://www.syoutokukai.or.jp/gh-takahamaanryu/>

☆養護老人ホーム高浜安立

〈併設〉

高浜安立デイサービスセンター

〒444-1304 高浜市豊田町3-1-15 TEL.(0566) 53-1263

<http://www.syoutokukai.or.jp/home/>

☆生活支援ハウス高浜安立

〒444-1304 高浜市豊田町3-1-15 TEL.(0566) 53-6017

☆いこいの宿 高浜安立

〒444-1335 高浜市芳川町3-1-6 TEL.(0566) 54-0522