

ともに生きる

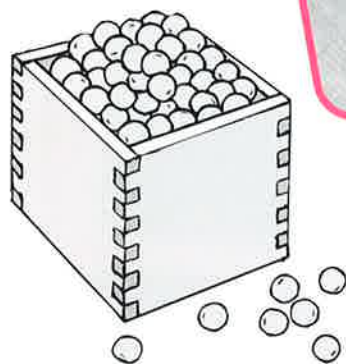
No.49

2009年

鬼は外!
福は内!!



《豆まきの豆知識》
穀物、果実には邪気をはらう
霊力があると考えられており、
豆をまくことで邪気をはらい、
福を呼び込むと言われているま
す。そのことから節分に豆をま
く習慣が出来たようです。



大きな声が寿老園に響き渡り
ました。山根町デイサービス
では皆様と一緒に豆まきを行
いました。皆様に驚かせよう
いきました。「かわい
と職員が鬼に変装！完璧に準備をして登場するも驚く方は全くおられず……、「かわい
いねー」「良く似合ってるよ」との声。中には「素顔の方が鬼に似てるじゃない」と言
われる方も……。そんな和やかな雰囲気が始まった豆まきでしたが、豆をまくと
なると「鬼は外！福は内！」の元気な掛け声とともに力強い豆が鬼に向かって飛んでき
ました。中には鬼にも豆を食べさせてくださる優しい方の姿も。皆様の優しさと力強さ
を感じられた節分の行事になりました。今年も1年皆様の健康をお祈りしています。

山根町デイサービスセンター

《 も く じ 》

P1

ようこそ寿老園へ
季節の作品

P2

介護Q&A
ベストセラーを読もう

P3

健康豆知識

P4

生き♥生き クラブ活動
ホームヘルパー訪問日記

ようこそ寿老園へ

～尾長小学校交流会～

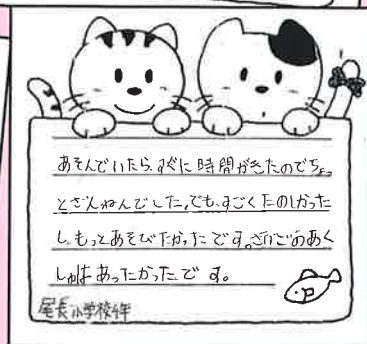
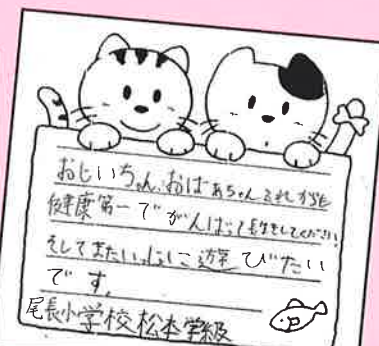


尾長小学校の元気な4年生と、3日間に渡っての交流会が行われました。

踊り、歌、リコーダー演奏にゲーム…

趣向を凝らした沢山の企画を用意してきました

れました！また交流会を終えて、かわいいお手紙も届きました(*^_^*)一部をご紹介します！



季節の作品

特別養護老人ホーム

特別養護老人ホームの各フロアの壁面を彩るボードは、毎月職員が交代で色画用紙や折り紙などで工夫を凝らし、知恵を絞って、季節に合わせた飾りを作っています。

その月の誕生者の方のお名前や行事の写真と共に賑やかに掲示しております。各フロアの壁画を見て回ってみて下さい。素敵な作品に出会えますよ(^o^)



介護Q&A

特別養護老人ホームについて

Q. 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）とは？

A. 日常生活に介護が必要な為、在宅（家庭）での生活が困難になった場合に入所していただき、食事・入浴・排泄などの介護サービスを24時間体制で受けながら、安全で安心な生活を送っていただく施設です。

Q. 寿老園に入所できる対象者は？

A. 介護保険要介護認定により要介護1～要介護5と認定された方。また、寝たきりや認知症の方でも、病状が安定し主治医の許可があれば入所できます。（医療依存度の高い方につきましてはご相談下さい。）

申込の方法は？

A. 指定の入所申込書にご記入の上、当園に直接ご提出ください。郵送でのお申込みも受付けております。なお、確認のため介護保険被保険者証のコピーをお預りしています。

（入所申込書は寿老園の窓口もしくはお電話にてご請求下さい。）

Q. 利用料金は？

A. 多床室（4人部屋・2人部屋）をご利用の場合、介護保険の1割負担分（約2～3万円/月）と食費・居住費（約5万円/月）を合わせて月額7～8万円となります。また、ユニット型個室をご利用の場合には、月額12万円～13万円になります。

（原爆手帳をお持ちの方、または収入によって利用料が軽減される場合があります。）



その他気になる事等がございましたら、生活相談員担当 宮崎までご相談下さい。

介護保険・在宅のサービスについてのご相談は

介護老人福祉施設寿老園 TEL082-263-3841

ベストセラーを
読もう!!

トルコ料理店

で働く主人公

倫子はインド人

の恋人と同棲していた。

ある日部屋に帰ると、バイト代を貯めてやっ
と手に入れた調理道具、家具、大好きな彼まで
もがいなくなり、そしてショックのあまり自分
の声までも失う。しかし大好きなおばあちゃん
の形見のぬか床だけは残っていた。倫子はつば
を抱え15年ぶりにふるさとへ帰り、食堂を始め
ることを決意する。そしてそこでの出会いが少
しずつ全てを変えてゆく……。

とてもせつない始まりのお話でしたが、読み
進めるごとにその展開が面白く、物語に入り込
んでしまいました。

毎日口にするごはんこんなに物語が詰まっ
ているなんて気がつきませんでした。

「食べる」ということは、愛することであり、
愛されることであり、生きることなんだと改め
て教えられました。

大きな声で「いただきます」を言いたくなる、
そんな素敵な1冊です。（土井田利奈）



「食堂かたつむり」
（小川 糸著 ポプラ社）



インフルエンザとは…

「強い全身症状から始まり、主に気道を侵し、強い感染力により短期間に流行が拡大するインフルエンザウイルスによる急性の伝染感染症」と定義され大きく次の3つに分けられます。

(インフルエンザ)

毎年冬に風邪症状をもたらす流行性感冒。

(鳥インフルエンザ)

鳥が感染し大量死をもたらすもの。

(新型インフルエンザ)

鳥インフルエンザウイルスが変異し人の大量死をもたらすもの。

普通の風邪との違い…

インフルエンザと普通の風邪とは、原因となるウイルスの種類が異なります。通常の風邪は喉や鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急な高熱が見られることが特徴です。更に、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状が5日間程続きます。特に高齢者では重症化の可能性が高く、肺炎や気管支炎などの合併症を併発する事が多いので注意が必要です。

感染後の体温管理と水分補給…

高熱が出ることがインフルエンザの特徴の一つです。熱が出たら氷枕や解熱用の貼付シートなどを使用し頭や腋の下など大きな血管の近くを冷やします。熱や下痢で脱水症状を起こす恐れもあるため、水分をこまめに摂り、吸収の良い食事とビタミン補給をします。電解質飲料（スポーツドリンクなど）を薄めに溶かしたものをいつでも飲めるようにしておくといいでしょう。体温管理については、寒ければ布団を多めに掛け、暑ければ少なめにするなど患者が楽になるように心がけ、汗をかいたらこまめに拭くようにしましょう。

潜伏期間…

インフルエンザにかかってもすぐに症状が出るわけではなく、個人差はありますが発症までの期間は1～3日とされています。

予防について

予防に効果的なこととして次のようなことが挙げられます。

- 栄養と休養を十分摂る
- 人ごみを避ける
- 適度な温度・湿度を保つ
- 手洗いとうがいの励行（特に外出後）
- マスクを着用する

予防接種

インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。ワクチンを2回接種する場合には（中学生以上は1回でも良い）2回目の接種は1回目から1～4週間の期間をあけます。流行期間が12月～3月ですから、11月中旬までに接種を終えておくことより効果的でしょう。

もし家族が感染したら…

ここで大切な事は他の家族（看護者など）が感染しないようにする事です。患者も看護者もマスクを着用し、看護者側は更に手袋をして患者やその汚物等に触らないようにしたり、目からの感染を防ぐ為にゴーグルをつけるなどするとより予防効果が高まります。また患者の居室はしっかりと換気する事が大切です。また看護者は特に、手洗い、うがい、洗顔などを徹底して行いましょう。

☆新型インフルエンザ☆

インフルエンザの中でもA型のウイルスはヒトだけでなく、鳥や豚、馬、鯨など他の動物にも感染します。通常はヒトからヒトへというように同種の間で感染し、ヒトが他の動物のインフルエンザにかかる事は殆どありません。しかしインフルエンザウイルスの遺伝子情報が子のウイルスにコピーされる時に遺伝子情報が増えられ性質が変化する事があります。変異によって、これまでヒトに感染しなかったインフルエンザウイルスがヒトへ感染するようになり、更にヒトからヒトへ感染するウイルスが現れる場合があります。このようにしてヒトからヒトへ感染する新しいインフルエンザが出現した場合に「新型インフルエンザ」と言います。



俳句クラブ

お互いに切磋琢磨し感性を磨いています。



生花クラブ

一生懸命生けた花が園内を華やかに彩ります。



カラオケクラブ

自慢ののどを披露。芸達者が揃っています。

生き♥生き クラブ活動

～寿老園では様々なクラブ活動を
精力的に行っています。～



民謡クラブ

皆様の明るい歌声が園内を盛り上げます。



習字クラブ

練習熱心な皆様が
日々腕を磨いています。



踊りクラブ

発表会に向け一丸となって頑張っています。



ホームヘルパー 訪問日記

相手を理解する心

私たちが訪問しているあるご利用者のお話です。障害をもたれている方ですが、ホームヘルパーを利用されながら一人暮らしを続けておられます。いつも明るく、ユーモアのある楽しい方で、私たちも訪問を楽しみにしています。その方も若い頃、両親の介護をしておられたそうです。その時には、どうしてそんな簡単な事が出来ないのかと思う事が多々あったそうでした。

しかし、今、自分自身が同じ様な立場になって「あの時もっと優しく接する事が出来ればよかったのに…」と初めて両親の気持ちが分かったと話されました。

この言葉に、私自身は胸が打たれました。今まで色々なご利用者と関わりを持たせていただき、その状態を実際に目にしたり、お話を聞いていく中でその方の変さは分かっているつもりでいました。しかし、実際にその方が本当に身に受けておられる大変さは私たちが頭で思い描くだけでは分からないのだと思います。

知識や技術を身に付ける事だけではなく、相手の痛みを理解しようとする思いやりの心が必要だと強く感じました。介護の仕事をしていく上での原点を見つめ直させてくれた出来事でした。

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

3月16日 (月)

中山大堤集会所

3月26日 (木)

山根西集会所



※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回のみ参加も大歓迎です。

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



作ってみよう簡単料理

菜の花の昆布茶あえ

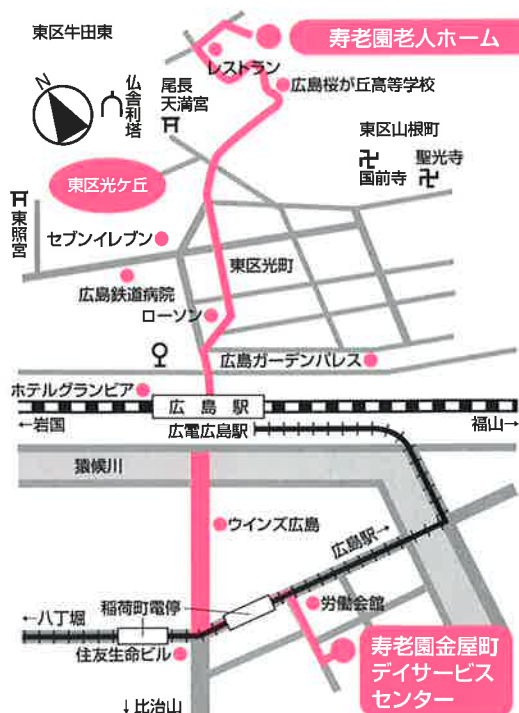
<材料> 4人分

菜の花……………1束

昆布茶 (粉末) ……小さじ1

<作り方>

1. 菜の花を塩を入れた湯で手早く茹でます。
ザルに取り粗熱が取れたらしぼって3cm
ほどに切ります。
2. ボールに1を入れ昆布茶をまぶしてそのま
ま冷やします。
3. 食べる時に味見をし物足りなければもう一
つまみ昆布茶を入れて出来上がり。



●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。

寿老園のメールアドレスは
jurou-en@giga.ocn.ne.jpです。

発行所：社会福祉法人 寿老園老人ホーム

広島市東区山根町38-23 発行責任者 武村浩司 電話 (082) 263-3841 1999年 (平成11年) 4月1日創刊