

ともに生きる

No.50

2009年



社会福祉法人
寿老園老人ホーム 理事長
武村 浩司

55周年を迎えて

平素は、当施設に対して、各事業の推進にご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

早いもので桜の季節も過ぎ、平成21年度を迎え、すでに1ヶ月が経過しております。

昨年は、不況の波が世界を取り巻き、政治・経済に大きな影響を与えた年でありました。そのためテレビや新聞で見るニュースにも、暗い話題が先行することが多かったように感じます。今年度は是非、明るい話題が多い1年になるように願いたいものです。

当施設は昭和29年に開設いたしまして、今年で55年目を迎えました。この間、社会福祉をとりまく環境は、目まぐるしく変化しております。

節目の年を迎えるにあたり、私どもは改めて、福祉への信念を思い起こし、これからの法人施設に求められる使命と役割、期待に応えられるような基盤づくりを今一度、作り上げていく所存であります。施設においては、様々な状況にも対応できる柔軟な組織づくりを、また、在宅においては、ご利用者に満足いただけるサービスの提供を目指し、地域福祉の資源として努力して参ります。

どうか、今後とも、皆様方の温かいご支援、ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。



《 も く じ 》

P1

お花見会

P2

介護Q&A

ベストセラーを読もう!!

P3

健康豆知識

作ってみよう簡単料理

P4

トピック! 金屋町デイサービス
ホームヘルパー訪問日記

お花見会

土師ダムにて

今年も桜の季節がやってまいりました。今年は4月5日（日）に、デイサービス・養護老人ホーム合同で、土師ダムまで桜を見に行ってきました。総勢100名参加のお花見会です。

事前の天気予報ではあいにくの雨予報…。ヒヤヒヤしながら当日を迎えると予報を覆す見事な晴天でした。これも皆様の日頃の行いのおかげですね！？約1時間半の長旅を終えて土師ダムに到着すると、どこを見てもピンク色！満開の桜のトンネルが見学者すべての身も心も包み込み、感嘆の声が上がりました。なんと土師ダムには約六千本ものソメイヨシノが植えてあるそうです。桜の余韻に浸りつつ、レークサイド土師にて宴会の始まりです。色鮮やかな花見弁当、賑やかな演芸の数々など楽しい時間を過ごす事が出来ました。皆様と一緒に過ごしたこの和やかな時間が何よりもこの春一番の思い出になりました。ご参加くださった皆様、協力してくださった皆様、本当にありがとうございました。



ソメイヨシノについて

「ソメイヨシノはどうやって増えるんだろう？」と質問がありましたので、調べてみました。ソメイヨシノは元々は一本の木であり、また自分自身の花粉では実らない性質が強いので種が着くことはまれだそうです。つまり、自然に子孫を残す事は出来ないということです。そのためソメイヨシノは接ぎ木で栽培されることが多いそうです。



新館にて

新館5階では4月3日にお花見会を開催いたしました。

フロアに桜を沢山飾り、お食事はかわいらしく花かごに入れた飾り巻き寿司です。午後には駐車場から満開の桜を堪能しました。春の訪れをいっぱいに感じる事ができた一日でした。



介護Q&A 寿老園短期入所生活事業所 『ショートステイ』について

Q. ショートステイってどんなサービス？

A. 寿老園に入所されている方と、短期間同じように生活をしていただく介護保険のサービスです。食事・入浴・その他、ご利用者が必要とされている介護サービスを提供させていただきます。

Q. 利用料金はどれくらいかかりますか？

A. 介護度、ご利用日数によって利用料金は異なります。介護保険の1割の自己負担分＋食費・部屋代から料金を計算させていただきます。詳しい料金はケアマネージャーに確認していただくか、寿老園にお問い合わせください。

Q. どんな人が利用できますか？

A. 要支援1・2、要介護1～5の認定を受けておられる方が利用できます。

Q. 利用の仕方は？

A. 担当のケアマネージャーにショートステイを利用したい旨を相談していただき、利用の申し込みをしてください。



その他気になる事等がございましたら、ショートステイ担当 平川までご相談ください。

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

わが子を亡くした女性教師が、終業式後の教室で犯人である少年を指し示す…。そこからストーリーが始まります。この事件に関わる人々がそれぞれの視点で語り繋ぎ、事件の真相に迫るというのがこの作品の特徴です。ページをめくる手が止まらない、読み応え十分な作品です。ただ一つ…読むと怖くて牛乳が飲めなくなるかも…？

(土井田利奈)

2009年本屋大賞第一位の作品。店頭にもコーナーが出来ていて、新聞やテレビでも取りあげられ、また著者が広島県出身だということになり、手にとってみました。



ベストセラーを
読もう!!

「告白」
湊かなえ 著 双葉社

健康豆知識

～便秘について～



『便秘』とは…

便の腸管通過時間が正常な生理的な値（120時間まで）より長く、排便に困難を伴うなどの症状が見られる状態を言います。ただし排便期間には個人差があり、排便が3、4日に1回程度でも苦痛を伴わない長年の習慣であれば便秘とは言えません。逆に排便間隔が短くとも、残便感やお腹が張るなどの苦しい感覚がある場合は便秘であると考えられます。

便秘の原因

一口に便秘と言ってもその原因はさまざまです。次のようなことが例としてあげられます。

- 旅行などの環境の変化
- 食物繊維や水分不足
- 便が直腸まで運ばれているにも関わらず大脳にその刺激が伝わらない
- 疲れやストレスが原因で腸がひきつり便の通りが悪くなる
- 大腸の運動機能が低下し、便の通りが悪くなるなど

便秘薬に頼らない解決法

便秘は、便秘薬を使用しなくても食生活や生活習慣を見直すことで改善、解消する事ができます。食生活の改善、水分の摂取、運動やマッサージに心がける事が大切です。

☆食生活の改善

毎日3食規則正しく、栄養のバランスの取れた食事と十分な水分を摂る事が最大の便秘予防です。特に食物繊維と乳酸菌を含む食物は、腸内環境を整えるのに効果的です。

食物繊維
たっぷり!

● こんにゃく、寒天、きのこ類、ココア、リンゴ、玄米など

乳酸菌
たっぷり!

● 納豆、キムチ、バター、チーズ、ヨーグルト



また、朝のコップ一杯の水は腸に届きやすく、胃腸を刺激し便通を促します。

☆運動

ウォーキング、水泳のほかに腸を刺激するヨガの体操、腹筋を鍛える運動などが効果的です。

☆マッサージ

腰から背中にある大腸俞、腎俞というツボや、足の裏の中心のくぼみにある、腸の反射区を刺激するのが効果的です。毎日無理なく続ける事が大事です。

☆排便の習慣化

朝起きたら、湯冷まし、お茶、牛乳等をコップ2杯程度飲んで腸に刺激を与え、便意がなくても朝食の20～30分後にトイレに行って排便動作をし、排便を習慣化することも大切です。



作ってみよう簡単料理

和風ポテトサラダ(マヨ醤油)

<材料> 3人分

新ジャガ……………中3個
ちくわ……………2～3本
青のり……………小さじ3
☆マヨネーズ……………大さじ2.5
☆醤油……………小さじ1

<作り方>

1. ジャガイモの皮をむいて耐熱容器にれ、ラップで包みレンジで加熱してやわらかくする。
 2. ラップを取り、1.5センチ角に切る。
 3. 竹輪を小口切りにする。
 4. 青のりと☆をよく混ぜ合わせる。ジャガイモとちくわを加え、さっと和えて完成。
- ※トマトやレタスを加えると彩りもきれいです



～癒しのひととき～

トピック! 金屋町デイサービス



金屋町デイサービスには、月2回フットマッサージ（足のマッサージ）の先生が来られ、希望者全員の足をマッサージしてくださり、ご利用者から大好評をいただいております。

「足が軽くなった」「歩くのが楽になった」「気持ち良くて眠くなった」との声があり、とても喜んでいただいております。次回の訪問が待ち遠しいですね（*^_^*）

ホームヘルパー 訪問日記

心待ちの訪問

の頃に返ったように生き生きとしておられます。

「天気がいいからお布団を干して掃除をしましょう。手伝っていただけますか？」と言うと「何をしたらいい？」と楽しそうなお顔。「お腹がすいたけど食べる物が無いんよ」と言われるので、雑炊を作ると顔をのぞき込み「あなたは魔法を使ったの？ 何もないのにご馳走ができています。ありがとう」と拝まれました。「迷惑かけてごめんね、私のこと嫌いじゃろ」と言われるので「いいえ、大好きです」と答えると「ホント？ ホントにそう思う？ うれしい！」と笑顔。心からそう思います。毎週お会いできるのを楽しみにしていますよ。ほんの少しでもAさんの心とお腹が豊かになることを願いながら…。

「おはようございまーす！ 寿老園です」。声掛けをしても返事がなく、寝室をのぞくと、お布団の中でいつもの笑顔が見られました。「Aさん、どうされましたか？ 体調が悪いですか？」と尋ねると「小さい時のことを思い出しよったんよ」と、いつものように生い立ちを語られる表情は、まるで子供の

ありがとう55周年

おかげさまで寿老園は、5月10日で開園55周年を迎えます。これまで支えていただいた皆様に感謝し、これからも共に歩んで行ける施設を目指します。今後も末永く、寿老園をお引き立ていただきます様、よろしくお願いいたします。



新任紹介



武村 英典

このたび養護老人ホームの施設長として就任致しました、武村英典と申します。ご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

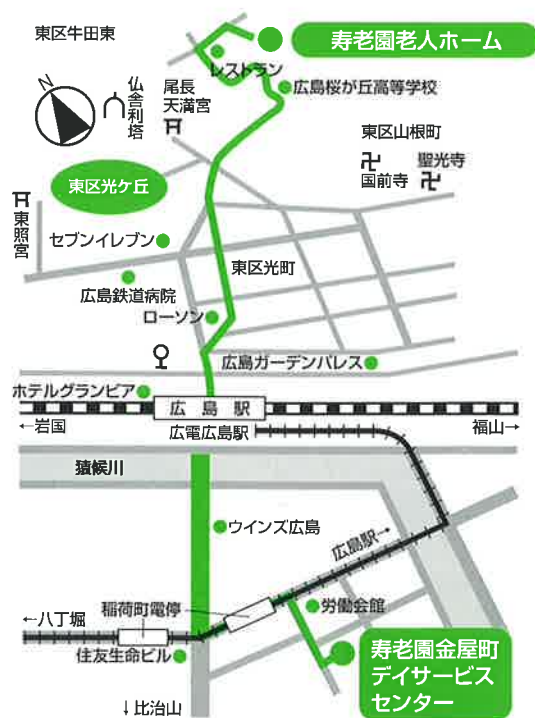


柳賀瀬 一憲

このたび事務長として就任致しました。柳賀瀬一憲と申します。ご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

苦情について (平成20年4月1日～平成21年3月31日)

- ・ 介護老人福祉施設寿老園……………0件
- ・ 寿老園短期入所生活介護事業所……………0件
- ・ 外部サービス利用型特定施設寿老園……………0件
- ・ 寿老園居宅介護支援事業所……………0件
- ・ 寿老園訪問介護事業所……………0件
- ・ 寿老園通所介護事業所……………0件
- ・ 寿老園金屋町デイサービスセンター……………0件
- ・ 広島市二葉地域包括支援センター……………0件



●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 + 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。