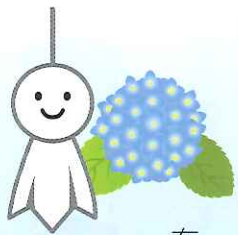


施設長就任のご挨拶

日頃より、天兆園に対してご利用者の皆様をはじめご家族の皆様へ暖かいご支援とご協力を頂きまして、心からお礼申し上げます。

この度、平成二十五年三月一日付で在宅複合型老人介護施設天兆園施設長に就任しました園田と申します。

天兆園は、入所施設に頼らずに住み慣れた地域で末長く暮らすための事業所として地域の皆様と共に天兆園総体としてサービスを提供いたします。ターミナルケア等医療の多様化や介護予防等様々な問題も山積している中舵取りを任されることになり、その職責の重さを痛感しておりますが、前任の上田施設長の施設運営を見習い、職員一丸となり、利用者の皆様へ四季を感じていただきながら笑顔で暮らせるよう努力してまいります。これからもご指導ご鞭撻の程宜しくお願い致します。



在宅複合型老人介護施設 天兆園

施設長 園田 充宏



在宅介護支援センター「天兆園」

オレオレ詐欺に気をつけてっ!!

「だまされにくい」とされてきたオレオレ詐欺の被害が今年に入り大阪府内で急増。茨木でも被害が報告されています。「テレビの中の話」ではなく、身近なこととして知っていただき、ご自身はもちろんのこと、地域ぐるみで声を掛け合って、悪徳業者を撃退しましょう。

被害に遭われた方のなかには、「ん、これってもしかして・・・詐欺？」とよぎった方も多数。「ん？もしかして??？」と思ったら、まずは誰かに相談。事態を客観的に考えましょう。

相談窓口

茨木市消費生活センター 072-624-1999

茨木市地域包括支援センター「天兆園」

老人会に参加

上野町の老人会「長栄会」での介護予防の取り組みに参加しました。三月のまだ肌寒い中、二十一名の方に集まって頂き、「口腔ケア」について講話をした後「元氣いばらき体操」のDVDを見ながら、軽く身体を動かしていただきました。

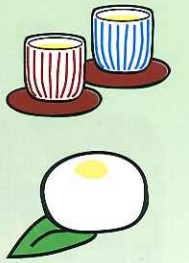
皆様とても熱心に取り組まれており、「膝が痛い、肩が痛く、手が拳が難しい・・・」と言っている人達も一生懸命に手をのびておられました。

平成二十五年度も地域包括支援センター「天兆園」は、地域の皆様に声をかけていただければ、喜んでお伺いいたします。





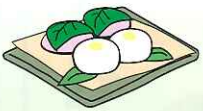
お茶会



五月晴れのもと、五月十六日お茶会が開催されました。

午前中は「山手台公民館 箏三弦同好会」の皆様が来園され、琴や三弦の演奏を披露してくださいました。琴の音色に合わせて利用者の皆様も一緒に口ずさんであられ、「琴を体験してみませんか？」の呼びかけに、大勢の方が琴に触れられていました。

午後からは着物の職員がお茶を点て、緋毛氈の上でお茶菓子とお抹茶を味わい、皆様からは「昔を思い出すわ」や「やっぱり外が気持ちええな」と嬉しい声をいただきました。



お花見

今年のお花見ドライブは弁天宗に行きました☆
小雨は降っていましたが、ほぼ満開の桜を見て『車から降りれないのは残念やな』と話されている方もいました！でも『きれいやな〜』、『満開や〜』と皆様満足されていました。



ボランティア紹介

ボランティアグループ「あゆみ」

宮崎 弘

楽しくボランティア活動をしています。
 会社勤めを終えて、何か社会に役立つお手伝いをしたいと思い、ボランティアの会に加入して活動を始めました。障がい者の介助作業、車いすでのお買い物、お花見、通院等々・・・今は書道をして楽しんでもらい、リハビリに役立ってほしいと思います。書道教室の日は、いつも、皆さん楽しみにお待ちの方で、私も天兆園に行くのが楽しみです。不自由な手で、お手本を見ながら書かれている姿は素晴らしく、思うように書けた時の喜ばしく、にこやかない顔を見るのは非常に幸せです。
 書道を利用したりリハビリは、お手本を見ながら、目でよく見て理解し、頭で考え、脳神経を活発に働かせ、理解が出来たら手を動かすことで字が書ける。
 これらの繰り返しを利用し、リハビリの活用に活かしたいと思っています。



ニラ焼き



職員のオリジナルメニューで材料に小麦粉・卵・うどん・豚挽き肉・ニラなどを使用し、ニラ切り、卵割り、生地を混ぜるなどの下地作りとホットプレートで焼く行程を利用者様と一緒にに行いました。
 仕上げに大根おろし・ポン酢・七味唐辛子をかけて食べて頂きました。
 召し上がって頂くと、「お好み焼きともまた違っておいしかった」「や「家でも作ってみるわ」など好評を頂きました。
 また次回もおいしいと言って頂ける様な手作りメニューを提供できるように頑張っています。



ショートステイ外食

利用者の皆様と和食レストランへ行ってきました。
 天候にも恵まれ「日頃の行いがいいからやね」と皆様でお話されていました。
 メニューを見ながら「どれがいいかな？」とお話しながらカツ丼や定食を選ばれ、「お腹いっぱい、美味しかった」と満足されていました。
 帰りは満開の桜並木道をドライブしながら戻りました。



かぎ編クラブ

4月から書道・かぎ編など天兆園デイサービスやショートステイの中でクラブ活動を始めました。
 これからも様々な事に取り組んでいきたいと思っておりますので、何か取り組んでみたい事があれば職員までお声かけください。



簡単 一分腰痛予防

こんにちは。本紙をご覧下さっている皆様の中には腰痛でお悩みの方も少なくないのではないのでしょうか。今回は、天兆園リハビリより椅子で出来る簡単腰痛予防ストレッチを紹介いたします☆

注意点として、息を止めずに決して無理に伸ばしたり、勢いよく体をうごかさないように行ってください。また、痛みが激しい時には行わないようにして下さい。

【基本姿勢】

椅子に深く腰掛け、手は太ももの上に、足は軽く広げ地面にしっかりとつけど姿勢よく座ります。

①息を吐きながらゆっくりとお辞儀をします。

胸と膝がつくくらい倒したら、ゆっくり声を出し十五秒数えます。

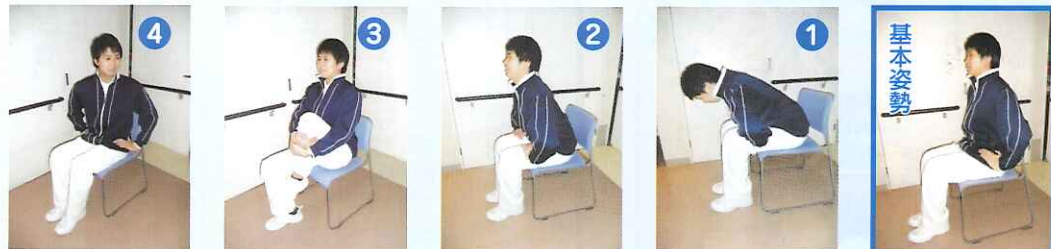
②出来る方は、この運動に加えて足を組んだ状態で行ってもよいです。

③体を前に倒した状態から、息を吐きながら背中を軽く反るようにして止め、十五秒数えます。(腰痛のひどい方は無理をしないで下さい。)

④息を吸いながら片方の足を両手で抱え、ゆっくりと胸のほうへ引き寄せ秒数えゆっくり戻します。左右交互に行います。(姿勢が丸まらないよう注意)

④手を腰に当て、ゆっくり息を吐きながら上体をねじります。そのまま十五秒数えゆっくり戻します。左右交互に行います。

首や肩などのストレッチも同時に行うと尚良いです☆☆☆
どうぞ皆様お試し下さい。



スマイル ショット



園芸だより

大根の収穫を皆様と一緒にしました。
『でっかいど〜』と満面喜びの顔！
かあ！カオ！
ブロッコリーも大きく成長しました。



新人紹介

撫養 文道 (おやふみち)

- ・出身地：東京都大田区
- ・自分を動物に例えると…うさぎ
- ・座右の銘…一期一会
- ・一言…何事も前向きに

宮之脇 瞳 (みやのわきひとみ)

- ・出身地：大阪
- ・自分を動物に例えると…回遊魚
- ・座右の銘…聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥
- ・一言…笑顔で皆さんに接せられるように頑張ります。

細見 達也 (ほそみ たつや)

- ・出身地：大阪
- ・自分を動物に例えると…犬
- ・座右の銘…継続は力なり
- ・一言…天兆園の一員として活躍できるように頑張りますので宜しくお願いします。

村上 健次郎 (むらかみけんじろう)

- ・出身地：愛媛県松山市
- ・自分を動物に例えると…馬
- ・座右の銘…誠心誠意
- ・一言…宜しくお願いします。



養生会理念

私たちは「愛」と「和」の精神を大切にします。
そして、利用者様の人権を尊重し「地域の皆様に愛される施設」づくりを目指します。