

ともに生きる

2006年

No.38

5月号

5月1日発行



社会福祉法人
寿老園老人ホーム 理事長
武村 浩司

ごあいさつ

若葉の季節となつてまいりましたが、皆様方におかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、高齢者を支える制度として定着してきた介護保険制度が今春改正となり、はや1カ月が過ぎようとしています。このたびの改正では、制度を継続するための適正なサービス提供と質の向上、介護予防重視型システムの転換、新たなサービス体系の確立などがあげられています。

当法人も、新たに導入された地域包括支援センター事業につきまして、広島市から委託を受け、「広島市二葉地域包括支援センター」の名称でスタートいたしました。

地域包括支援センターでは、高齢者の皆様が、住み慣れた地域の中で尊厳あるその人らしい生活が送れるよう、地域での生活を総合的に支援するための事業を行ってまいります。健康診断などで介護が必要となる恐れがあると診断された特定高齢者や要支援1、2と認定された方々に対する「介護予防プラン」を作成します。そのほか高齢者や家族が抱える保健・医療・福祉に関する相談全般をお受けしたり、権利擁護等への対応もしてまいります。

地域から寄せられる多様なニーズに柔軟に応え、活力ある地域づくりのお手伝いができるよう努力してまいります。地域住民の皆様、各種団体の皆様方のご指導ご鞭撻の程、よろしくお願い申し上げます。

《 も く じ 》

P1

お花見をしました！
介護予防について

P2

老人ホームQ&A

P3

こんなこともあったんよ 第9回
いい人見つけました！

P4

手話講座 第7回
作ってみよう簡単料理

お花見をしました!

4月3日～7日、特養でお花見会をしました。
昼食時間を利用し、日にちを分けグループごとにお花見食事会を楽しんでいただきました。
献立も「さくら御飯」をはじめとする、色とりどりの特製「花見御膳」を用意しました。
季節感ある献立にご利用者からは「めずらしい。もうさくらの季節なんだね」との声もあ



り皆様笑顔で召し上がっておられました。
天気の良い日には寿老園近くの桜を見に出かけました。綺麗に咲き誇った桜を前に、「まあ、綺麗だねえ」と目を輝かせて見入っておられました。普段なかなか外出する機会がない入所者の方々に、春を存分に感じていただけるひとときとなりました。

ケアマネージャからのメッセージ

介護予防について

この4月より介護保険制度が変わり、
新たに介護予防が追加されました。

介護予防と言われてもよく分からないと言われる方がほとんどだと思いますが、一言で申しますと、高齢者の方の自立を、しっかり支援しようというのがその目的です。加齢にともなって、身体の機能が、弱りがちになると思われるかもしれませんが、健康というのは自分自身で作っていかなくてははいけません。

ご高齢での健康づくりのためには、やはり日々の運動は大切です。体を元気に回復させるのは困難でも、今の機能を持続させていくことが、一番の健康ではないでしょうか。寿老園では、主に、アクティビティといわれる、健康体操・レクリエーションを中心に、ご利用者の健康を維持するための取り組みに力を入れています。



老人ホーム Q&A

Q 老人ホームって
どんなところですか？

A グループホーム…介護度1以上の
認知症の方を対象とした施設で
す。6～9人の小規模なグループで、食
事の支度や掃除・洗濯等を、スタッフと
一緒に行います。

ケアハウス…介護度の軽い方、自立の方が
対象です。加齢にともない日常生活が難し
い方のための施設です。施設によっては入
所一時金が必要なところもあります。

養護老人ホーム…心身機能低下により、
日常生活に支障があったり、住宅困窮
のため在宅生活が困難な高齢者が対象
です。

介護老人保健施設…病院と併設型のと
ころが多くあります。
介護認定を受けており
疾病は落ち着いている
ものの、家庭生活はま
だ困難だと思われる方
に、短期的に（3ヵ月～



よくある質問に
お答えします。



半年）看護、介護、リハビリを行う、
在宅復帰のための施設です。

介護老人福祉施設…概ね65歳以上の方
で、心身機能低下により、家庭生活が
難しくなった要介護度1以上の方が対
象で、希望される施設へ直接申し込む
ことができます。緊急性の高い方、介
護度の高い方を考慮し待機の順番を決
定しています。他施設との申し込みの
重複は可能です。

その他…病院においても介護療養型（介
護保険適応）、医療療養型のどちらかが
併設されているところ
もあり、介護が必要な
方が一時的に入所でき
ます。詳しくは併設さ
れている病院におたず
ねください。



Q 費用は月々どれくらい
かかりますか？

A 介護老人福祉施設の場合、介護
度によって異なりますが、約
60,000～80,000円くらいです。

Q 申し込んでから入所するまでに
どれくらいかかりますか？

A 一般的に、介護老人福祉施設の
場合、介護度や緊急性により点
数評価されますので、一概に何年かか
るとは申しかねます。申し込み施設と
お話しをされることをおすすめいたし
ます。





こんなこともあったんよ!!

第9回

今回は入浴についての話をお聞きしました。

東垣 昔は、今のように大きな風呂じゃなかったよね。

京田 そうそう、4人くらいがぎゅうぎゅうに入ってた。

東垣 今のように、段差が解消されとらんし不便なものよ。歩けん人は、寮母が二人がかりで抱えたり背負ったりして何とか入ってもらったよ。

京田 もちろん当時は、電気やらガスじゃないんよ。薪で沸かすんよね!

東垣 みんなで枝を拾って薪にしよったよね。

京田 元気なお年寄りさんに風呂係をしてもらって、時間を決めて沸かしてもらいよったんよ。

東垣 シャワーなんかもちろん無いんよ。湯が出る蛇口もあるけど、薪で沸かすんじゃけえ温度調



左) 京田 邦江様 右) 東垣 ハルミ様

節が、難しくてね。お尻をやけどした人がおったじゃない! ありゃあ誰じゃったかねえ…。

京田・東垣 (笑い)

☆毎回笑い話を交えて和やかなお話の時間となります。お二人ともこの取材の時間は懐かしくて楽しいと言ってくださいます。—編集者より



いい人見つけました!

はつらつ三人娘! 山根町デイサービスセンター

谷本 美紀さん

土井田 利奈さん

藤久 貴子さん



趣味/体を動かすこと
頑張っていること/日々修行中です



趣味/買い物、料理
頑張っていること/自分のキャラクターを表現すること



趣味/読書、料理
頑張っていること/常に笑っていること

こんにちは! 山根町デイサービスです。とにかく他には負けない明るさと団結力のそろった私たちです。お客様に1日を満足して過ごしていただくために日々努力しています。図書館にこもってレクリエーションの勉強をすることもあるんですよ。お客様にはいつも笑顔で過ごしていただきたいですね。皆様の心をはがっちりキャッチ!!



手話講座

～気持ちを表す手話～

第7回

大好評

「満足」

右手を胸において、小さく上下に2～3回動かす。このとき満足しているような表情をする。



「不満」

右手を胸にドンとぶつけて、少し前にはね返す。このとき、不満気な表情をする。



「悔しい」

両手の指を軽く曲げて胸にあて、交互に上下に動かす。悔しくて胸をかきむしっている様子。



「つらい」

右手の親指と人さし指で左の手の甲をつねる。「厳しい」も同じ手話になる。



「笑う」

親指と他の4本の指を開いて口元におき、開いたり閉じたりする。笑っている様子を表す。



「泣く」

両手を折り曲げて目の下におき、左右に2～3回動かす。泣いている様子を表す。



作ってみよう簡単料理

キャベツとゆで卵の味噌だれあえ

<材料 2人分>

キャベツ…4分の1個 卵……………2個

<みそだれ>

サラダ油…大さじ1
赤唐辛子…適宜
みそ、酒…各大さじ2「同量」
すりごま…大さじ1
酢…………大さじ2分の1
砂糖…………小さじ1

※合わせ調味料はあらかじめ混ぜておく。
鍋でサラダ油を熱してちぎった唐辛子を炒める。
※分量は目安です。お好みで調整ください。

【作り方】

1. 卵は半熟にゆでる（殻をむいておく）
2. キャベツは少し大きめに切って茹でる器にキャベツを盛り付け半熟卵をのせてくずす
3. あつあつのみそだれをかけていただきます
4. ※茹で卵のほかに茹でた海老やホタテなどを上にのせてもいいかもしれません。お好みでアレンジしてください。

【お料理メモ】

春キャベツのおいしい季節です。キャベツは胃腸にも優しく解毒作用があるといわれています。冬には新陳代謝が抑制されていて、不純物もたまりやすく、春になるとキャベツを食べて体外に洗い流し、きれいにする効果があるといわれています。季節の野菜と人と体のつながりの妙です。



寿老園トピックス

4階庭園が見ごろです

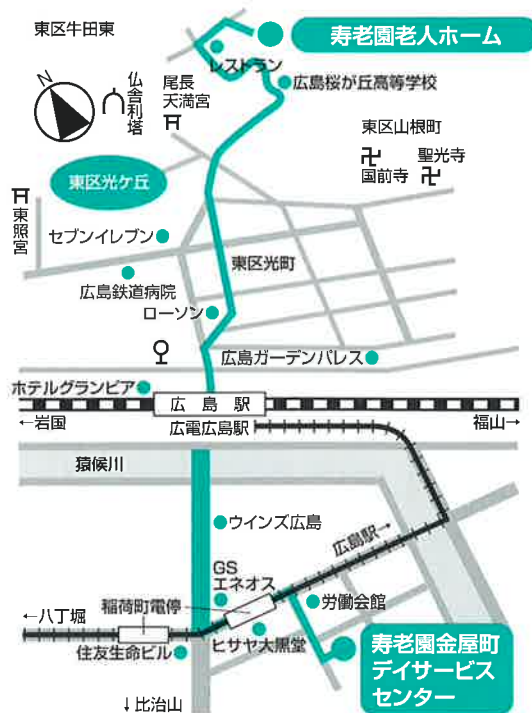
冬の閑寂しかった本館4階の庭園ですが、今まさに花盛りとなり見ごろを迎えております。菊、パンジー、チューリップ、牡丹……。さくらんぼももうすぐ収穫できそうです。寿老園へお越しの際は、ぜひお立ち寄りください!!



寿老園のパンフレットが新しくなりました。編集スタッフ一同、力を入れてつくりましたので、ぜひ、ご覧になってみてください。

編集室だより

「一期一会」という言葉があります。一生に一度の貴重な出会い。私たちはどのような出会いや別れを経て出会い、今こうして大切な絆で結ばれているのでしょうか。出会いも別れも、私たちの人生の中では、突然のものであり、別れの場面に接して初めて、もっと出来ることがあったのではないかなと思うことも多いものです。一生に一度の出会いに感謝してお付き合いしていきたいですね。



●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/~jur_ouenです。

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

寿老園のメールアドレスは

jurou-en@giga.ocn.ne.jpです。