

ともに生きる

2004年

No.30

6月号

6月1日発行



《 も く じ 》

P1

カリスマ美容師登場！？
ユニットの暮らしちょっと拝見。
作ってみようかんたん料理

P2

デイサービスへようこそ！
サークルいろいろ・名物エアロビクス
平成15年度決算報告

P3

ご自宅での介護の悩みや
いろいろな相談に応じます
介護Q&A

P4

三扇会 おさらい会
こんなこともあったんよ
健康豆知識

カリスマ美容師登場!?

月に一度、月曜日に浜田理美容から美容師さんがボランティアに来て下さっています。入所者の方々は毎月心待ちにしておられ毎回行列ができるほどのにぎわいです。この日は5名の美容師さんが訪問してくださいました。鮮やかな手つきでみるみるうちに望み通りのスタイルに仕上がり、皆さまの満足そうな笑顔を見る事

ができました。また若い美容師さんたちが訪問してくださいさるという事もあり、入所者の方はコミュニケーションも楽しみにしておられるようです。「よく来てくれたね」「今日はどうしますか」笑顔で会話が弾みます。これからどうぞよろしくお願いいたします!!



ユニットの暮らしちょっと拝見

見

ユニットでの生活がスタートして一年。入所者の方々の生活も落ち着いてきました。食事の下ごしらえをしたり、花を育てたり、また思い思いの趣味を楽しんだりされています。毎月の誕生日会にはケーキ作りが行われ、皆様に協力して作ったケーキでお祝いをします。これからもどんどん新しい事にチャレンジしていく意欲に溢れています。



作ってみよう かんたん料理

ショートケーキ

ホイップクリームが5分で作れます。テレビでおなじみウラウザから活用しました。

〈材 料〉(8人分)

- 生クリーム 150g
- プレーンヨーグルト 50g
- 砂糖 50g
- スポンジケーキ(市販18cm)1コ
- キウイフルーツ 5コ

1 スポンジケーキを2段に切る。

2 キウイを洗って皮をむき、輪切りにスライスする。



3



ボールに生クリームと砂糖を入れ泡立て器でかくはん

4



泡立て器でかくはん1分したらヨーグルトを加えます。

5



生クリームにつのが立つまで3分かしくはんを続けるとすぐにホイップクリームができて上がります。

6



クリームをケーキにぬりキウイを並べる。口金付き絞り袋にクリームを入れ飾る。



サークルいろいろ 山根町デイサービス

おやつサークルでは、5月は季節にあわせて苺などをつかったロールケーキを作りました。皆様、「昔はやってたのよ」と、慣れた手つきで協力しながらおいしいロールケーキを作ることが出来ました。また絵手紙サークルも盛況で次々と芸術作品が生まれています。



名物元気エアロビクス 金屋町デイサービス



1、2、3、4ー!! 午後のレクリエーションの10分～15分前、職員の大きなかけ声と共にリズムカルなエアロの音楽に合わせ、手や足を上へ下へ左右へ

元気に足踏みをし、体を大きく動かします。
エアロは音楽に合わせて体を動かし続ける為、10分～15分行うだけでもかなりの運動量で、運動不足解消に

つながります。最初はぎこちない動きでしたが、近頃では皆様すっかりエアロポーズも決まり、次のご機会を心待ちにされてるようです。



資金収支計算書

平成15年4月1日～平成16年3月31日

単位：千円

勘定科目	決算額
収入	
介護福祉施設介護料収入	486,251
居宅介護料収入	347,952
居宅介護支援介護料収入	11,140
利用者等利用料収入	548
その他の事業収入	166,872
寄付金収入	3,365
借入金利息補助金収入	827
受取利息配当金収入	14
雑収入	9,146
経常活動収入計①	1,026,118
支出	
人件費支出	605,395
経費(直接介護支出)	140,061
経費支出(一般管理支出)	93,728
借入金利息支出	3,549
経常支出計②	842,735
経常活動資金収支差額③(①-②)	183,383
収入	
設備資金借入金収入	152,600
施設整備等補助金収入	253,069
施設設備等寄付金収入	0
固定資産売却収入	150
施設整備等収入計④	405,819
支出	
固定資産取得支出	479,891
施設整備等支出計⑤	479,891
施設整備等資金収支差額⑥(④-⑤)	△74,072
収入	
長期運営資金借入金収入	0
投資有価証券売却収入	0
設備資金借入金元金償還補助金収入	4,211
設備資金借入金元金償還寄付金収入	0
長期運営資金元金償還寄付金収入	0
横立預金取崩収入	53,716
他会計区分繰入金収入	58,353
会計区分外繰入金収入	178,070
その他の収入	664
財務活動等収入⑦	295,015
支出	
設備資金借入金元金償還金支出	26,510
長期運営資金借入金元金償還金支出	23,040
投資有価証券取得支出	0
横立預金支出	0
他会計区分繰入金支出	28,353
会計区分外繰入金支出	214,405
その他の支出	2,424
財務支出計⑧	294,734
財務活動資金収支差額⑨(⑦-⑧)	281
(特養増床初期投資分) ⑩	14,229
当期資金収支差額合計 ⑪(③+⑥+⑨+⑩)	95,362
前期末支払資金残高⑫	660,607
当期末支払資金残高⑬(⑫+⑪)	755,970

※指針指針による

平成15年度決算報告

貸借対照表

平成16年3月31日現在

単位：千円

借方	貸方
流動資産	流動負債
現金預金	860,962
有価証券	672,474
未収金	0
貯蔵品	179,043
立替金	0
前払金	2,308
他会計区分貸付金	6,608
会計区分外貸付金	0
仮払金	0
その他の流動資産	11,392
固定資産	0
基本財産	0
土地	527
建物	0
基本財産特定預金	0
その他の固定資産	1,352,712
土地	1,166,835
建物	93,193
構築物	1,073,642
機械及び装置	0
車輜運搬具	0
器具及び備品	13,740
建物仮勘定	57,623
権利	0
投資有価証券	300
移行時特別積立預金	75,730
移行時減価償却特別積立預金	13,720
互助会退職金預け金	13,000
その他の固定資産	0
資産の部	負債の部
流動資産	1,533,435
固定資産	1,533,435
資産の部合計	負債の部合計
2,213,674	2,213,674

※減価償却費累計額(定額法)

1,036,936

ご自宅での介護の悩みや いろいろな相談に 応じます。

～在宅介護支援センター・居宅介護支援事業所～

在宅の寝たきりや痴呆などのお年寄りとその家族のために、介護についての相談・福祉・保健サービスの紹介などを行なっています。

介護でお悩みの方は相談員までご相談ください。

在宅介護支援センター



谷口 幸枝



藪野 礼子



北條 典幸

居宅介護支援事業所



宮崎 雅司



岡原 慶子



佐々木 静香

【お問い合わせ先】

専用電話:082-261-4533



■出張介護教室を開催します。

在宅介護支援センターでは、毎月2回、寿老園と各地域の集会所や公民館などでも介護の専門的知識を中心とした「介護教室」を開きます。より身近なものとしてご相談ください。

介護教室予定表

日時	内容
6/10	家庭の医学 牛田クリニック吉崎院長
6/25	介護保険の活用法 ～住宅改修について～
7月	寝たきり予防 ～骨粗しょう症について～ 介護予防事業について
8月	悪徳商法について 介護保険について
9月	家族者介護教室交流会 介護予防事業について

※7月以降は計画中の為、内容・日時につきましては変更があります。

介護Q&A ～こんなときどうしたらいいの?～



Q: 在宅介護をしているAさん

私の父は歩行が難しく、夜トイレへ行くのに距離があり途中で間に合わない事があります。転倒も恐いし、夜中だと見きれない事が多々あります。こんな時どうしたらよいでしょうか?



A: このような時にはポータブルトイレを使うと便利ですよ。

ふた付で手すりもあり、寝ておられる側に置いておけば間に合わなかったり、転ばれる心配ありません。使用しない時は椅子としても使えます。



Q: 築30年のお住まいにおられるBさん

私の家は昔ながらの家で、最近転びそうになることが多くて困っています。



A: この場合は、どのようなお住まいでも合わせる事のできる便利な手すりがあります。

階段・廊下・トイレ・お風呂などあらゆる状況に合わせて設置する事ができます。また、玄関の高い段差などに玄関台(踏み台)も便利です。





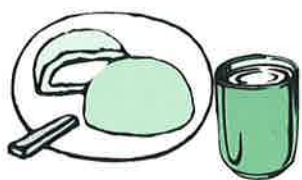
三扇会 おさらい会

～生演奏にご満悦!～

4月18日(日)寿老園本館集会室で、民謡の三扇会のおさらい会が行われました。民謡クラブのご指導をして頂いている児玉先生をはじめとしてお弟子さん方16名が、日頃の成果を発表されました。

この会では、児玉先生の他三味線・太鼓・尺八などの先生方が賛助出演して下さり、本格的な演奏をバックに皆さんよい気持ちで歌っていらっしゃいました。

寿老園の民謡クラブ、美鈴会の6名も2曲ずつ披露されました。毎月2回の練習に加え、先生の歌を録音したテープを何度も何度も聞いて各人で練習も相当されました。おさらい会では練習の成果も十分発揮され、皆さまとても満足そうでした。



こんなことも

あったんよ 第1回

約40年前の元寮母で、現在寿老園に入所しておられる京田様に寿老園創設当時のお話をお聞きました。

シリーズで、ご紹介したいと思います。



京田 邦江様

京田様が寿老園に勤められていたのは、昭和39年頃のこと。「ここは天神谷と言われとって、松商学園が今の桜ヶ丘高校の所にあったんよ。寿老園と松商学園とで建物いうたら2つしかのうてねえ。」と京田様談。

民家は1軒もなく道と言っても自転車とオートバイ位しか通れない程の細い山道があっただけだそうです。狭く曲がりくねった道で両側にある溝に落ちることもあったそうで京田様もオートバイの後ろに乗せてもらって溝に落ちたこともあったと話されました。

牛田の方へ行く道もものすごく急な山道だったとのこと。「牛田の方へおりて行ったら、ちゃんと下までついたかどうか山の上から大声で名前を呼ぶんよ。そうしたら下から“着いたよー”と返事をするんよ。」と当時を振り返り懐かしい様子で語って下さいました。

この辺りは本当に静かだったのですね。



おなかの悩み
ありませんか？

あなたのおなかはどのタイプ？

直腸性便秘

■便秘が起こりにくいがんこな便秘
→若い女性に多い

対策

・朝の便意を呼び戻す
・落ち着いたトイレに入る時間をつくり水分と朝食をしっかり摂る

弛緩性便秘

■便意はあるのになかなかでない便秘
→腹筋の弱い高齢者や
→痩せ型の女性

対策

・腸に刺激を与える
・冷たい水や牛乳を朝に飲む
・便の量をふやすために食物繊維と水分をしっかり摂る

けいれん性便秘

■コロコロした便が少量しか出ない便秘
→ストレスを感じやすい人、
→ストレスや過労が原因

対策

・腸のけいれんを抑える
・水溶性の食物繊維と水分をしっかり摂る

便秘を解消するためには便の量を増やすことが大切です。効果的なのは食物繊維です。

コロコロした便が少量しか出ない便秘の人は水に溶けにくい食物繊維をとりすぎると腸のけいれんが強まり症状が悪化します。水に溶けやすい繊維をとりましょう。水に溶けやすい繊維には海藻やねばねば野菜、こんにやく、豆類などがあります。

読者の広場

俳句

場所取りの
シートに社名
花曇り
岡本君子

川柳

酒無くて
風が身に入む
花の下
檜上正三

短歌

若葉マーク
付けてハンド
ル
執る孫の
いつもと違
う
厳しき横顔
二反田鈴子

トピックス ユニフォームができました。

この4月より寿老園の職員のユニフォームが新しくできました。服はポロシャツ、Tシャツとともに3種類あり、胸元にはそれぞれの名前が刺繍してあります。

来園された際には、お気軽に声を掛けてください。

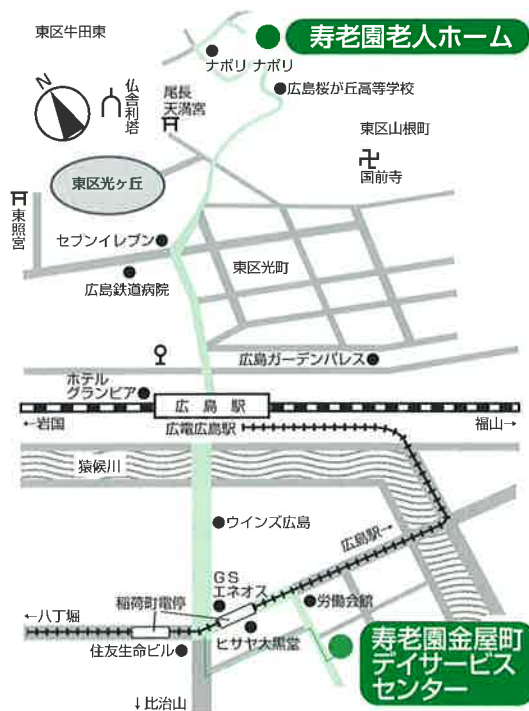
職員一同、新しいユニフォームで気持ちも新たに、より誇りと責任を持って臨みたいと思います。



編集室だより

新年度を迎え、本誌もおかげさまで丸5年を迎えることができました。今号より紙面をリニューアル致しましたが、いかがでしょうか？

常に新鮮でホットな話題を皆さまにお届けし、より身近に寿老園のことを感じて頂くことができれば幸いです。



●寿老園老人ホーム

〒732-0048 広島市東区山根町38-23
TEL(082)263-3841 FAX(082)263-3849

交通アクセス

JR 鉄道 広島駅(新幹線口)下車徒歩20分
郊外線バス 広島駅下車徒歩25分
市内電車 広島駅下車徒歩25分
市内バス

広電府中線新幹線北口バス停下車徒歩20分
広電戸坂東浄線新幹線北口バス停下車徒歩20分
広島バス寺分線新幹線北口バス停下車徒歩20分

●寿老園金屋町デイサービスセンター

〒732-0825 広島市南区金屋町4-17
TEL(082)568-2200 FAX(082)568-2066

交通アクセス

徒歩 広島駅(南口)より徒歩10分
市内電車 稲荷町下車徒歩2分
市内バス 稲荷町下車徒歩3分

寿老園のホームページアドレスは
<http://www7.ocn.ne.jp/~jurouen>です。

※「~」の入力方法は **[Sift] + [~]** を押さえてください。

メールアドレスは
juro-en@giga.ocn.ne.jpです。