

ともに生きる

2007年

No.43

9月号

9月1日発行

寿老園盆踊り大会

今年も盛大に行われました。
今年は例年に比べ来場者も多く、
盆踊りの輪も一際大きく広がり、
また、地域の牛田太鼓様のご参加もあり、大盛り上がりでした。
出店も好評で、特にカブトムシやクワガタが当たる「虫くじ」は子供たちに大人気でした。会場には皆さんの笑顔が溢れ、大盛況のうちに夏の大イベントを終えることが出来ました。



《 も く じ 》

P1

デイサービスへようこそ

P2

健康豆知識

P3

こんなことやってます！
決算報告書

P4

行ってきました！
ベストセラーを読もう!!

デイサービスへようこそ

山根デイサービス



梅雨も明け、ひさびさの晴れた空の下で、養護とデイで合同の畑づくりをしました。耕した畑にさつま芋、プチトマト、おくらを植え、収穫を楽しみにととてもいい汗をかきました。皆さん童心にかえり、思い思いに土に触れ、幼い頃にタイムスリップしたようでした。

4~6月



牛乳パックを数枚重ね、色紙を貼ると、手作りペン立ての出来上がりです。皆さん黙々と製作に打ち込み、完成された時の笑顔はとびきりでした。

7~8月

お楽しみ食事会



月に1回のお楽しみの昼食、大好評です。お食事に該当されたご利用者はとても満足され、来月が待ち遠しく、「次は何曜日かな？」指折り数えて待っています。調理の皆さんありがとう！

金屋デイサービス



月に2回、フットマッサージの先生に来ていただき、ご利用者の膝から下、足の裏をマッサージし、利用者の皆さんからお喜びの声をいただいております。



待ちに待った清水劇場へ行きました。男性の役者さんが化粧をして女形に変身し、見事な舞を見せ、皆さんもう“うっとり”でした。月、火、水、木、金、土と行きたい人は何回でも行けるという企画はとてもヒットし、満足いくまで、楽しんでいただきました。



作ってみよう簡単料理

なすのわさびみそ風味

<材料 2人分>

なす	2個	白みそ	大さじ 1/2
塩	少量	練わさび	小さじ 1/4
		白ゴマ	お好みの量

<作り方>

1. なすはへたを取り除いて縦半分に切り、さらに斜めに薄く切る。塩をふって軽く混ぜ、しんなりになったら水分を絞る。
2. 白みそとわさび、白ごまを混ぜ合わせ、1のなすを加えてあえる。

☆なす以外にも、きゅうり、セロリ、大根でもよく合います。

内臓脂肪型肥満が原因で、高血圧や高脂血症、糖尿病や肥満などの病気が発症されやすくなった状態のことを「メタボリックシンドローム」と言います。

これらの病気は関連性の無い独立した病気と以前は認識されていましたが、現在では内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満）が原因で発症することがわかってきました。

メタボリックシンドロームとは…

症状としては体の代謝が悪く、お腹に脂肪がたまり、そこから様々な悪影響を及ぼすものとされています。また、肥満だけでなく高血圧、高血糖などの状態でもメタボリックと診断される場合があります。

●なぜメタボリックシンドロームになるのか

一般的に言われている原因としては…運動不足、食べ過ぎ、不規則な生活リズム、間食が多い、ストレスを感じることが多い、などがあります。

●肥満度は計算できる

体格指数（ボディ・マス・インデックス）=BMIという計算式によって肥満度を表すことができます。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

痩せ < BMI値22 ~ 25 < 肥満

この計算式によって出てくる数値の基準として、BMI値22を正常、これより低いと痩せ、25を超えると肥満と疑われることになります。

●肥満タイプの見分け方

洋ナシ形（皮下脂肪型肥満）は、外見で一目瞭然ですが、リンゴ型（内臓脂肪型肥満）は見た目だけでは判断し難く、体型が太めであるからといって一概には断定できません。

簡単に調べられる方法としては、ウエストのサイズを測ることによりある程度の判断ができます。へそ周りの数値を測定してください。

男性で85cm以上、女性で90cm以上である場合、ほぼリンゴ型（内臓脂肪型肥満）であるとみて間違いありません。



改善するためには

現実的には毎日コツコツとした努力が必要とされます。「継続は力なり！」そのものです。例えばこんな感じのことからでもコツコツ継続することでずいぶん違ってきます。

- ・エレベーターやエスカレーターを利用せず階段を利用する。
- ・お腹いっぱい食べずに、腹八分（できれば七分目）にする。
- ・ストレスを発散できるような趣味を持つ。
- ・間食を普段より少し減らす。

こんなことやってます!



寿老園では、職員を対象とした健康体操が月2～3回行われています。当施設の職員でもあり、健康体操指導士の岩本喜酒子先生の指導のもと、職員の健康増進や体力づくりのために精力的に取り組んでいます。健康体操の構成は、ストレッチ、簡単エアロ、腹筋・背筋メニュー、クールダウン、ヨガと盛りだくさんで、体の各部位、関節、筋肉をほぐしながら行います。30分の間にしっかりと汗をかくほどです。

シェイプアップ、体力づくり、健康維持など目的はさまざまですが、続けていくことが一番大切なことだと思います。

決算報告書

資金収支計算書

平成18年4月1日～平成19年3月31日 (単位:千円)

貸借対照表

平成19年3月31日現在

(単位:千円)

勘定科目		決算額
経常活動による収支	介護福祉施設介護料収入	505,938
	居宅介護料収入	250,417
	居宅介護支援介護料収入	21,496
	利用者等利用料収入	792
	その他の事業収入	27,412
	措置費収入	113,348
	経常経費補助金収入	4,691
	寄付金収入	2,187
	借入金利息補助金収入	101
	受取利息配当金収入	337
	雑収入	19,415
	経常活動収入計①	946,140
	人件費支出	621,380
	経費(直接介護支出)	153,219
施設整備等による収支	経費支出(一般管理支出)	84,529
	借入金利息支出	3,614
	雑損失	6
	経常支出計②	862,751
	経常活動資金収支差額③(①-②)	83,389
施設活動による収支	設備資金借入金収入	0
	施設整備等補助金収入	3,863
	施設整備等寄付金収入	0
	固定資産売却収入	0
	施設整備等収入計④	3,863
	固定資産取得支出	22,789
	施設整備等支出計⑤	22,789
	施設整備等資金収支差額⑥(④-⑤)	△18,926
	長期運営資金借入金収入	0
	投資有価証券売却収入	0
財務活動による収支	設備資金借入金元金償還補助金収入	0
	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
	積立預金取崩収入	0
	他会計区分繰入金収入	26,406
	会計区分外繰入金収入	25,430
	その他の収入	0
	財務活動等収入⑦	51,837
	設備資金借入金元金償還金支出	17,570
	長期運営資金借入金元金償還金支出	0
	投資有価証券取得支出	0
	積立預金支出	0
	他会計区分繰入金支出	7,114
	会計区分外繰入金支出	44,722
	その他の支出	0
	財務支出計⑧	69,407
	財務活動資金収支差額⑨(⑦-⑧)	△17,570
	(金庫等初期投資分)⑩	0
	当期資金収支差額合計⑪(③+⑥+⑨-⑩)	46,892
	前期末支払資金残高⑫	602,694
	当期末支払資金残高⑬(⑪+⑫)	649,587

借 方		貸 方			
資産の部	流動資産	712,461	流動負債	84,249	
	現金預金	547,593	短期運営資金借入金	0	
	未収金	162,781	未払金	60,028	
	立替金	1,148	預り金	1,574	
	前払金	922	前受金	0	
	他会計区分貸付金	0	他会計区分借入金	0	
	経理区分勘定(資金:借方)	0	会計区分外借入金	0	
	仮払金	16	仮受金	1,270	
	その他の流動資産	0	賞与引当金	21,375	
	徴収不能引当金(△)	0	その他の流動負債	0	
	固定資産	1,409,761	固定負債	241,523	
	基本財産	1,215,024	設備資金借入金	223,150	
	土地	93,193	長期運営資金借入金	0	
	建物	1,119,368	長期預り金	0	
	建物付属設備	2,462	退職給与引当金	18,373	
	基本財産特定預金	0		0	
	その他の固定資産	194,736	その他の固定負債	0	
	土地	0	負債の部合計	325,773	
	構築物	10,383	純資産の部	基本金	523,902
	機械及び装置	0		国庫補助金等特別積立金	444,861
車輛運搬具	19,450	その他の積立金		171,714	
器具及び備品	40,339	措置施設等特別積立金		32,889	
建物仮勘定	0	人件費等積立金		60,000	
権利	300	減価償却積立金		78,824	
投資有価証券	0	次期繰越活動収支差額		655,970	
人件費・施設整備等積立金	32,889	前期繰越活動収支差額		646,670	
移行時減価償却特別積立預金	0	当期活動収支差額		9,300	
互助会退職金預け金	18,373	純資産の部合計		1,796,449	
その他の固定資産	73,000				
資産の部合計		2,122,222	負債及び純資産の部合計		2,122,222

行ってきました!!



「みみくりん」

広島市南区松原町2-37 JR広島駅ビルアッセ5F

営業時間：10：00～21：00



なんとも可愛いネーミング。そしてわかりやすい。耳かき専門店なのですが、以前雑誌で見たことがあって気になっていました。

私はほぼ毎日、お風呂上がりに綿棒で耳を掃除していますが、耳あかが取れている感があまり得られないので、本当にきれいになっているのかを確認しに行ってきました。小さめの店内に席が3つ。コースは2つあり、耳つぼも刺激してくれる「リラクコース20分2100円」、これにプラスして肩・首のマッサージも行ってくれる「みみくりんコース30分3150円」です。

今回は疲れ気味だったので「みみくりんコース」を体験しました。

まず、先端にライトのついた小型のカメラ「イヤ・スコープ」を使いモニター画面に映し出し、自分の耳の中の様子を確認しながら掃除が行われるので、普段見ることのできない耳の中が観察できるのが面白い!!

正直あまり耳あかはないなと思いました。お店の方も「キレイですねえ」とのこと。「あ～っ失敗。1週間くらい掃除しないで行けばよかった。大き

いのが取れるのを期待していたのに!」と思ってしまいました。お客さまは耳掃除好きな人が多く結構きれいな状態で来店するそうです。

竹の耳かきと粘着綿棒で掃除しますが、医療行為にあたるので、あまり奥まではできないとのこと。耳掃除というのはあまり頻繁に行ってはいけなく、耳あかというのは耳とその奥の粘膜を保護するためにある程度は必要だそうで、耳のあかだと思っているのは皮膚の一部だったりするそうです。

耳つぼマッサージは、耳の周りにある8つのつぼを押して頭痛や肩こりに効くとのこと。肩・首のマッサージは肩から上の血行がよくなりポカポカしてきました。リラクゼーション効果大でした。人に耳掃除してもらうのはやっぱり気持ちいいですね。耳の中もきれいになったし、病みつきになりそうです。エステやマッサージに慣れている女性にももちろん、男性も身だしなみの一環として一度は体験してみてもいいのでは?

(レポート：山崎 知華)



～女性の品格～
(坂東眞理子著 PHP新書)



今回はロングヒット中の「女性の品格」を読みました。本書は大きく7つの章で構成され、さらに細かく66項目に分かれ女性の品格について書かれています。今日では女性の社会進出がめざましく女性の活躍も当たり前の世の中になっています。当施設ももちろん女性職員の多い職場であることはご承知のとおりです。そんな、女性の活躍の場が広がっている時代

だからこそ、よき女性らしさを職場や家庭に取り入れていき、品位のある生き方・考え方を身につけられるようにというものです。例えば第一章「マナーと品格」の「約束をきちんと守る」「断る時ほど早く、丁寧に」などは人間として当たり前と思えるようなこと。でも100%出来るかと言うと…。その他、品格のある話し方、行動、生き方など女性として社会で生きていく為の参考書のようなものです。この本では言葉や話し方のようなハウツー的なものと、生き方や行動規範に関わるものの両方が盛り込まれていますが、品格を持って生きるためにはどちらも併せ持つことが必要という事でしょう。また、今年度上半期のベストセラー、「日本人のしきたり」(飯倉晴武 編者 青春出版社)もあわせて読まれると人間として女性としての豊かさが増すこと間違いなしです。(藤井 珠美)

案内掲示板

転ばん塾

転倒しないための介護予防教室

講師：高 芳照 氏（フィットネストレーナー）

時間：13：30～15：30

場 所	中山福祉センター 会議室	二葉の里集会所 1階
開 催 日	9月20日 (木)	10月25日 (木)
		12月13日 (木)

※興味のある方ならどなたでも参加いただけます。

※動きやすい服装でお越しください。

※1回のみの参加也大歓迎です。

主催：広島市二葉地域包括支援センター

◆問い合わせ先・申し込み先 TEL 082-263-3864 担当者／藪野・井上



●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 稻荷町下車徒歩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** + **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。