

第38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



ケアハウス高浜安立では、入居者の皆さんが、いつまでも元気に過ごしていただけるよう「介護予防の取り組み」を行っています。写真は「学習療法」を行っている様子です。学習療法では、読み教材のテーマを話題に、様々な会話を楽しんでいます。

*** ●主な掲載内容● ***	
ケアハウス高浜安立	P 2～3
副理事長コラム	P 3
授産所高浜安立	P 4
養護老人ホーム高浜安立	P 5
特別養護老人ホーム高浜安立荘	P 6
看護だより・編集後記	P 7
ご案内・2月3月行事予定	P 8

ケアハウス高浜安立

活気ある「餅つき会」

十二月二十日に「餅つき会」を開催しました。今年も、男性入居者が、率先して餅つきを手伝ってくださり、大活躍でした。館内には、餅をつく音が響きわたり、いつの間にか大勢の方々が集まっていました。そして「ヨイショ！ヨイショ！」と見ている皆さんから大きな掛け声がかげられ、活気のある餅つきとなりました。



「ヨイショ！」の掛け声にあわせ餅をつきました



花餅を作りながら、話も弾みます

お餅がつき上がると、今度は女性入居者の皆さんが大活躍です。紅白の鮮やかな花餅を作り、お正月を迎える準備をしていただきました。隣の机では、つきたてのお餅を手際よく、一口サイズに切り分け、きな粉餅やあんこ餅を作っていたいただきました。参加者全員で、作りたてのお餅を食べていると、「おいしいね」「お正月の雰囲気が出たね」「子供の頃、よく手伝ったな」という声が聞かれ、会話も弾みました。

『特大クリスマスアートケーキ』作りに挑戦！

十二月二十二日に、栄養士の企画により、入居者の皆さんと「クリスマスアートケーキ」を作りました。スポンジケーキをキャンパスにして、果物や生クリーム、チョコレートなどを使って、サンタクロースとクリスマスツリーの絵を描きました。



キャンパスとなるスポンジケーキを作っている様子

ケーキ作りで苦労したところは、チョコレートで下書きした絵に、果物などを盛り付け、色付けを行うところでした。入居者の皆さんから、「苺は、この向きの方がきれいに見えるよ」

「ここは、生クリームにしよう」など、様々な意見が出され、工夫しながら作成していました。皆さんの協力により、大作が完成。記念撮影後、作りたてのケーキでディナータイム。皆さんのアイデアがいっぱい詰まったケーキの味は格別でした。皆さん笑顔で「おいしいね」「楽しかった」「ここは、私が作ったところだわ」と大盛り上がりでした。



完成したケーキの前で記念撮影

皆さんが協力して作ったケーキです。素晴らしい出来です



手作りの体操手具を使って『リズム体操』

毎週月曜日におこなっている「余暇活動」の時間を使って、入居者の皆さんと一緒に体操手具を作りました。

職員が、作り方を説明すると、「難しいね」「どこを縫ったらいいの」「これでいいのかしら」と、最初は戸惑いの声も聞かれましたが、皆さん裁縫は慣れたもので、作り方が分かると、手際よく作っていました。



「体操手具」を作っている様子

皆さんの協力によりたくさん
の体操手具が完成し、後日、こ
の手具を使って体操を行いました。



手作りの「体操手具」を使って
体操をおこなっている様子

当施設の介護職員が「リズム
体操シニアリーダー」の認定講
習を修了したため、その知識を
活かし、作成した手具を使用し
た体操に挑戦しました。

音楽に合わせて体を動かした
り、シーツやタオルを使って、
ゲーム感覚で体操をおこないま
した。参加者から「楽しく体が
動かせるね」「知っている音楽
だから楽しい」「体操が苦にな
らないわ」と、会話も楽しみな
がら、大盛り上がりで体操を行
いました。体操が終わったあと、
皆さんうっすら顔に汗をかいて
いましたが、表情は素敵な笑顔
でした。

連載

一人から始まる 今日一日から始まる

副理事長コラム⑦

社会福祉法人 昭徳会

副理事長 鈴木正修

(大乗山法音寺副山首)

最近、不安障害やうつ病に悩む人が急激に増えているそうです。こういう病気の治療法は薬物療法が中心になることが多いようですが、生活療法も薬物療法と同じくらいかまたはそれ以上に効果があるそうです。中でも掃除が特に有効なようです。そして何より、こころの病を

では掃除にはどんな効果があるのでしょうか。先ず、掃除をすることによって身も心も清められ、いつも清々しい気分になれるようになります。仏教では綺麗などところに神様が降臨されると言います。また掃除で体を動かすことによって抗ストレス

持つ人は過去のことを後悔したり、未来を取り越し苦労したりすることが多いものです。それが掃除をすることによって知らない内に後悔や不安がどこかへ行ってしまう、大事な今を生きることが出来るようになるのです。「掃除」侮るべからずです。



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

「今年目指すこと」

新年明けましておめでとうございませう。

昨年はお父さん、お母さん、高校生等本当に沢山のボランティアさんに、作業・行事などに参加していただき、お手伝いをしていただきました。

外部の方が当所に来ていただくことで、スタッフの頑張ろうとする気持ちを育てていただき、また苦しい時を助けていただきました。これからボランティアの方たちと協力してより良い施設作りを口指します。

利用者さんだけでなく、地域の人のために「お仕事体験」を始め、多くの人に利用していただきました。来年度からは、日中一時支援事業を立ち上げます。

また、懸案だった工賃倍増

プロジェクトが、援助してくださる企業、大学、高浜市等の協力を得ていよいよ始動し、新しい事業立ち上げの準備を進めます。

今年も、利用者さんが元気に明るく「明日も元気に来るからねえ〜♪。」と笑顔で家に帰っていただける施設を目指します。

新年会 〜心あらたに〜

今年の新年会は、保護者以外にもJAMP会員の参加もあり、書初めとお餅つきをしました。

書初めでは、一人ひとりが半紙に筆を走らせて、「えがお」「お仕事頑張る」「彼氏ができますように」「いつも元気でー」等の抱負を書き上げました。



書初めで新年の抱負を



母子でヨイショ

お餅つきは、保護者の協力もあり、力強くついていただき、あんこ、きな粉、胡麻、大根おろしで、美味しくいただきました。

成人になりました

授産所では、四人の方が成人を迎えられ、所内で成人式を執り行いました。新成人の一人ひとりが自分の言葉で抱負を発表されました。



新成人が勢揃い

これからも授産所の仲間やスタッフと力を合わせ、人生がもつともつと豊かで楽しいもの



キャンドルに点火

になるよう、楽しく・前向きに取り組んでいきましょう。

『健康の第一歩はお口から』

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

養護老人ホームでは、十二月四日、高浜市の安藤美津子保健師さんによるお口の健康教室を開催しました。毎日お世話になっているお口の話です。

皆さん真剣に聞き入っていました。お話のあと参加者全員で楽しく一緒にお口の体操を体験しました。

ここに一部を紹介します。

【噛むことのメリット】

- ・肥満を防ぐ
- ・味覚の発達
- ・言葉の発音がはっきりする
- ・脳の発達
- ・歯の病気を防ぐ


【口の働き】

- ・食べる
- ・話をする
- ・呼吸をする


【唾液の働き】

- ・消化作用
- ・味覚を促進する
- ・食べ物のカスを洗い流す
- ・虫歯を予防する
- ・発音や会話をスムーズにする

唾液腺のマッサージ (耳下腺)
 人差し指から小指までを頬に当てて、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回します。
 (5回)




首の運動
 首を前後左右に倒します。その後で、ゆっくりと大きく回しましょう。
 (3回)



舌の運動
 口を大きく開け、舌を突き出して上下左右に動かします。口の中でも、頬や唇の裏や、歯をなめ回して下さい。



発声練習〈パタカラ体操〉
 パパパ、タタタ、カカカ、ラララ、パタパタ、カラカラと歯切れ良く、大きな声で発声します。(3回)




お口の体操でみんな笑顔になりました

【連載】
第四回 楽しくパタパタパタ
災害時にもパタパタパタ

災害で被災した際にもパタパタパタが役立つことがあります。避難所で提供されるご飯(おにぎり)やおかずをポリ袋に入れて口を閉め、お湯の中に数分入れておけば、ほかほかのご飯やおかずを食べることが出来ます。またご飯に適量の水を加えることにより、お粥にすることも出来ます。

災害時、最初に復旧するライフラインは、電気だと思われるので、電気ポットを活用してもよいですよ！

防災用品にポリ袋を加えてみてはいかがでしょうか？

☆次回は、「ポットではほかほかの蒸しパン」を紹介致します。お楽しみに！

ご不明な点はお問い合わせ下さい
 TEL : 0566-53-1263
 FAX : 0566-54-0343



かわいい!

十二月十八日に少し早いです
がクリスマス会が行われました。
光徳保育園の子ども達のピアノ
カや歌の発表があり、利用者の
間からは「かわいいねえ。」「上
手だねえ。」などの言葉が聞かれ
ました。

クリスマス会

高浜安立
高浜安立
高浜安立

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



今年は天使さんも登場

会の最後にはサンタクロース
も登場し、代表の利用者の方に
プレゼントを手渡しました。プ
レゼントを買ったあとにはサン
タさんとがっちり握手をして笑
顔でした。各担当者が利用者
のことを思いながら選んだクリ
スマスプレゼント。皆さん気にい
ってくれたでしょうか。



ピンクのフリースと帽子がよく似合ってますね



十二月二十四日クリスマススイ
ヴにはケーキを作りました。果
物を切り、ケーキに果物をのせ
て、クリームを絞って飾りつけ
をしました。皆さん張り切って
たくさんのおせたので盛りだくさ
んの豪華なケーキになりました。

クリスマスケーキ作り



よいしょ!

十二月二十六日には忘年会
が行われました。昼食は、に
ぎり寿司でした。目の前
でぎゅってくれるお寿司は普
段より美味しく感じたこと
と思います。
その後は皆で餅つきです。
利用者からは「杵を水につ
けないとくっつくよ」などア
ドバイスの言葉もでていま
した。できたてのお餅はきな
粉とあんこ、おろし醤油で
おいしくいただきました。

忘年会

看護だより

メタボリックシンドローム



メタボリックシンドロームは肥満(内臓脂肪の蓄積)に高血圧、血中脂肪(高中性脂肪、低HDLコレステロール)高血糖(空腹時血糖値)のうちいくつか重なった状態のことを指します。



メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪の蓄積はへそまわりで判定し①の基準以上で判定します。

① 内臓脂肪の蓄積

- ・ 男性・八十五センチ以上
- ・ 女性・九十センチ以上



② 条件

条件一、二のうち、一つ以上当てはまる場合

条件一「脂質」

- ・ 中性脂肪150mg/dl以上
- ・ かつ/または
- ・ 低HDLコレステロール血症40mg/dl未満

条件二「高血圧」

- ・ 最高血圧130mmHg以上または
- ・ 最低血圧85mmHg以上

条件三「空腹時血糖」

早朝空腹時血糖110mg/dl以上
危険因子が、たとえ軽度であつ

ても、複数抱えている人は、次のようなリスクがあります。

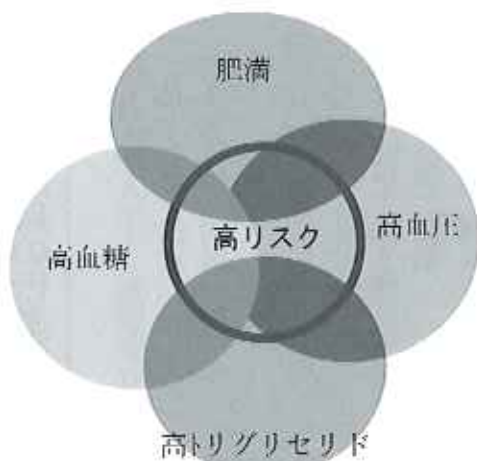
- ・ 肥満
- ・ 高血圧
- ・ 高血糖
- ・ 高トリグリセリド(中性脂肪血症)

危険因子

これらの危険因子を全く持たない人に比べ

- ・ 危険因子二つ
心臓病↓発症リスク10倍
- ・ 危険因子三つ四つ
心臓病発症リスク31倍

たとえ、症状の程度は軽くても複数の危険因子を持った人は、動脈硬化が起きやすいのです。



編集後記

早いもので松飾りも取れ、もう節分の季節となりました。

近年において節分は、新年を幸多き年にするために、災いをもたらす鬼を豆まきで追い払う行事として行われています。

今年一年、かわら版愛読者の皆さんが、昨年より「幸せ」に暮らせるように願っています。

二月十四日に行われる社会福祉法人昭徳会研究発表会(八頁に掲載)に是非ご参加いただき、昭徳会の事業をご理解いただけると幸いです。

(湯澤)

【編集委員】

- 杉浦恵子 (特養)
- 瀬戸純司 (ケアハウス)
- 岡崎信夫 (授産所)
- 湯澤恵子 (養護)

法人施設の児童分野・障がい分野・老人分野を代表して研究発表を行います。

各施設に参加中込用紙がありますので、参加を希望される方は職員へ気軽に声をかけてください。お待ちしております！(参加費は無料です)



ケアハウス高浜安立

介護予防に取り組もう
～第一弾学習療法への挑戦～



授産所高浜安立

地域と共に成長する施設作り
～「明るく」「楽しく」「前向きに」～

社会福祉法人 昭徳会
平成20年度 **研究発表会のご案内**

昭徳会は、「児童」「障がい」「高齢者」の各分野施設を運営する歴史ある法人です。今回は、各施設での具体的な取り組みをもちろろん、東京大学名誉教授・白崎学園大学長 汐見稔幸氏による「家族の絆」についての特別講演を企画しました。当法人の基本理念「幸福」に向けて教員の視点から一緒に考えてみましょう。

日時 平成21年2月14日[土] 12:30～17:00 **参加無料**
場所 法音寺 開山堂 名古屋市昭和区駒方町3-3
内容 特別講演
「家族の絆 ～子どもの『幸福』を求めて～」
講師 汐見稔幸氏 東京大学名誉教授・白崎学園大学学長

12:30～
オープニング
セレモニー
特別講演
汐見稔幸氏による
特別講演があります。

研究発表

- 1 『楽しくおいしく食べるために』～マナーの習得をめざして～
保育園 駒方保育園
- 2 『介護予防に取り組もう～第一弾 学習療法への挑戦～』
経費老人ホーム ケアハウス高浜安立
- 3 『地域と共に成長する施設作り～「明るく」「楽しく」「前向きに」～』
知的障害者福祉施設(通所) 授産所高浜安立

お申し込み方法 会場の参加申込書に必要事項を記入の上、
1月31日[土]までにFAX、郵便にてお申込み下さい。
(ご希望によりお電話でもお申し込みいただけます)

お問い合わせお申し込み 社会福祉法人昭徳会 研究発表会事務局
〒456-0832 名古屋市中区駒方3-1-1
TEL (052)831-5171 FAX (052)835-5272

社会福祉法人昭徳会 研究発表会

ご案内



【特別養護老人ホーム高浜安立荘】

- 二月二日 節分会
- 二月中旬 翼小学校三年生交流
- 二月下旬 高取小学校二年生交流
- 三月二日 ひな祭り会

【授産所高浜安立】

- 二月十四日 法人研究発表会
- 二月十七日 見学受け入れ
- 二月二十一日 お楽しみ企画
- 二月七日 グループホーム 春のお楽しみ企画

【ケアハウス高浜安立】

- 二月七日 節分会
- 二月十四日 法人研究発表会
- 二月十八日 法話
- 二月下旬 梅まつり
- 三月月上旬 春まつり
- 三月十八日 法話

【二月・三月の行事予定】

- 二月十八日 法話
- 三月十八日 法話

二月・三月の行事予定

《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.takahama-anryusou.com/>

☆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