

鹿寿苑より

第52号



『住みなれたふるさとで
快適な老後を過ごしたい』

願いを込めて……

(デイサービス利用者共同作品)

夏祭りにも展示した七夕飾りです。仙台の七夕飾りにヒントを得て、一つ一つのパーツを利用者の皆さんで分担し、このような立派な作品が出来ました。今でもデイサービスホールに飾ってあります。

社会福祉法人鹿南福祉会 鹿寿苑

〒929-1601
石川県鹿島郡中能登町西馬場工部56番地
TEL (0767) 72-2600 (代表)
FAX (0767) 72-3032
E-mail : jim@rokujyuen.com
URL : <http://www.rokujyuen.com>
発行日 : 平成27年10月22日 (第52号)



- ・特別養護老人ホーム
- ・グループホーム
- ・デイサービスセンター
- ・ホームヘルプステーション
- ・訪問入浴ステーション
- ・短期入所生活介護センター
- ・居宅介護支援事業所
- ・配食サービスセンター
- ・第二鹿寿苑

資生堂 いきいき美容教室

メイクすることで、心にメリハリが生まれます。またメイクの動作で腕や肩を動かし筋力を維持し、また顔のマッサージ効果で安全においしく食事できる力を保ちます。メイクの力は、年齢を重ねた女性にもとても有効だと資生堂より発表されています。その資生堂の「いきいき美容教室」を体験してみました。

6月24日（水）第二鹿寿苑にて

こんな時間をもっと持てたら、日々の生活ももっと豊かになるんだろうなと思える体験でした。



化粧品のいい匂いがして、自分でメイクして、もっともっとキレイに…それだけでしあわせな気分です♥皆さん、笑顔がいきいきしていますね(*^_^*)



9月18日（金） デイサービスセンター鹿寿苑にて

敬老会の一環として体験しました。



資生堂さん、ありがとうございました。



これからも、若々しく元気で過ごせますように！

施設内研修：接客研修で接客マナー向上！

8月31日（月）、株式会社プレシャス・キャリアより五十嵐晶子氏を講師にお招きし、接客研修が行われました。今回は“介護スタッフに求められる接客マナー ～人を尊重する関わり～”をテーマとし、ビジネスマナーのポイントや好感をもたれる笑顔などを教わりました。今回の研修では参加者は鏡を持参し笑顔の確認をしたり、好ましくない言葉を好ましい言葉に言い換えるなど、グループワークで学びを深めました。“人を尊重する関わり”は介護に欠かせない大切なことです。研修で学んだことを、日々の関わりに活かし、より安心できるサービスを提供できるように頑張ります。



【6月】 介護者教室（デイサービス・居宅）

6月14日、デイサービスセンターにて家庭介護者教室が開催され、19名の方が参加しました。講師にカミ商事(株) 萩尾 幹郎氏をお招きし、オムツ、パッドの仕組み、適切な選定や使用方法などの実技を取り入れて分かりやすく講義をして頂きました。



【7月】 夏祭り

今年の夏祭りは「鹿寿苑ってあったかいんだから〜♪」をテーマに開催しました。

オープニングでは、入居者様と職員が担ぐ鹿寿苑御輿が会場を練り歩き、続いて中能登中学校の吹奏楽部による素晴らしい演奏が開会式を盛り上げてくれました。ゲストによさこい嵐やつばさ太鼓を迎え、また職員によるバンドや各種露店もそろい、盛大に行われました。

みんなで大きな輪になっての輪踊りでは、入居者様・ご家族・地域・鹿寿苑のつながりを改めて感じることができました。



【8月】 流しそうめん

8月、鹿寿苑では毎年恒例の「流しそうめん」をしました。職員が流すそうめんを、みなさん上手にすくい食べておられました。流れるそうめんを少しでも多くとろうと、皆さん、真剣そのもの。上手にすくえた時の嬉しい笑顔が楽しげでした。

今年の夏も暑い日が続きましたが、すこしは“涼”を感じられたでしょうか？



【9月】 家族介護者交流会 in 第二鹿寿苑

9月7日(月)、中能登町高齢者支援センター主催の家族介護者交流会が第二鹿寿苑で行われました。今回のテーマは“身体介護”。施設見学のあと、職員から介護のコツ等をお話しました。メモをとりながら、熱心にお話を聞かれる方も多く、活発に意見交換が行われました。

また、昼食会として施設で提供しているお食事もお実際に食べていただきました。

地域の方たちと、こうして顔を見て意見交換できる機会は少なく、とてもよい機会となりました。



9月19日 (土)

職員の余興のほか、こすもす保育園の園児による元気いっぱいの踊りや肩たたきでふれあいました。またご家族の方も参加され会食を行い、ひとときの家族だんらんを楽しみました。第二鹿寿苑で初めての敬老会、たくさんの“笑顔”と“ありがとう”につつまれました。

第二鹿寿苑

おじいちゃん・おばあちゃん
ながいきしてください(*^_^*)



苑の 老会

9月14日～19日の6日間、デイサービスの敬老会が行われました。日替わりで「T2」のユニットによるなつかしい歌謡曲、職員による余興や職員バンド「EXT Hyland」によるミニライブなどで盛り上がりました。



T2様



デイサービスセンター



EXT Hyland



9月13日（日）特養・グループホーム合同敬老会を行いました。



百寿のお祝い、
みんなありがとうね！



百寿・白寿・米寿
おめでとうございます

特別養護老人ホーム

家族の方と一緒に敬老のお祝いをしました。オカリナ演奏や職員の余興等を楽しく見て過ごしました。



鹿寿敬



特養と合同での敬老会に参加された後は、ご家族と一緒に手作り弁当に舌つづみ。

今年は節目の年齢に該当する方がおられず、全員で記念写真を撮りました。「はい、ポーズ！」

敬老会特製メニュー
美味しいね！



グループホーム



シェイクアウトいしかわ（県民一斉防災訓練）に参加しました

平成27年7月10日に行われたシェイクアウトいしかわに、私たち鹿寿苑も参加しました。

“地震が起きたら①しゃがむ②隠れる③じっとする”の基本を確認し、各部署ごとに実施しました。



- ・手順を確認したけれど、落ち着いて行動できるだろうか？
- ・入居者の皆さんの不安をあおらないように行動するには、どんな声掛けがいいのだろうか？
- ・車椅子の方は、机の下に隠れられないがどうすればよいだろう？



グループホーム

訓練を通し、実際の地震が起きた時にどうすればよいかを話し合い実践するよい機会となりました。



事務所



特養スタッフルーム



第二鹿寿苑

デイサービスセンターの特殊浴槽が新しくなりました！

デイサービスセンターの特殊浴槽が老朽化に伴い、新調されました。以前のものよりジェット機能がつき温感マッサージが出来るようになりました。また、コンパクトになり浴室も広くなり、ゆったりとお風呂を楽しんでもらえるようになりました。



※特殊浴槽 歩行困難な方や重度の障害者の方でも負担なく寝たまま入浴できる浴槽です

～利用者様・職員の声～

「私も入ってみたいわ」「温いまま入っとられるね」
「新しいが、いいね～」
「新しくジャグジーが付き、頭と足側にシャワーも付いて介助もスムーズに行えます。温度も自動で一定に保ち利用者様への負担もなく気持ちよく利用していただいています。」

と好評です。

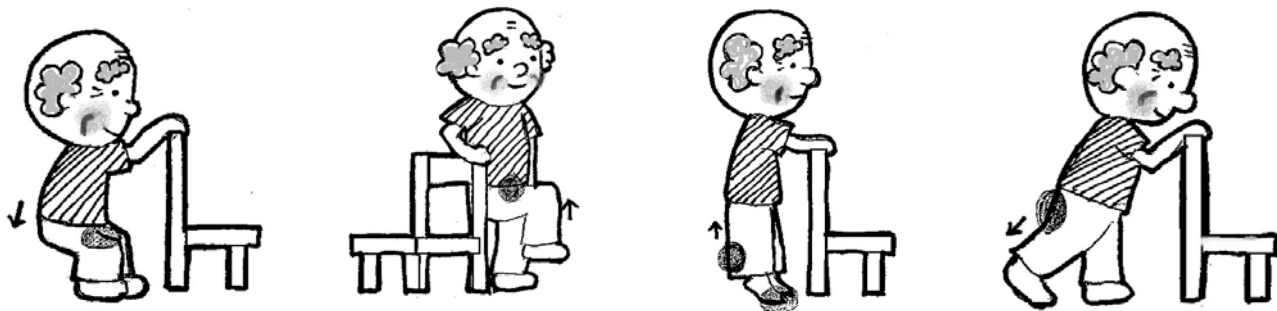


運動器（骨・関節・筋肉）の機能低下は、自然の老化よりも、むしろ「体を使わない」ために起こります。普段から体を動かして、運動器の機能を維持・向上させるために、積極的に体を動かしましょう。

3つのポイント

- ① 自然な呼吸を心がける
- ② 鍛えたい筋肉に力こぶをつくるように数秒間力を入れる
- ③ 意識した筋肉に、軽い疲労感やハリが残る程度に行う

～立位の場合～



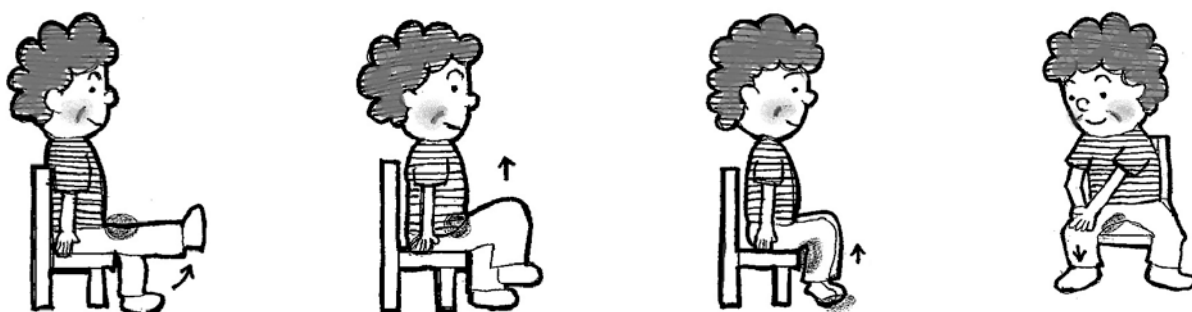
- ① 「1.2.3.4」と数えながら後ろにある椅子に座るようなイメージでお尻を後ろに突き出して股関節と膝関節を曲げる
- ② 「5.6.7.8」と数えながら元の姿勢に戻す
- ③ 疲労感を目安に5～10回繰り返す

- ① 「1.2.3.4」と数えながら右足を上に持ち上げる（床と水平になるくらい）
 - ② 「5.6.7.8」と数えながら元の姿勢に戻す
 - ③ 疲労感を目安に5～10回繰り返す
- ※左側も同様に

- ① 「1.2.3.4」と数えながら両足のかかとを上げて、爪先立ちになる
- ② 「5.6.7.8」と数えながら元の姿勢に戻す
- ③ 疲労感を目安に5～10回繰り返す

- ① あらかじめ少し前かがみになる
 - ② 「1.2.3.4」と数えながら右足を少し持ち上げた状態から、後ろに蹴るように伸ばす
 - ③ 「5.6.7.8」と数えながら、元の姿勢に戻す
 - ④ 疲労感を目安に5～10回繰り返す
- ※左側も同様に

～座位の場合～



- ① 「1.2.3.4」と数えながら右足の膝を伸ばす
 - ② 「5.6.7.8」と数えながら元の姿勢に戻す
 - ③ 疲労感を目安に5～10回繰り返す
- ※左側も同様に

- ① 「1.2.3.4」と数えながら右足を上に持ち上げる
 - ② 「5.6.7.8」と数えながら元の姿勢に戻す
 - ③ 疲労感を目安に5～10回繰り返す
- ※左側も同様に

- ① 「1.2.3.4」と数えながら両足のかかとを上げて爪先立ちになる
- ② 「5.6.7.8」と数えながら元の姿勢に戻す
- ③ 疲労感を目安に5～10回繰り返す

- ① 両足を開いて座り両手を右膝に置く
 - ② 「1.2.3.4」と数えながらしこを踏むようなイメージで右足の裏を床に押し付ける
 - ③ 「5.6.7.8」と数えながら、元の姿勢に戻す
 - ④ 疲労感を目安に5～10回繰り返す
- ※左側も同様に

運動機能を維持・向上させることが介護予防につながります。

関節痛がある人、バランスに自信のない人、いつもと比べて体調がすぐれない人などは座位の方法で行うか、運動を控えるようにしましょう。立位で行う場合、必ず前方に安定したテーブルや椅子、壁がある状態で行いましょう。

参考：介護予防教室シリーズ（東京法規出版）



話し上手な辻本さんは、いつも周りの方を和ませてくれます。



デイサービス利用者

辻本 もとこ 様

私が題字を書きました

題字をお願いした所、「あら〜そんな上手いこと書けんわいね〜」といいながらも、何枚もスラスラと書いて下さいました。

ボランティアさんありがとう

- * 鹿西ひな菊の会 様
- * 梅の里グループ 様
- * 友愛グループ 様
- * ビバーラかしま 様
- * 鹿島厚生保護女性会 様
- * 沢ボランティアズ 様
- * あすなろ会 様
- * 梅田 幸子 様
- * 清水 洋子 様
- * 北野 朝枝 様
- * 若狭 夕力子 様
- * 池本 早代子 様
- * 酒井 幸子 様
- * 八十田 國子 様
- * 山田 理陽 様
- * 鮎谷 ゆり子 様
- * 米田 信子 様
- * 澤井 澄代 様
- * 細川 敏子 様
- * 今井 豊野 様
- * 横浜 紀子 様
- * 田鶴浜高校 様
- * 鹿西三味線教室 様
- * 資生堂 様
- * 歌のあすなろ会 様
- * 中能登民謡会 様
- * レインボー 様
- * 珀琳寺 様
- * 榮林寺 様
- * T2 様

(平成二十七年六月〜八月)



ご寄付に感謝します

- * 廣田 一郎 様
- * 町駒 隆廣 様
- * 荻野 康子 様
- * 中能登民謡会 様
- * 中島 和彦 様
- * 澤井 良広 様

(平成二十七年六月〜九月)



地域との絆

〜ボランティア紹介〜
喫茶ボランティア

鹿寿苑では喫茶ボランティアとして数名の方にほぼ毎日交代で来苑いただいております。

ボランティアさんの間で輪が広がり、随分メンバーも増えました。

喫茶ボランティアは飲み物等をお出しするだけでなく、入居者様の話し相手や、お部屋からの移動などのお手伝いをします。

「私、〇〇のもんやけど知ってる?」「あら〜〇〇のこの姉さんかいね。」と在所の話題で話が弾みます。コーヒーの香る中、和やかな時間が過ぎていきます。「又来るね」と顔馴染みになり、次来る日を皆さん心待ちにしていちゃいます。

第二鹿寿苑も一年を迎え、ただ今、喫茶コーナー開店準備中です。現時点では水曜日のみのお店予定です。喫茶ボランティアをしていただける方・してみようかなと思われる方、ご連絡お待ちしております。

第二鹿寿苑

担当 林

Tel 72-3303



ご意見箱から

(特別養護老人ホーム)

▽食事を下膳する際に、何も言わずにいつの間にか片付けてあったので、一言言ってほしかった。

▼言葉かけが足りず、不快な思いをさせてしまい申し訳ありませんでした。視力や聴力に障害のある方には特に声掛けをしっかりとこない、伝わったことを確認してから行動をおこすようにします。

(平成二十七年五月〜八月)

貴重なご意見ありがとうございました。今後改善に努め、サービス向上につなげてまいります。引き続き皆様のご意見をお聞かせください。

編集後記

虫の音がますます秋の深まりを感じさせる今日この頃ですね。

鹿寿苑では、秋晴れのさわやかな日には、中能登町運動公園へ散歩に出かけ、コスモスの花を眺めたり、イチヨウの落ち葉を拾ったりと苑外活動の機会もとり入れています。

少しずつ肌寒い日も増えてきます。体調管理には十分気をつけたいものです。

