

2015新年号



障子の張り替えの様子

あけましておめでとうございます

新年の抱負

お節の残りで

黒豆ごはん

ベット上での洗髪

陽だまり介護

『科学の進歩と人』

施設長 井上 太

朝の出勤前、またまた残忍な殺傷事件の報道。流れてくるニュースは殺伐としたものばかりである。そんな中久しぶりに明るいニュースが流れた。十二月三日「はやぶさ2」間もなく打ち上げの一報である。思わず見入っていると往復52億キロの長き旅、小惑星で有機物を採取し、東京五輪が開催される6年後、2020年末に帰還するとのこと。直線距離で進めば3億キロ、それでも途方もない距離であるが、必要な燃料が積みきれないとのこと。

そこでアーススイングと言う地球の引力を利用した方法で1999JU3小惑星の軌道まで飛ばすというところらしい。はたしてそんなことが可能なのか。難しいことは私にはわかりませんが、イオンエンジンや衝突装置、サンプル採取装置、超高性能カメラに姿勢制御装置などなど日本の技術を詰め込んだ「はやぶさ2」、それを可能にした人々の熱い情熱と知恵の結集、さて太陽系や地球の生命の起源に迫れるのか、ワクワクする瞬間である。

打ち上げが成功し、無機質な金属の塊にも関わらず、おもわず「無事に帰ってこいよ」と声をかけたくなる。

そんな壮大な夢を見ている一方、地球上では内戦やテロ事件で殺戮が繰り返されている。科学の進歩は戦争をもたらしたものだと言うが、そんな惨状を見ていると科学の進歩はもうこの辺でいいんじゃないかとも思う。原発の問題も人間が開けてはならないパンドラの箱ではなかったのかとも思う。

どんなに科学が発展し、ボタン一つ否タッチ一つであらゆることが出来るようになったとしても、それを有効に使いこなすのは人間である。人は協力し合ってこの地球上で生きて行くしかない。

子や孫の時代、更にその先の時代、どうか平和で暮らし易い日本、地球であって欲しいと願う。

新年を迎え、毎年のように思うことであるが、正月早々から気忙しく、世の中が何かに追われているように感じてならない。もつとゆっくりと時が刻まれて行かないかと思うのはわたしだけでしょか。皆様はほっこりとしたお正月を過ごされていますでしょうか。



新年の抱負

明けましておめでとうございます



相談員

主任生活相談員

小河 良



平成26年4月より消費税率8%引き上げに伴い介護報酬改定及び利用料金の改定が各部署で行われ、ご利用者・ご入居者並びに家族様には、説明不足の点多々あり、ご迷惑をおかけしたと思いましたが、皆様のご理解の上、進めていくことができました。

今年は、介護保険法の改正で4月より様々な改正が随時行われる予定です。各部署、責任を持ち、迅速かつ丁寧に説明させて頂きますので、宜しくお願い致します。

又、今年は防災対策（防災マニュアル・防災用品の補充・備蓄食の補充）にも力を注ぎ、延寿をご利用されている方はもちろんのこと、地域の方にも目を向け、福祉避難所としての役割を考え、少しでも安心して生活が送れるよう取り組んで参ります。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。

昨年は消費税の引き上げにより、サービス利用料ならびにその他の利用料が改定となりましたが、皆様のご協力の元スムーズに導入出来ました。誠にありがとうございました。

毎年、お正月の朝も変わらず訪問させて頂くご利用者様から、ケア終了後「うちのおせち料理を食べて帰って。お酒もあるし。」と言われる方がいます。独居の方で、少しでも寂しくない様に色々お話しして退室するのですが、いつも後ろ髪を引かれる思いで帰って来ます。全国にこんな風にすごされている方がどれ位いらっしゃるのだろうかと考えてしまいます。そんな方々に少しでも癒しを提供出来るヘルパーを目指して、今年も私たちはあとぽーと延寿は様々なサービスにお応え出来る様頑張ります。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。

はあとぽーと延寿

主任サービス提供責任者

玉利美保



特別養護老人ホーム

介護副主任

田中 泰子



あけましておめでとうございます。私達介護職は日々腰痛と向き合っています。その事を少しでも解消できればと昨年よりすこしずつですが、いろいろ模索しながら介助用品の導入を始めています。職員だけでなく、利用者様にとっても安心、安楽に介助を受けていただけるように今後も進めていきたいと思っています。又、家族様や利用者様本人からの要望に少しでも答えていく事で日々の生活の励みに繋がっていただければと思っています。これからも、どんな些細なご相談にもお答えしていきたいと思っていますのでいつでもお声かけください。今年も利用者様と共に楽しく生活が送れるように努めていきますので宜しくお願いします。

ケアハウス

生活相談員

長岡時喜子



あけましておめでとうございます。よき新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

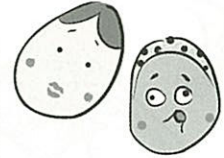
昨年は、度重なる豪雨被害、御嶽山の噴火、各地での地震と、自然災害が後を絶ちませんでした。何か助けになることができないかと思うばかりで何もできずもどかしいばかりです。

災害に備えることも大事ですが、いろいろな事を恐れて生きるよりも、日々の暮らしの中にある小さな幸せを有り難く思い、いつも笑って、喜んで過ごしていけたらいいなと思っております。入居者の皆様の日々の思いにも、もっと気付けるように精進してまいりますので、本年もご指導のほどよろしくお願ひいたします。

明けましておめでとうございます。

本年4月に大規模な介護保険制度改正が行われる予定です。これからは地域の多様な社会資源が「連携と協働」で支える「面の支援」に大きく変えようとするものです。

私たちケアマネジャーは人と人・地域・専門職・専門機関を結ぶための考え方や技術が必要となります。そこで事業所内のケース会議に重点を置き、新しい視点・発想・価値観など色んな角度から考察を行っていき、ご利用者が住み慣れた地域で安心生活できる様に、大切な役割を遂行できるよう頑張っています。又アンケート調査の結果を元にご利用者の声やニーズに応えられる様、尽力して参ります。本年もよろしくお願ひ申し上げます。



主任介護支援専門員

中田エミ子

居宅介護支援センター延寿



主任生活相談員
井上 貴至

デイセンター延寿

あけましておめでとうございます。

今年のデイサービスでは、4月に介護保険制度の改正が控えております。その中で、新しい総合事業として「介護予防・日常生活支援総合事業」が規定され、平成27年度～平成29年度の3年間をかけて、要支援者を対象とした予防給付を「介護予防・日常生活支援総合事業」の「介護予防・生活支援サービス事業」に移行していくこととなります。

デイサービスは、住み慣れた地域で在宅生活を継続するための主要なサービスです。今やデイサービス総数はコンビニ総数を上回っている時代となりました、地域の方からご利用者様から選んでいただける施設を目指し、サービスの充実に取り組んでいきたいと思っておりますので、今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

平成26年は、女性同士の絆を描いたアナと雪の女王が大ヒットし、その挿入歌の「ありのまま」で大熱唱…。どこかのイケメンにこんな風に「壁ドン」されちゃったりして？など、老若関係なく女性の淡い妄想はかきたてられ…。また、勇ましく赤い衣装を身にまとい、熱狂的でも可愛い「カープ女子」…。と、女性が社会に与える影響を象徴する一年だったような・・・

私達が働く延寿も、女性の多い職場です。利用者様を始め、家族様、延寿に関わって下さる方々にきめ細やかな配慮が出来るよう、そして事務職員は、かつ正確な事務業務ができるように、日々精進いたしますので、新しい平成27年もよろしくお願ひいたします。

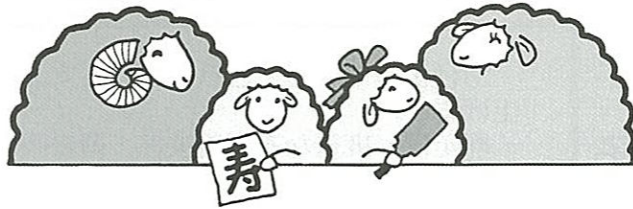
事務所

経理主任

山内 多恵



新年の抱負



医務室

主任看護師

小山 恵理



あけましておめでとうございます。

本年も宜しく願いいたします。

医務室では、入所者の皆様に穏やかな日々を過ごしていただくため、食事、睡眠、排泄等多方面から皆様の体調管理を行っています。入所者様の体調について、ご相談や疑問に思われることがありましたら、気軽に医務室のドアを叩いてくだされば・・・と思います。

また、入所者様の病院受診について付き添いをお願いすることがあります。事前に確認の連絡をいたしますが、緊急で受診になる場合には突然のご連絡になる場合があります。ご多忙とは存じますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

新年を迎え、心も新たに、入所者様と延寿で楽しい日々が過ごせますように、医務室一同一致団結してまいります。

機能訓練

機能訓練指導員

遠藤 光子



私達が生きていくため、呼吸・栄養は基本です。その為には身体を支え、動かせる筋肉が必要です。姿勢を保ちしっかり肺を膨らませ、楽しいと感じることのできる生活を送るには、少しでも身体の活動性を高めることが必要です。

科学者の多大な努力の積み重ねにより、人の活動・動きについての研究も、日々刻々、世間に伝えられてきています。それらを有難く大切に受け止め、学び活用していきたいと思っています。どんな動きがどこに効くのか、なぜ良いのかお伝えしながら動いてもらっています。必要時はお一人お一人に分かりやすく説明します。更に"動く・動かすことができる"ことそのものを楽しんで頂けることも私の目標です。それが心身に与える影響が多岐であるからです。

私達も人として動物として、心と脳、肉体に響くように、より良く生きることへの努力を積み重ねていければ嬉しいなと考えています。

栄養課

管理栄養士

上山 紗依里



明けましておめでとうございます。皆様のおうちのお雑煮は何仕立てでしょうか？地域によってお餅の形、具材、味付けが異なることはご存じの事と思いますが、延寿では元旦のお雑煮は白味噌仕立て、二日はすまし、三日は味噌、と3つの味をお出ししています。やわらかく作った丸い小餅も入っており、食事の時間にもお正月を感じてもらえれば良いなと思っています。

普段の食事では、食材の価格高騰や食中毒対策など厨房での課題がたくさんありますが、利用者様が笑顔で元気に過ごしてくださるよう、安全で美味しい食事を提供していきたいと思っています。

お節で残った黒豆を利用して

“黒豆ごはん”

管理栄養士

半田 恵美子

あけましておめでとうございます。

美味しく、お節料理を頂きましたでしょうか。昔は母から教わったおせち料理を、早起きしてごまめ、栗きんとん、煮しめなど、NHK紅白歌合戦が始まる頃にやっとお重箱に詰めて、元旦を迎える用意が出来上がっていました。とくに黒豆はシワにならないように、注意しながら一晩浸けてからストーブの上で、コトコトと弱火で煮て作っていました。

近頃はスーパーやデパートの食料売り場で手軽に、ごまめ 黒豆 煮しめなどが美味しそうに売られていますので、これを利用することが多くなり、そのかわりに普段高く食べられない、食材での鍋物や美味しい肉を用意して、正月を楽しんでいます。

正月も終わるころには、冷蔵庫の中に必ず、黒豆が残ってしまいます。どうしたらよいやら、いろいろと調べました。残った黒豆の使い道、さつま芋と合わせてデザートに、黒豆入りプリン、ホットケーキミックスと黒豆で作るスコーンなど、意外とありました。その中で今回は残った黒豆煮を利用したの黒豆ごはんを紹介します

「黒豆ごはん」

材 料(4人分)

米……………2合

黒豆煮……山盛り大さじ4杯

塩……………小さじ1杯

酒……………大さじ1杯

好みで甘露栗



作り方***

① 米は洗い普段より若干少な目に水を入れ30分浸しておく

② 黒豆 (黒豆煮汁あれば) 酒 塩を加えて混ぜてから炊飯する

*水加減：汁+酒+水=2合分の若干少な目に水
甘露栗は熱湯でさっと湯がくと柔らかで甘味も少し落ちる

適当な大きさに切って炊きあがった後で加える



らくらく
—第3回—
陽だまり介護



本年度4月号より、多くの方に「介護」をもっと知って頂くと共に、少し視点を変えた内容をお届け出来ればと考えスタートした「らくらく 陽だまり介護」です。

少しでも楽に、あまり費用を掛けず、そして楽しく出来ることを主眼に置いて皆様と一緒に考えていければと思いますのでよろしくお願い致します。

4回目にあたる今回は「ベット上での洗髪」です。

デイセンター 介護職員 客野 英樹

入浴できないとき、髪の毛だけでも洗ってさっぱりしたいと思ったご経験はありませんか。頭皮が痒く、臭いがするのはお辛いことと思います。しかし洗髪は疲れやすいため、体力が低下している場合はなるべく避けたいものです。そのようなときに、ベッド上で洗髪する方法がありますのでご紹介します。

洗髪の前に気をつけたい点がありますのでご注意ください。

- ① 「洗髪をするタイミング」・・・朝や夜寝る前に行うと身体に負担がかかりやすくなるので、この時間帯は避けた方が良いでしょう。
- ② 「トイレを済ませておいてください」・・・耳元でお湯が流れる音がしますので尿意や便意を誘発されやすくなるそうです。
- ③ 室温を普段より高めに設定しましょう。冬場であれば、足先から胸元まで布団等を掛けるなど、保温につとめて下さい。

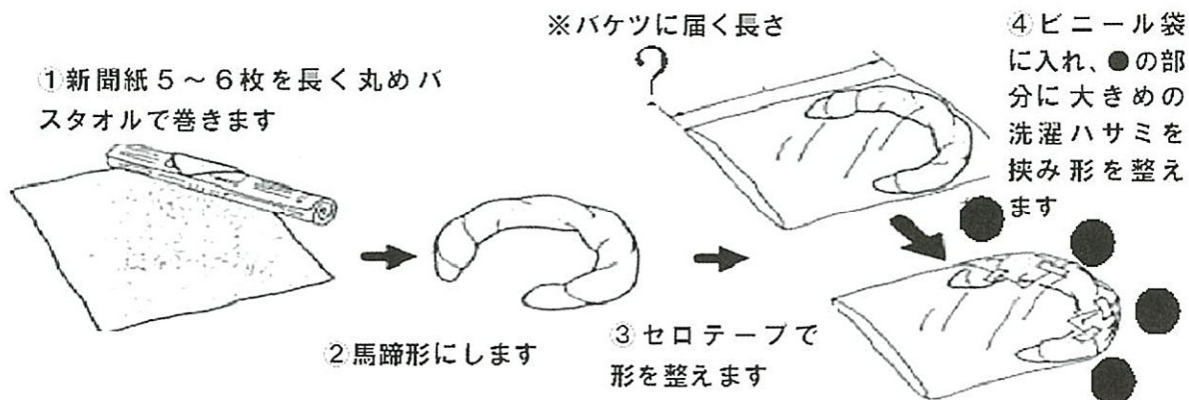
【Ⅰ、準備するもの】

ケリーパッド用:長めのバスタオル、新聞紙5~6枚、セロハンテープ、45ℓのゴミ袋(持ち手のない長方形のもの)、大きめの洗濯ハサミ4~6個

洗髪用:バケツ2個(温湯用・汚水用)・湯の温度は準備するとき41~43℃

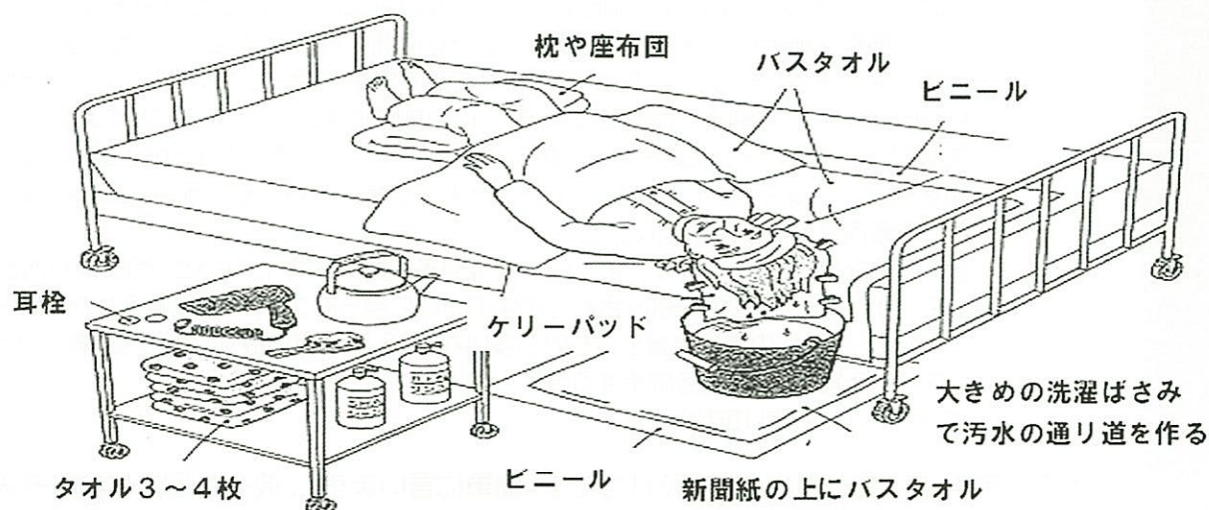
- ・ピッチャー2個(大1、中1) ・ゴミ袋 ・水温形 ・新聞紙
- ・大判のビニール袋1枚 ・大きめの洗濯ハサミ数個
- ・バスタオル2枚 ・ウオッシュクロス1枚 ・タオル5枚程度
- ・耳栓用綿球2個 ・シャンプー、リンス ・ブラシ ・ドライヤー

【Ⅱ、ケリーパッド(頭にかけたお湯がこぼれないように、お湯の流れ道を作る用具)を作しましょう。】



【Ⅲ、洗髪準備をしましょう】

- ① 枕をはずし、頭を手前に寄せ、身体を斜めにします。
- ② ひざの下に枕や座布団を当てます。
- ③ 頭の周辺にビニールとバスタオルを敷き、肩の下に枕を入れて頭を下げます。
- ④ 首にタオルを巻き、頭の下にケリーパッドを入れます。
- ⑤ 汚水用バケツのなかにケリーパッドの先端を入れ洗濯はさみで汚水の通り道を作ります。
- ⑥ 綿球で耳栓をし、額に細く折ったタオルを当てます。



【Ⅳ、洗髪をしましょう】

- ① ヘアブラシで髪をとかし、髪のもつれを取ります。
- ② 毛先からお湯をかけて洗い流します。
- ③ シャンプーを手に取り、洗います。
- ④ シャンプー液をタオルで吸い取るようにふきます。
- ⑤ お湯をかけながらすすぎます。(痒みの原因になりますので、よくすすぎましょう)ペットボトルの口に小さい穴を数個開けて簡易のシャワーとして使うと耳の後ろや生え際の細かい部分まで洗うことができます。
- ⑥ リンスをつけてお湯で流し、額のタオル、耳栓をはずします。
- ⑦ 首に巻いたタオルを広げながら引き出し、水分をふきとり髪を包み込みます。
- ⑧ ケリーパッドをはずし、顔 首 耳を熱いタオルで手早くふきます。



ドライヤーは30cmぐらい離して熱風の熱さを確認してから当てます。

※今回の「ベット上での洗髪」ご家庭での生活にお役立ていただければ幸いです。



喜

怒

哀

楽

近藤 眞

「生き方」



最近ですが、テレビで感動した話題がありましたので紹介させていただきます。
皆さんは「サプール」という言葉をご存知でしょうか？

ちなみに「サプール」とは「サップ(SAPE)は、コンゴ共和国およびコンゴ民主共和国においてみられるファッションの一種である。サップを楽しむ人々はサペー、またはサプール(Sapeur)と呼ばれる。SAPEとはフランス語のSociete des ambianceurs et des personnes elegantes(日本語訳は「おしゃれで優雅な紳士協会」や「エレガントで愉快的仲間たちの会」などいくつかの訳がある)の頭文字をとったもので、一年中気温30度を越す常夏の両コンゴにおいて1950年代から1960年代のパリ紳士の盛装に身を包み、街中を闊歩するスタイルのことである[1]。高級ブランドのスーツに身を包み、帽子と葉巻やパイプ、ステッキなどの小道具とともに街を練り歩く。タキシードにシルクハットなどという装いのものもいる。中にはタータンキルトを着用する者もいる[2][3]。SAPEの原則としては、コーディネートに3色より多く使ってはいけないという鉄則がある[4]。このため、シンプルな色の組み合わせの中でいかに自らをカッコよく見せるかが求められる。サプールたちの中には貧しいものも多いが、彼らは月収の数か月分する1着のブランドスーツを買い込み、街を闊歩する[5]。(ウィキペディアより抜粋)

とあります。コンゴは世界最貧国の1つです。簡単に言いますと、彼らは週に1、2回高級ブランド服などで身を包んでおしゃれをするのです。また世界一服にお金をかけていると言われています。決してお金持ちではなく、普段は質素な生活をしています。いわば見栄を張って無理して服にお金をかけているという事です。しかし、なぜそこまでして服にお金をかけるのでしょうか？それは単にファッションを楽しむというだけではなく、人を喜ばせ、その服装に見合った振る舞い(思いやり、マナー)などを学び、人間的に成長していくという深い意味があるようです。

また、日本とは違いコンゴの治安状況は良くありません。戦争、紛争等が絶えない状況の中で、「武器を捨て、貧しくても、最高にエレガントに生きる」をスローガンに平和を願う人達の思いからこのような文化が生まれました。

私にはカルチャーショックです。貧しい街中を紳士が闊歩するのです。周囲の大人達からは歓迎され、子供達にとってはヒーローのような存在になります。実際に観て頂ければ分かりますが、ファッションセンスは抜群です。この生き方には感動させられました。

また興味のある方はインターネットで動画もありますので検索してみてください。(笑)

※次回は矢野 健太郎にバトンをつなぎます。

えん

第39号



2015年1月1日発行

発行元：総合施設やすらぎの杜 延寿

生駒市小瀬町1100番地

連絡先：電話0743-76-2266

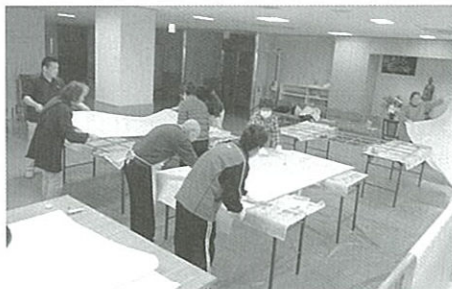
FAX 0743-76-2260

E-mail：enju@m3.kcn.ne.jp

URL：http://www.enju.net/

編集担当：辻野 勝久

編集後記



あけましておめでとうございます。
表紙に掲載させていただきました「障子の張り替え」を年末に行いました。入居者様の家族様にご協力頂いたのですが、皆様職員よりも手際が良く沢山あった張り替えも、短い時間で終えることが出来ました。本当にありがとうございました。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。