

ともに生きる

No.68

2013年



寿老園には 102 歳を最高齢に 5 名の
100 歳以上の方がお元気にお過ごしです。

- ◆ 1 スペシャルインタビュー
「100歳の言葉」
- ◆ 2 寿老園トピックス
- ◆ 3 ようこそ
デイサービスセンターへ

- ◆ 4 福祉 介護の知恵袋
- ◆ 5 スケッチ
「敬老会」
行事のご案内

敬老特別企画

スペシャルインタビュー

100歳の言葉



人文字で100

こずえ 畠山 枝様

明治44年6月17日生

102歳

「何もありやせん。

まあ、自分を持つこと、正しい心を持つことぐらいかの一。」

— 長生きの秘訣を尋ねた時の答え —



笑顔の素敵な畠山様は、毎朝起

きるとすぐに新聞を熟読されます。

食事を毎食よく召し上がられ、大きな声でお話をされます。

100歳を過ぎて、車椅子を自走されるなど、とても元気な方です。

「食事と運動」これもご長寿の秘訣かもしれません。

くにえ 京田 邦江様

大正元年11月15日生

100歳

「あまり悩まず、心配し過ぎず、なんとかなると思うこと。寿老園は職員が一生懸命やってくれるので心配がないです。」

— 長生きの秘訣を尋ねた時の答え —



いつも穏やかな京田様です。職員が失恋の相談

をした時、「そんなことは忘れてしまいんさい！」と毅然と言われました。

「悩まない」「心配しない」そこにも強い意志があつてのことなのだと思います。

実は京田様は若い時に、寿老園で職員として働かれていました。この言葉は大先輩から職員へのありがたいエールです。

藤井 スミヨ様

明治44年7月7日生

102歳

昔、朝にラジオ体操をしていた習慣で、今も朝と晩、手足首の体操をしています。

— 毎日の体操について尋ねました —



起床後ベッドの横で、膝の屈伸運動（片足ずつ!!）。両腕を大きく振って体をねじる運動。指関節、手首を柔らかくするストレッチ。歩行器での歩行練習等など……。

100歳を過ぎて、体を動かすことを習慣にしていることが素晴らしく、その姿に、我々職員が励まされます。日常生活でお手伝いをさせていただくことはほとんどありません。

カーブの衣笠、ハンマー投げの室伏。世の中には鉄人と呼ばれる人達いますが、真の鉄人は藤井スミヨ様しかいません。

腕振り
体操中



鈴木 アヤコ様

大正2年9月10日生

100歳

「え〜、うそ〜っ!!」「最近もうろくしてきた〜!!」

— 9月10日で100歳になられますよ、と声をかけた時の返事 —



鈴木様と話をすると、ちょうど吉本新喜劇をみているような感じで、笑い声が絶えません。

我々職員も明るい気持ちになります。

「笑い」がある細胞を活性化して、体の免疫力がアップし、健康に効果があることが医学的に実証されつつあるとの話もあります。そしてよく「寿老園はええとこよ〜。」と言われます。相手を楽しい思いにさせる、とても思いやりのある方です。そのユーモアのセンス、写真からも想像できませんか？

藤黒 キクエ様

大正元年8月11日生

101歳

「くよくよしないこと。自分より他人のことを大事にすること。」

— 長生きの秘訣を尋ねた時の答え —



穏やかで上品な藤黒様。小学生の頃は1年生から6年生までずっと級長をされるなど、昔から周囲の人に好かれる性格だったようです。我々職員がお手伝いさせていただく際にもよく「ありがとうございます」と感謝の言葉を述べられます。また、話をすることがお好きとのこと。食事前など、他のご利用者と一緒に話をお話をされています。

(平成25年10月1日現在の年齢です)

寿老園 トピックス

「猛暑」と言われた今年の夏。いつの間にか秋の気配が……。ご利用者が体調を崩さないように、また沢山の「夏の思い出」を届けるために、汗を流しました。ご利用者の心に、どのような思い出ができたでしょうか……。

「夏の日の午後」のひとコマ

お茶の時間の後、歌のレクリエーションをしました。この日は、ギターが得意で「寿老園の小椋佳!？」と呼ばれている酒井和正介護士による生演奏付きです。曲目は「夏は来ぬ」や「リンゴの唄」など、懐かしい歌です。皆様、大きな声で熱唱されました。

【特養 本館】

あかいリンゴに
くちびるよせて〜♪



今年こそ…の願いを込めて カーブ野球観戦



9月5日(木)、マツダスタジアムにカーブの応援に行きました。普段テレビで見るのとは違った、臨場感あふれる試合を満喫しました。果敢に攻めている時の「歓声」と「一体感」はスタジアムならではの。

ご利用者、ご家族共に笑顔でした。

結果は負けましたが、思い出に残る一日になりました。

次は「日本シリーズ」の応援だ〜!!

【特養 本館/新館】



寿老園の美女たち



ネイルケア
マニキュア
ネイルシールも

8月24日(土)に「おしゃれサロン」を開催しました。ご利用者の日々の生活に、おしゃれをする事を取り入れ、女性としての楽しみを増やしてほしいとの思いからです。おしゃれには人一倍関心のある大峰美香介護士の担当で、化粧、ヘアセット、希望者にネイルケアを行いました。

室内の装飾、BGMにもこだわり、喫茶店のような雰囲気づくりに努め、おしゃれの後は、コーヒータイムを設け、皆様で談笑をして穏やかに過ごしていただいています。

美女たちをご覧あれ(カラーでないのが残念!)

【養護老人ホーム】

カラーは
髪型で巻き方を工夫



綺麗になりました!!

この夏いちばん熱い夜

山根町西部町内会盆踊り大会

7月27日(土) 光が丘山根公園にて



地域の皆様との交流を深める、貴重な機会となりました。今後も地域の行事に、積極的に参加をしたいと思っています。ありがとうございました。

寿老園盆踊り大会

8月1日(木)、寿老園盆踊り大会を開催しました。

地域の方に多数ご参加をいただきました。色とりどりの浴衣を着た職員やご利用者が、牛田成年会太鼓組の太鼓の音に合わせて踊りました。

一緒に踊る方や踊りを眺める方、かき氷や焼きそばをおいしそうに食べる子供たち……。今年の夏は暑かったですが、よい思い出がまた1つ増えたのではないかと思います。来年もご参加をお待ちしております。



音色に感動「敬老の日コンサート」



9月10日（火）、ヴィオラ奏者の沖田孝司様、ピアノ奏者の沖田千春様ご夫妻を招き、敬老の日コンサートを行いました。

当日は、集会室にデイサービスご利用者も含め、多くの皆様に集まっていただきました。

生の演奏が聞ける、貴重なこの日を心待ちにしていました。コンサートは、クラシックの曲だけでなく、「七つの子」や「雪（雪やこんこ）」といった、なじみ深い曲の演奏

もあり、バラエティに富んだ約1時間のステージでした。

「猫」をテーマにした曲では、ヴィオラで猫の鳴き声を「ニャー」と模したり、奥様の千春様が猫の耳を付けた場面では、歓声があふれ、その場が一瞬で和らぎました。中には、感動して涙する姿も見られ、いつもと違った一面が見受けられました。

演奏後、ご利用者から「とても感動した」「また来年も来てほしい」との声があがり、感動の余韻に包まれていました。沖田孝司様、沖田千春様、素晴らしいひとときをありがとうございました。



ようこそ デイサービスセンターへ

山根町デイサービスセンター

夏祭り 今年もこの季節がやってきた(笑)



8月20日（火）。待ちに待った、夏祭りを行いました♪
太鼓を鳴らし、夏祭りがスタート!!。

恒例の「スイカ割り」の始まりです。

目隠しをした職員が、5回ぐるぐると回され、ご利用者の声に耳を傾け、スイカを割ります。なかなか割れず大笑い。やっと割れたスイカが美味しそう。

割ったスイカは、おやつとしてペロッと頂きました。

その後、豪華景品? (笑) もあるビンゴゲームは大盛り上がり。

大笑いの日でした。素敵な夏の思い出です♥



4年前より、ちぎり絵の貞森京子先生に指導を受けています。とても素敵な方です。

最初は皆さん和紙を間違ったり、糊付けも上手にいかず、色紙一枚仕上げるのに相当の時間がかかってしまいました。でも今では、腕前は上り調子、ちぎり絵サークルの日を皆様が楽しみに待たれています。

作品はデイサービスセンター内に展示していますので、ぜひ一度ご覧になってください!!

ちぎり絵サークル

金屋町デイサービスセンター



貞森京子先生



福祉介護の知恵袋

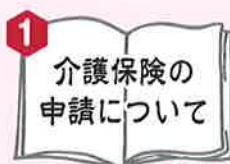
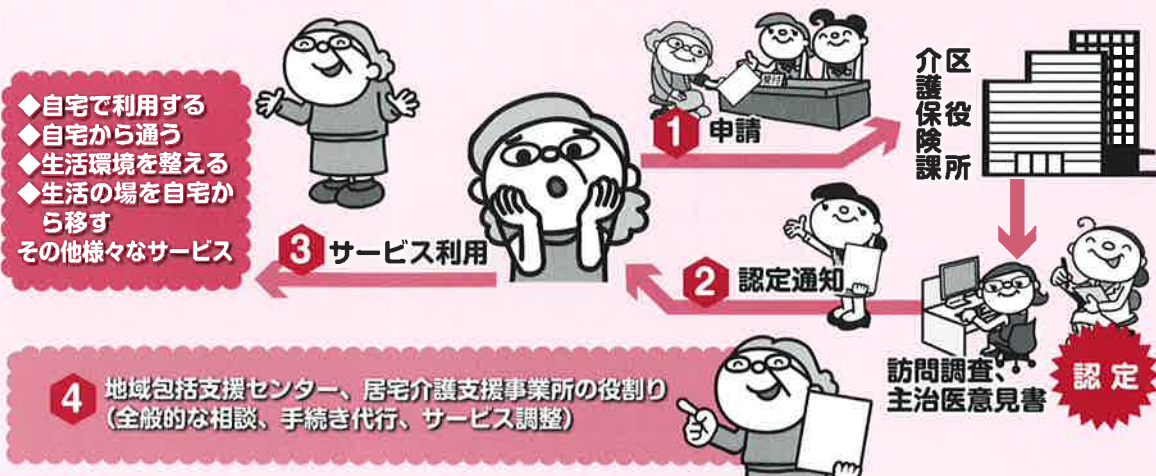


Q 質問

離れて暮らす両親が高齢になってきました。介護保険を利用するにはどうしたらよいかを教えてください。

A 回答

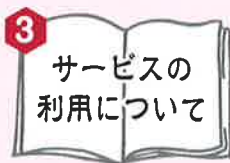
★介護保険制度が始まってずいぶんとたちますが、サービスをいざ利用する時にはどうしたらよいのか迷うこともあるのではないのでしょうか？今月は具体的な方法のお話しします。



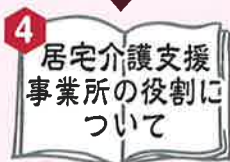
介護保険サービスの利用はまず申請を行うことから始まります。お住まいの地域の区役所介護保険課へ申請を行います。
※必要な書類「介護保険証」→65歳になられた時点で区役所よりご本人あてに郵送されています。紛失されていて再交付は可能です。



介護保険の申請をされると、主治医意見書の提出と自宅への訪問調査の受け入れを求められます。主治医意見書は病院へ持参していただき、現在の体や病気の状況等について医師に記入して頂きます。訪問調査は、資格をもつ訪問調査員が自宅（入院中は病院等）へ伺い、聞き取り調査を行います。
2つの書類が役所にそろった時点で、認定審査会にかけられ、その方の介護度が決定し、ご本人に通知されます。
※認定が決まるまでに、約1か月かかります。
※介護度によって、利用できるサービスの量・種類・利用料金に差があります。



介護度が決まっていなくても、介護保険を申請した日からサービスを利用することは可能です。ただし、介護度が決定していないので、利用するサービスの量や種類に注意する必要があります。
※介護度によって決められたサービス量を超えてしまうと、超えた部分については全額自己負担をすることになります。（限度額内は1割の自己負担）



①～③の手続きを代行したり、介護や生活の相談をお受けする事業所です。専門の相談員（ケアマネージャー）が勤務しておりますので、まず相談をしてみられるのが一番の不安解消の方法です。ご家族・ご本人のご希望をお聞きしながら、自宅での生活が継続できるようなケアプランを作成し、サービス調整を行っていきます。

★他にお知りになりたい事は、各区役所介護保険課、お近くの地域包括支援センター・居宅介護支援事業所までご相談ください。

【広島市二葉地域包括支援センター TEL(082) 263-3864】
【寿老園 居宅介護支援事務所 TEL(082) 261-4533】

福祉介護の知恵袋では皆様からのご質問をお待ちしております。jurou-en@giga.ocn.ne.jp まで

スケッチ 敬老会

特養【本館】敬老会

9月13日(金)

ステーキやお刺身など豪華な手作りの昼食にご満悦。職員による楽器演奏やボランティアの方の舞踊やフラダンスもあり、盛り上がりしました。



特養【新館】敬老会

9月16日(月)

会食を中心とした敬老会を行いました。ご利用者の「笑顔」をテーマにしたスライドショーを行いました。楽しいひとときになりました。



養護老人ホーム 敬老会

9月11日(水)

出張握り寿司で、握りたてのお寿司をおいしくいただきました。この1年間を振り返るスライドショーや、皆様の若い頃の写真を見て誰かを当てるクイズで、楽しい時を過ごしました。



行事の ご案内

芋煮会

11月下旬 寿老園にて
さつまいもたっぷりの具たくさん芋煮をいただきます。

餅つき大会

12月末 寿老園にて
つきたてのお餅を雑煮でいただきます。

地域の皆様のご参加をお待ちしております。
日時の詳細はお問い合わせくださいませ。

平成25年度広島市委託事業 南区家族介護教室

日時：10月27日(日) 10:00~12:00

会場：寿老園金屋町デイサービスセンター

内容：『元気に老いる』～体を鍛えよう～100まで元気に～健康寿命を延ばす食事の取り方とは？

主催：社団法人 広島市老人福祉施設連盟

お問い合わせ先：金屋町デイサービスセンター ☎ 082-568-2200 参加希望の方は事前に左記までご連絡ください。



□ 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

□ 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

□ 広島市二葉地域包括支援センター

〒732-0053 広島市東区若草町10-14 はらだビル2F TEL (082) 263-3864 FAX (082) 263-3870

広報誌「ともに生きる」のご意見感想をお聞かせください。
福祉介護の知恵袋への質問もお待ちしております。
下記ホームページ、またはメールアドレスへ。

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

寿老園のメールアドレス jurou-en@giga.ocn.ne.jp

※「」の入力方法は shift + () を押さえてください。