

Apple's Dream 第66号

あつぷるずどりーむ

発行日 2020年10月1日

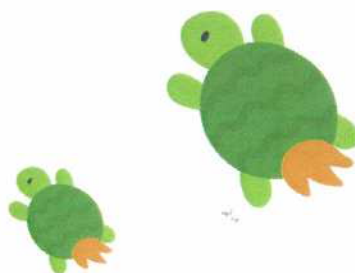
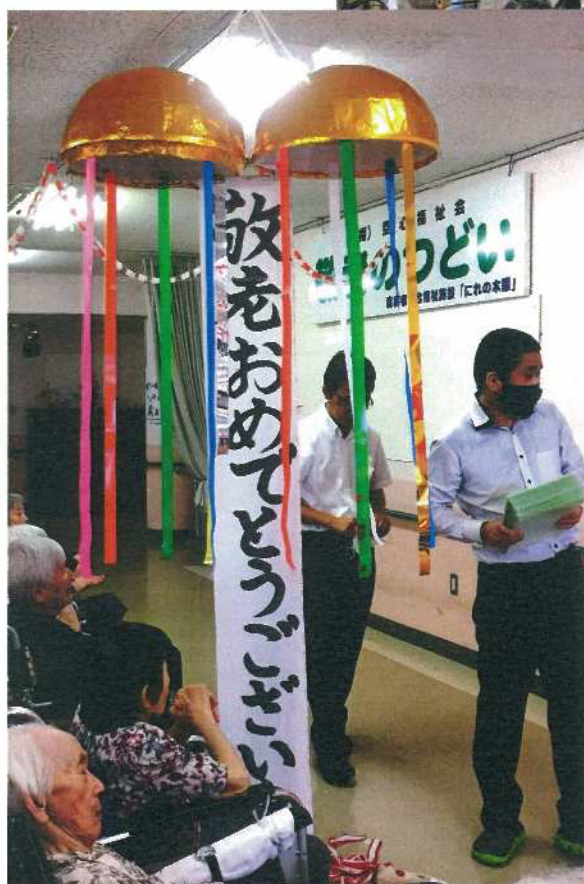
発行所 社会福祉法人 空心福社会

〒620-0000 福知山市天田大塚14-1

Tel.0773-22-0501 Fax.0773-25-3445

<http://www.skymind.jp>

Mail:kuushin@skymind.jp



ホームページ

空心福社会

検索

クリック!!

QRコード対応の携帯電話でこのQRコードを撮影すると簡単にアクセスできます。



表紙の裏話

・敬老会

私たち高齢者福祉施設職員にとって最も重要な行事が「敬老会」です。改めて入居者様に感謝と敬意を伝える日です。

例年であれば家族様や来賓をお招きして開催しているのですが、今年度は新型コロナウイルス感染防止のため、法人内各施設とも規模を縮小しての開催となりました。

表紙の写真は、にれの木園での一コマです。その年に賀寿を迎えられた入居者様にひもを引っ張って頂く、くす玉割りは毎年恒例になっていて毎年一番盛り上がる場面です。晴風、えるむについても規模は縮小したものの趣向を凝らしたイベントを実施しました。詳しくは本編をご確認ください。

今年度28名の方が賀寿を迎えられました。（百寿3名・白寿1名・卒寿11名・米寿8名・傘寿4名・古稀1名）本当におめでとうございます。

ちなみに100歳以上の入居者様も5名いらっしゃいます。100歳以上の賀寿をご存じでしょうか？

100歳：百寿 上寿 紀寿

108歳：茶寿（ちゃじゅ）

111歳：皇寿（おうじゅ） 川寿（せんじゅ）

119歳：頑寿（がんじゅ）

120歳：昔寿（せきじゅ） 大還暦

250歳：天寿（てんじゅ）

ほとんどが漢字を分解して足し算すると、その歳の数になるというものです。

250歳の天寿は「天寿を全うする」の天寿です。”天から授かった寿命”という意味だそうです。天寿を全うするのは難しいと思いますが、これからも心穏やかに過ごしていきましょう。

目次

笑いの園・私の一番じゅずつなギ
ナースより愛をこめて・空のしび
えるむ便り
にれの木園便り
晴風便り
アクセス他

1ページ
2ページ
3ページ
4ページ
5ページ
6ページ
7ページ

笑いの園

9月は敬老月間という事で、卒寿を迎えられました特養にれの木園にご入居の高橋久江様にインタビューしたいと思います。



スタッフ：「卒寿おめでとうございます。」

高橋様：「ありがとうございます。長生きをしております。」

スタッフ：「今日まで過ごしてこられてどうでしたか。」

高橋様：「若い時は、畑や田んぼで働き、鉄工所で少し手伝いをしてお小遣いをもらい生活をしていました。今は娘二人が良くしてくれます。服なども買って持ってきてもらえてうれしいです。次女の夫も様子を見に来てくれています。今は家族に直接会えず、寂しく思っています。」

スタッフ：「人生で一番楽しい時はいつでしたか。」

高橋様：「18歳頃かな。私は服を見たり、買ったりするのが好きで、昔はよく新町に行って服を見たり、買いにっていました。また、友人とおしゃべりするのも楽しかったです。」

スタッフ：「今年卒寿を迎えられましたが、長生きの秘訣は何ですか。」

高橋様：「歌をうたったり、遊びに行ったり、笑う事が大切だと思います。たくさん笑ってたくさん食べて、健康に暮らせており、ありがたいです。」

スタッフ：「これから何かしたいことはありますか。」

高橋様：「特に何がしたいという事はないですが、まあ…おいしいものをたくさん食べたいですね（笑）」

スタッフ：「ありがとうございました。これからも長生きしてくださいね。」



私の一番じゅずつなぎ

私は入職して早いもので4年半になります。入職した時はわからない事ばかりで先輩スタッフに迷惑をかけてばかりでしたが、それでも何度も根気強く教えて頂いたおかげで今の自分がいます。

私には忘れられない入居者様がいます。穏かで控えめな方ではありましたが、ケアをした後はいつも笑顔で「ありがとう」と、お礼を言って下さいました。家族様も明るい方ばかりだったので面会に来られた時も部屋から笑い声が聞こえたり私達にも気さくにお話し頂いたので、いいコミュニケーションが自然にとれました。ターミナルケアを迎えエンゼルケアをさせて頂いた時に、もう出会えなくなるのかと思うと、寂しく悲しい思いで胸が熱くなりました。とてもいい経験をさせて頂き、今も感謝をしています。

以前、介護の実習を受けた時に、自分の行動に明確で正しいと思える理由を持つことが大切だと学びました。入居者様それぞれに思いもあり、その方に合わせたケアをするのですが「なぜ、この方には、このようなケアをしたのか」理由を自分なりに考えるようにしています。

7月から副リーダー（ユニットリーダー）になりました。部署も異動になり、まだまだ慣れない事があり不安で落ち込む事もありますが、自分の行動に責任を持ち、知り得た経験を他のスタッフにアドバイスできるようになればいいな…と思っています。



特別養護老人ホーム 六人部晴風 副リーダー/ケアワーカー

足立 勝実



『秋バテについて』



秋バテとは真夏の生活習慣により自立神経が乱れ、食欲不振や倦怠感等体調不良が続くことです。ようやく夏が過ぎて暑さが和らいできましたが、まだまだ油断ができませんね。

○秋バテのサイン：疲れやすい、食欲がない、立ち眩み、腰痛、肩こり、下痢や便秘…

○原因： ・エアコンの使用（外気との急激な温度差による自立神経の乱れ、筋肉の硬直など。）

・運動不足による筋力の低下

・冷たいもの中心の偏食

・浴槽につからずシャワーで済ませる

○対策： ☆夏の生活習慣からシフトしていく（冷たい物から暖かい物中心の食生活、必ず1日3食の食事を摂る。ビタミン、ミネラル、タンパクを摂る。）

☆エアコンを利用するときは直接あたらないように風向を調節する。

☆入浴（血のめぐりを良くし体を温める、リラックス効果）

☆軽い運動やウォーキング

☆十分な睡眠

⇒秋は気候の寒暖差があり体調が整えにくく、また夏バテで免疫力が低下している時期です。体調管理を十分にしておいて、やってくる冬に備えましょう(^^)

空のレシピ

～里芋コロッケ～

材料（2人分）

里芋（冷凍）：120g 合挽ミンチ：30g

玉葱：50g 人参：25g サラダ油：適量

調味料（A） みりん：小さじ1（5ml）

薄口醤油：小さじ1（5ml）

調味料（B） 砂糖：小さじ1弱（4g）

酒：小さじ1（5ml）

みりん：小さじ1（5ml）

濃口しょうゆ：大さじ1/2（7ml）

調味料（C） ケチャップ、中濃ソース、砂糖

作り方

①里芋を入れた鍋に、ひたひた（芋の頭が出る程度）の出し汁と調味料（A）を入れ、芋が柔らかくなり汁気がほぼなくなるまで煮る。

②油を敷いたフライパンで合挽ミンチを炒め、色が変わったら、みじん切りにした玉葱、人参を入れて炒める。全体に油が回ったら調味料（B）を入れ、汁気がなくなるまで炒める。

③①の汁気をしっかり切り、ボールに入れマッシャー等で潰し②を加え混ぜ合わせる。

④冷めたら好みの形に整え、小麦粉⇒溶き卵⇒パン粉の順に付け、サラダ油で揚げる。（柔らかい時は粉を付けにくいので小麦粉を卵水で溶いた物に付け、パン粉を付けると楽です）

⑤油をきり、付け合わせと共に器に盛りつけ、調味料（C）や、好みのソースを。（味がついているのでそのままでも美味しいです。）



★10月になれば里芋が出回るので、是非、生の里芋で作ってみて下さい！また里芋の親芋で作ると子芋とは違うモチっと感が出て美味しいです☆我が家では、里芋が採れると、一度に沢山炊いて、煮物用を器に取った後の残りをコロッケにリメイクし、冷凍保存していますv(^^)♪

えるむ便り

七夕



7月は七夕行事を行いました☆今年は入居者様と一緒に竹を採りに行って、七夕らしい行事を行う事ができました♪入居者様はもちろん、スタッフも短冊に願いを込めました(^^)♪

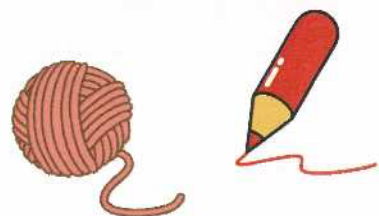
あつぷるずどりーむ

サークル活動



L(える)クラフトを開催しています♪色々な創作活動を行っているサークルで、趣味にされていた方、興味をお持ちの方で活動しています(^^) 日用品の作成や、季節に因んだ飾りの作成をしましたよ!

日用品の作成や、季節に因んだ飾りの作成をしましたよ!



えるむ敬老祝祭2020

今年は例年通りの開催とはなりませんでした、スタッフ一同、入居者様に日頃の感謝の気持ちを込めて開催させて頂きました!!第1幕では、賀寿紹介や会食の席をご用意させて頂き、また夏祭りの雰囲気第2幕で賑やかに開催させて頂きました☆



余暇活動

コロナ禍であっても、機能訓練や楽しみに繋がる余暇活動を行っています!一日でも早く、安心して過ごせる日が来ることを願っています!



にれの木園便り



桃映中学校

7月31日、桃映中学校の生徒さんが来訪され、手指消毒液をご寄付頂きました。

本当にありがとうございました。消毒液は玄関横に設置し、デイサービスの利用者様に使用していただいています！

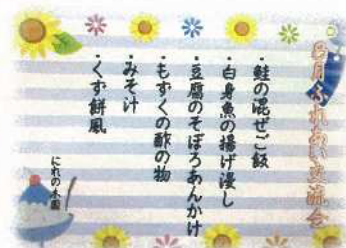


ふれあい交流会

8月19日 デイサービスではふれあい交流会を行いました。月に一回、利用者様と一緒にお話をしながらお食事を頂きます(^ ^)

施設長のカラオケ披露も定番です！

「今月の交流会はいつや？」と利用者様にも人気のイベントです☆



2020年度 敬老のつどい ご長寿お祝い申し上げます。



入居者代表で挨拶をして下さいました。



昼食は赤飯、お造り、天ぷら、茶わん蒸し等の豪華な内容



今年は例年とは違い、規模を縮小しての式典となりましたが、日頃の感謝を込めてお祝いをさせていただきました。これからも皆様に心穏やかに過ごしていただけるよう努力していきますのでよろしくお願い致します。

各テーブルの鶴・亀は入居者様に折っていただいた物です。
赤いガーベラの花言葉
神秘・前向き・限りなき挑戦



大リハレク大会

大リハレク大会を開催しました。入居者様、スタッフとも感染症対応に気を配りながら行いました。

準備体操の後、紅白に分かれ風船バレー、玉入れ、ゲームなどをしました。短い時間でしたがたくさんの笑いもあり楽しく、いい運動をされた様子でした。

みんなでいっしょに身体を動かすことは、とても大切なことですね＼(o^)/

晴風便り



虎之介と写真撮影



スタッフから感謝のメッセージボード



晴風敬歓祭2020



晴風敬歓祭2020スタート！



お見事！スタッフの皿回し



賀寿紹介と入居者様へ感謝状



どれがいいかな…おやつバイキング



秋を感じる豪華な お祝い膳

爽やかな秋晴れの中、晴風敬歓祭2020が開催されました。スタッフから感謝の気持ちを込めた企画に入居者様も喜んでくださいました。

これからも穏かで幸せな日々をお過ごし頂けるようにスタッフ一同、頑張ってお参りますのでよろしくお願い致します。

空心福祉会へ
ご厚意ありがとうございました。

(2020年6月-2020年10月)

桃映中学校 様	足立 和仁 様	北山 三朗 様	小田 正枝 様	横山 千賀枝 様
------------	---------------	---------------	---------------	----------------

ボランティアの皆様
ありがとうございます

《にれの木園・晴風・えるむ》
☆メガネの三城様（眼鏡点検・洗浄）
いつもお忙しい中ありがとうございます。
ます。今後も当法人のご利用者の方々が元気に、楽しく毎日を過ごせるようお力添えをお願い致します。

スタッフ一同

スタッフ募集中

介護職、看護師
栄養士 調理員
事務員 ケアマネジャー
時間や曜日・就業場所など
と応相談。法人本部まで
ご連絡下さい。



法人本部

〒620-0000 京都府福知山市天田大塚14-1
社会福祉法人 空心福祉会

総務部／事業部／地域連携支援部 TEL0773-22-0501

空心福祉会エスコートベース TEL0773-22-5500

空心福祉会ケアプランセンター TEL0773-25-1145

日新地域包括支援センター ※福知山市委託事業

〒620-0867 京都府福知山市前田1661-11

TEL0773-45-3227

〒620-0000 京都府福知山市天田大塚14-2

高齢者複合福祉施設 にれの木園

特別養護老人ホーム にれの木園 TEL0773-24-1015

にれの木園 ショートステイ TEL0773-24-1015

にれの木園 デイサービスセンター TEL0773-24-0189



にれの木園



〒620-0836 京都府福知山市大内3173-1

高齢者複合福祉施設 晴風

特別養護老人ホーム 晴風

TEL0773-20-2750

晴風 ショートステイ

TEL0773-20-2750



晴風



〒620-0947 京都府福知山市旭が丘92-2

高齢者複合福祉施設 えるむ

特別養護老人ホーム えるむ

TEL0773-45-3651

えるむ ショートステイ

TEL0773-45-3651

グループホーム えるむ

TEL0773-45-3652

えるむ デイサービス

TEL0773-45-3652



えるむ



編集後記

感染対策を行いながらの新しい生活様式が定着しつつある今日この頃です。

新型コロナウイルスの影響が大きく、例年とは異なりお盆で帰省する人々や交通量は少なかつたようですが、シルバーウィークは日本各地で渋滞が発生したようです。スポーツや観光等、各方面で色々なイベントが開催されています。心の楽しめと共に、引き続き私達人ひとりにエチケツトや対策が求められます。

新型コロナウイルスの一日でも早い終息を願って。

編集部
(情報公開委員会)
近藤 古川
波多野 河田
大槻 細川