

高寿園だより

「ほっこり家」の地鎮祭を執り行いました!



去る9月13日に山苗代地内に整備するサービス付き高齢者向け住宅「ほっこり家」の地鎮祭を執り行いました。この住宅は基本サービスとして入居者の状況把握、安否確認、生活相談、緊急時の対応のサービスがあるほか、ご希望により食事の提供、通院のお手伝い、買い物代行といったサービスも有料で提供いたします。入居者の皆様がご自分のペースで穏やかな人生を送れる住まいを提供いたします。完成予定は来春です。

2017年7月～9月号

第152号

〒029-2205

岩手県陸前高田市高田町字東和野67番地

社会福祉法人 **高寿会**

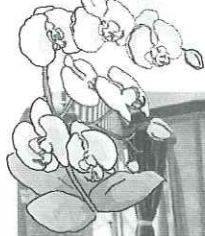
TEL 0192-55-3700

FAX 0192-55-3701

本館

「ご長寿おめでとうございます。これからも益々お元気でいて下さい。」

祝敬老会



祝敬老会



色とりどりの美味しいご飯でした!



高田民踊会様の素晴らしい踊りでした
「なんと美しい着物で踊りも立派だごど」

高寿園ミニコンサート開催♪



ブークデトン様
美しい音色でしたね。
懐かしい曲では皆さん
口ずさんでいました。

あすなるホームの皆さんと一つになって。



高田町荒町七夕組様今年も来園!

色鮮やかな動く七夕は夏の風物詩



彼岸供養

和野氷上クラブの皆様
ありがとうございました!



皆さんご住職様のお話を聞き
合掌されておりました。

紙オムツの勉強会

オムツ業者の方による紙オムツについての勉強会が行われました。実際に数種類のパットに水を流して吸水性の時間の違い、触れてみての違い、パットの当て方についても勉強しました。又、スキンケアの改善や長時間使用などにもふれ、これによりオムツ交換の回数も減らす事ができ、コスト削減もできるという事も学びました。

別館

流しそうめん会



みんなで食べよう!
早く流れてこねえかなあ...

お買い物会



このお菓子がいいなあ~



みんなに
お土産
買ったでは!



このパンうめそうだなあ...

夕涼み会



カメラに向かってはいチーズ!♡

ゆめちゃんと一緒に!!



流しそうめんは 大好評でした



太鼓は 大迫力でした!



賑やか♡♡!

敬老会



敬老のごっつお、あがらっせ!



高寿園ショートステイ

～ことぶき祭に向けて作品づくり～

10月29日(日)に予定されている「ことぶき祭」に出品する作品作りが進められています。お題は「花咲かじいさん」。日本のスタンダードな昔話です。麻布紙を濡らして、そして丸めて。乾かして貼り付けて。もう少しで完成です。「何でこんなごどすんのお!」とか「飽きたなあ～」と言われつつ、職員の苦勞が報われるまで、あと少し。



高寿園短期入所生活介護事業所～よもやま話～

介護保険制度が平成30年4月からちょっと変わります。利用者様とご家族様に関わる場所ですが、お伝えしたいと思います。

① 自己負担額の見直し(3割負担が導入されます)

3割負担といっても全員ではありませんので、ご心配なく。現在2割負担となっている方のうち「特に所得の高い層」の方達が3割負担となります。これは合計所得金額(給与収入や事業収入等から所得控除や必要経費を控除した額)が、220万円以上の方です。

例えば、純粋に収入が、一人暮らし世帯で年金収入+その他の収入が340万円以上、年金収入だけの場合は344万円以上、夫婦世帯は463万円以上の世帯の方が該当します。

② 福祉用具貸与(レンタル) 価格の見直し

現在の福祉用具のレンタルは、業者により価格が違います。今回の改正では、利用者が適正な価格で利用できるように、国が商品ごとに全国平均の貸与(レンタル) 価格を公表します。皆さんが福祉用具のレンタルを利用するときには、業者の方が国の公表した価格と自社の価格を提示して説明をすることになります。

行数に限りがあるので、最後にまとめて新しいサービスを簡単に説明します。

③ 介護保険施設「介護医療院」と「共生型サービス」です

先に「介護医療院」を簡単に説明します。この施設は現在ある「介護療養病床」が廃止されるので、その代りの施設です(いろいろと違いはあるのですが、簡単に言うと…です)。

次に「共生型サービス」です。これは介護保険と障害福祉の両制度に新しく位置づけられます。例えば、障害者施設のショートステイを利用している方が65歳になると介護保険が優先されるため、馴染の施設が利用できなくなります。そんなことがなく続けて利用できるようにというサービスです。対象となるサービスは「訪問介護(ヘルパー)」「通所介護(デイサービス)」「短期入所生活介護(ショート)」が考えられています。30年の4月までは5ヶ月以上ありますので、また変わるところあると思います。あくまでも参考までにご理解ください。

照会先 高寿園指定短期入所生活介護事業所 ← 高寿園ショートの正式名称です

TEL (代)0192-55-3700 FAX 0192-55-3701

Eメール:koujukai@cocoa.ocn.ne.jp 担当 佐々木克夫 熊谷文宏 阿部久美 熊谷百合子

はまなす

～食からの発信～



ソフト食【形成食】について

食事を安全に、お召し上がりいただけますように、飲み込みが難しい状態になられた方や、食べるとむせこむ方、噛むことが困難になっている方々に対応した食形態を工夫しています。これは、主菜、副菜、添え物を、すりつぶした状態にし(フードカッターを使用します)、水分量を計量、物性に配慮しながら微調整をしてゲル化剤で安全な硬さに、急速冷却して固めます。さらに個別対応で、食べられる分量に対応をしています。全量、1/2量、1/4量に対応し、必要な方には、「とろみ」を添えます。

一食、一匙の飲み込みが、生死にかかわる場合もあります。

調理では、食味、形状、弾力、色合いなど、細かく対応をしています。ソフト食【形成食】の流し込みする型も、さまざまな工夫をしています。また、食事時の自助具、スプーンにも個別対応をして、適する用具の提供を行っています。

一日でも長く、自分の口で食べる、というあたりまえと思われていることを、維持していく。そのために、医師、歯科医師と打ち合わせを行い、介護員、看護師も口腔ケア、嚥下リハビリなどととも、日々取り組みを、続けています。



9/15敬老会のソフト食【形成食】

みずき



医務室だより

☆ 食欲の秋きたる 食べ過ぎ飲みすぎにはご注意ください ☆

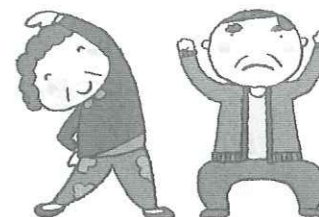
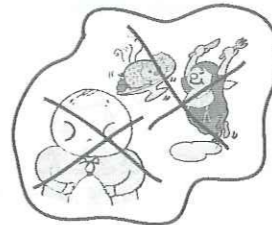
暑くなるかと思いきや日差しの少ない夏も終わり、朝晩は肌寒さを感じる様な時季になりました。日中の気温差が大きくなっていくにつれて風邪をひきやすくなるもの…皆さん十分にお気を付けて下さいませ。

さて今回のお題の通り秋は美味しいものがいっぱいです。ついつい食べたり飲んだりする機会が多くなってしまいますよね? そうなると気になるのは体調、体重 etc. 今回は皆さん気になる「メタボリックシンドローム」についてのお話をしたいと思います。

メタボリックシンドロームは内臓脂肪が蓄積し生活習慣病が発症した状態の事を言います。この状態を放置してしまうと高血圧や高脂血症、糖尿病などの病気のリスクが高まり、やがては動脈硬化が進行して脳卒中(岩手は全国ワースト1位!)や心筋梗塞を招きやすくなるのです。

対策としては秋と言えば食欲と対をなす運動の秋も忘れてはいけません。内臓脂肪は蓄積しやすいが、燃焼もしやすいという特性があります。何か特別な運動を始める必要はなく、街中を歩いたり、階段を使ったりと、こまめに動くよう心掛けるだけでも減ることが確認されています。もちろん病気に備えて早めの医療機関への受診も大切です。最後に「腹八分目」と「酒は百薬の長とはいえず、万の病は酒よりこそ起れ」という言葉を送り終わりにしたいと思います。これからの時期増えるお誘い、暴飲暴食にはご注意ください!!

今回、高寿園全体研修会ではメンタルヘルスに関する研修会を行いました。自身を取り巻く様々な出来事がストレスになること、日頃からできるケア等を通じて改めて考えさせられるものが多い研修となりました。



高寿園デイサービスセンター

7月 東部デイ、高寿園デイ交流会



気合を入れてハチマキを
まいてさあ勝負!!



今度は東部デイサービスの利用者の
皆さんが来園し、さあ勝負!!

8月 活動中のひとコマ



職員と一緒に縫い物をしています。
どんな、作品になるのでしょうか??



さあ、10点を狙って
羽根をエイっと
投げています。
さあ、どうなるでしょう?



9月 敬老会



敬老会でプレゼントを頂いて
とても嬉しそうです。

敬老会の最後は職員の踊りを披露
してピツピツときまりました。



朝、夕と1日1日寒くなってきました。体調を崩しやすい時期になっております。
利用者様、ご家族様、どちら様も体調管理には注意してお過ごしください。

東部デイサービスセンター

今年の夏は天候に恵まれず小寒い夏となりましたが、夏が過ぎ秋に差し掛かってきたこの頃
また一段と寒さを感じてきたところです。東部DSではこたつをつけたり、利用者の方々は
一枚多く着用して来る方も見受けられます。職員一同、利用者含め風邪を引かぬよう対策し
乗り切っていきたいと思っております。話は変わりまして、今回東部DSにて敬老を迎えられた方が
100歳が2名、白寿が1名、米寿6名でした。また最高齢者は103歳と皆さん家族の方
々の支えもあっての健康、長寿だと思います。来年度の敬老会も皆さんと笑顔で迎えられ
たと思ひ、また楽しみでもあります。小林

七夕



今年もみんなで笹の葉に願い事♪
みんな何お願いしたかなー。。

夏祭り



着物を着て記念撮影!!
みんな綺麗ですね♪

流しそうめん



みんな積極的に取っては食べを
繰り返し!つまませないでねー!

敬老会



今年100歳を迎えられたお二人
いつまでもお元気で♪

☆物づくりを希望されている方々と今後一緒に制作予定している作品のご紹介☆

- ・コスモス、もみじ制作
- ・ちねり絵の七福神制作
- ・ことぶき祭に向けての作品制作 など。

いよいよことぶき祭に向けた制作も大詰め!!ことぶき祭の日には皆さんで制作した作品を見に、
今年は何を作ったか是非!足を運んでご覧になってください♪

★これからの行事予定

運動会/バスハイク/おやつ作り/体力測定/ことぶき祭/忘年会/お正月 等

高田デイサービスセンター

敬老会

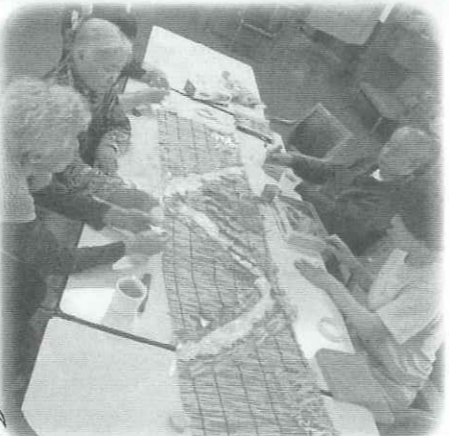
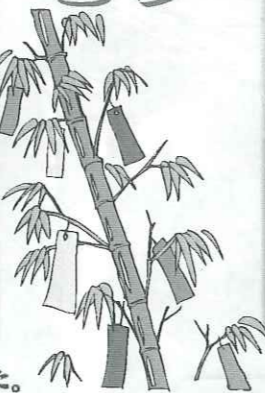
踊りや歌で盛大にお祝いしました。



お米寿を迎えられた方々です。



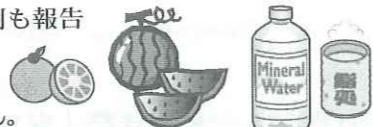
七夕



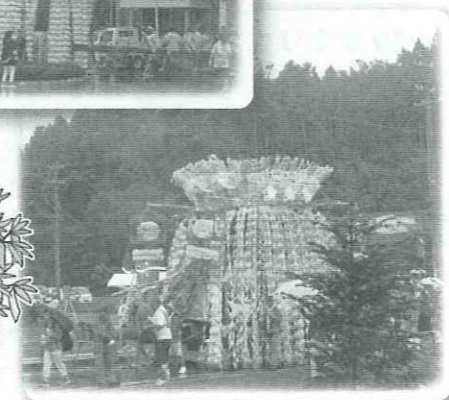
笹に飾り付けをし、天の川も作ってみました。

「ミニミニ情報」

今回は認知症と水分摂取についてです。テレビなどでも特集されご存知の方もおられるでしょう。水分をたっぷり摂ることで、症状が改善することでお年寄りは水分を体内に保持しにくく、喉が乾いたら水を飲むという発想が薄れ、慢性的な脱水状態になってしまい認知機能の低下を招き、さらに便秘などの身体機能の変化も症状悪化に拍車をかけるという悪循環におちいります。推奨されている1日あたりの水分摂取量は1.5ℓ～2.0ℓとのことです。結構な量です。それだけの量を水分だけで摂取することは難しいですね。例えば、ゼリー状の水分補給飲料、みかんやリンゴといった水分を多く含んだ身近にある果物などもお勧めです。人によっては劇的に症状が改善されるという例も報告されているようです。少し意識して取り組んでみてもいいかもしれません。



うごく七夕を見学してきました。



在宅の笑顔もとどけます!

「暑さ寒さも彼岸まで」と昔の人の格言は素晴らしいですね。彼岸も過ぎて10月に入り、めっきりと秋風が身にしみる今日この頃です。

さて、今回は「認知症」についてです。

認知症の症状によっては防ぐ事が難しいケースもあります。しかし、私達の関わり方によっては少しでも遅らせる事が出来ます。

- ① 孤立させない事…自分がまだ「誰かの為に役立っている」という自覚は本人の存在感を高めます。
- ② 道具・小物 …長く使用している道具や小物類は片づけないで本人の周りに置く。
- ③ メガネ・補聴器…メガネや補聴器が合わないとコミュニケーションがとれず、病状を進めてしまう。

☆何事も受け止めて寄り添うことが大切です



- 高寿園指定訪問介護事業所
- 高寿園指定訪問入浴介護事業所

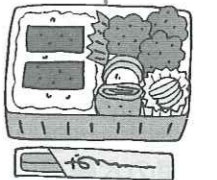
☎ 54-4777 Fax 54-2955

○市より委託をうけ利用者様の安否確認も兼ねお弁当を配達しています。

- ① 管理栄養士による栄養バランスを考慮したお弁当です
- ② ご利用希望の方は利用の条件等がありますので申請は、市役所内地域包括支援センターまで御相談下さい。
1食…400円・月曜日から金曜日『夕食』をお届けします。

- 高寿園配食サービス

☎ 54-4777 Fax 54-2955



※このほか高寿園単独での配食サービスも実施しておりますので担当ケアマネージャー又は上記高寿園配食サービスまでご相談ください。

○市より委託され病院への送迎を行っております。

ご利用希望の方

- ・介護保険を利用中の方……担当ケアマネージャーへ
- その他の方は……市地域包括支援センター(市役所内)又は下記までご相談下さい。



- 高寿園移送サービス

☎ 54-4777 Fax 54-2955

なごみの家小規模多機能型居宅介護事業所



メイク教室



アルソア化粧品の方に来て頂き、なごみの家の御利用者様に、メイクして頂きました。

久々にお化粧した方が多くて、とても喜んでいました。

アルソア化粧品の鎌田明子様、伊藤ミサ子様、ご協力に感謝します。本当にありがとうございます。

敬老会



調理は大忙しで準備中。いつも、美味しいご飯を、ありがとうございます。

今日は何かな?



敬老の日の献立

- ・おふかし
- ・つみれ汁
- ・お煮しめ
- ・厚焼き玉子
- ・鮭の塩焼き
- ・漬物
- ・おひたし
- ・茶碗蒸し
- ・果物



今年の米寿者は1名でした。歌って、踊って、みんなで祝い。

祝米寿

ドライブ

大船渡に飛鳥IIを見に行きました。偶然にも!!同じ小規模多機能型事業所の「綾の里」の方々と綾里の大権現様をバックに写真を撮らせて頂きました。また、何かの機会にお会い出来るといいですね。



まじがて見ると!! 凄い迫力でした。1度は乗ってみたいですね!



和野・氷上クラブの方々には、花植え、草刈り奉仕等、いつもお世話になってます。

運営推進会議録

9月20日に運営推進会議を行いました。地域密着型施設として、御家族様、地域との交流の為に御家族様、地域の方々、なごみの家と一緒に行事を行える様に、企画等、ございましたら、教えて頂けると幸いです。また、有事の際に備えて、「なごみの家」の建物構造を、事前に確認しておく必要があるとの話がありました。平面図を拡大し、会館に置くという案もありましたので、良い方向に行ける様に協力していきたいと思っております。これからもよろしくお願いいたします。

居宅介護支援事業所・在宅介護支援センター

笑顔は万病のお薬

笑うことは、もっとも簡単な成功法。表面を作るということは、内部を改善する一種の方法である。・・夏目漱石の言葉です。現在の医学でも笑いは「万病に効く」腹の底から笑うと免疫細胞が六倍に増え、ストレスホルモンが急減・脳内血流量が増大し記憶力も二割アップ。リウマチや糖尿病にも効果がある事が立証されています。また、相手を快くさせるばかりではなく、笑顔を心がけることで自分の心までときほぐされていきます。

重度の認知症であっても、介護者の笑顔により不安が減少し、穏やかな日常生活を送る事ができます。なかなか難しい事ではありますが、自分自身の健康のためにも笑顔のプロを目指したいものです。

介護についてのご相談は

高寿園在宅介護支援センター／高寿園指定居宅介護支援事業所 55-3776
東部在宅介護支援センター／東部指定居宅介護支援事業所 56-2151



サポートセンター 高寿園

朝晩めっきり冷え、秋本番になってきました。仮設住宅に住まわれている方々もだいぶ少なくなりました。市内の公営住宅が全て完成した事から仮設に残っている方々は殆どが今泉と高田地区の人で造成引き渡しを待っています。地区により予定通りの所と、かなり遅れている所があるようです。仮設の集約の時期も示され、自宅完成が集約に間に合うか、造成の進行状況に敏感になっています。(引っ越しを何度もしたくない 他・・・)

サポートセンターの前も急ピッチで造成が行われており、大型重機が毎日のように動いています。

サポートセンターでは主に高齢者世帯等を対象に配食サービスを行っております(昼食、夕食) 短期間の利用も受けていておりますのでお気軽に声をかけて頂ければと思います。

季節の変わり目、体調を崩しやすい時期です、食事 水分をしっかり摂り、衣類 寝具の調整をこまめに行い体調を維持するようにしましょう。



【相談員】熊谷 勢津子 佐々木 詠子

★電話でのご相談にも応じますので、ご連絡下さい★

(電話) 0192-54-5290 (FAX) 0192-54-2955



ふれあい・感謝 (皆様にささえられ……)



平成 29 年 7 月・8 月・9 月分

御 寄 附

岡孝子様・及川幹雄様・菅野咲男様・鈴木イワ子様・熊谷かほ子様・退職女教師の会高田支部様・上野イサミ様・村上優一様・花キューピット協同組合様・陸前高田市商工会女性部様
 ㈱芳賀銃砲火薬店様・大船渡ヤクルト㈱様・花を贈る会遠藤栄子様・高田シャープ電化センター様・高田町荒町七夕祭組様・長谷川節子様・本称寺様・白川周一様

ボランティヤ・御協力

和野氷上クラブ様・シルバー人材センター様・大船渡市農協女性部米崎支部ヨネーズの会様・小泉老人クラブ様・長砂老人クラブ様・八坂老人クラブ様・グーミンばあちゃんのバツパダンサーズ様・高田高校 JRC 様・高田町荒町七夕祭組様・ブーケデトン様・和野氷上クラブ様・下和野町内会様・市商工会婦人部様・あすなるホーム様・高田民踊会様・立花理沙様
 高田のゆめちゃん・市女性協様・米崎女性会様・森の前薬局様・畠山詩葉様・熊谷悠花様・熊谷龍之介様・相州平塚七夕太鼓様・アルソア化粧品鎌田明子様・伊藤ミサ子様・及川江巳様

実習・体験学習・視察

盛岡医療福祉専門学校・大船渡東高校・大船渡高校・気仙中学校・高田第一中学校・高田東中学校
 各学校の生徒様



その他、高寿園夕涼み会、敬老会では多くの御協力を頂きました。有難うございました。

「法人全体研修会」

8月21日、臨床心理士の佐藤文子先生の「ストレス対処の方法」という題目で講演が行われました。高寿会では昨年職員のストレスチェックを実施し、その結果についてもアドバイスを頂きました。どんな職種でもハラスメントや人間関係、職場環境によりストレスは個々に感じる方は多いと思われる世の中ですが、そのストレスの緩和には、上司や仲間同士の協力、理解がとても大切だという事で、大変勉強になりました。高寿会でもより一層、ストレスの緩和になるよう様々な対応を考え、明るく楽しい職場環境を目指したいものです。

「オンブズマン会議」




9月29日、高寿園にて7名の委員出席(1名欠席)のもと、オンブズマン会議を行いました。事故報告書等の内容の確認を行い、高寿園も高齢化が進み大変だろうが事故防止に努めるようにとのご意見を頂いております。

「職員動向」

(退職) 小林良子介護員・伊藤沙耶香介護員
 ♡…お疲れ様でした。
 (新職員) 戸羽さおり介護員 ♡…よろしくお願いします。

★高寿会で一緒に働いてみませんか
 ☆ボランティアスタッフ・職員 募集中です。
 ★時間など御相談に応じます。
 ——詳しくは、——
 高寿会法人本部 TEL55-3700 まで御連絡下さい。




高寿会家族会



8月5日、高寿園家族会総会を行いました。内容は役員を選出、今後の行事の確認及び会計監査報告を行い、今後の活動の確認を行っています。当日は総会后、高寿園夕涼み会も予定されていた為、多くの御家族様に参加を頂きました。

今後もお協力をお願いいたします。

♡編集後記♡

空が美しい季節になりました。自然の移り変わりを感ずります。
 替ては、選挙などでにぎわっていますが一般市民が置き去りにされていないか不安が残るところです。さて、高寿園のまわりも復興工事の為、道路の迂回路が頻繁に変更になっており、皆様には大変ご迷惑をおかけしております。前に進んでいることを日々実感できる環境にいるという事は、ある意味、幸せな事なのかもしれません。
 (編集委員 熊谷)