

つばめ だより

〒569-0015 高槻市井尻2丁目37番8号
TEL 072-660-3600 (代表) FAX 072-660-3601
<http://www.kyousei-fukushi.or.jp/warouen/>

発行元：社会福祉法人 恭生会 和朗園・佐和

発行月：平成26年1月 VOL. 47



平成二六年の新春を迎え心からお喜びを申し上げます。
さて、昨年三月より現職に就きましてから、早いものでもう一年になるうとしております。昨年の一年間の中で、和朗園の将来あるべき施設像を所属長会議の皆で話し合い、その結果として和朗園中長期事業計画が出来上がりました。

和朗園の社会的使命を「介護予防(地域づくり)から看取りまで、高齢者の質の高い生活維持のための総合的サービス提供」とし、次の目標を設定しました。

① 施設内連携を強化し、小規模多機能施設のような複合的サービスの提供体制の構築

② デイサービス・ショートステイ・ヘルパーステーションの利用者が看取り期に入ってもサービスを継続利用できる取り組みにより、最後まで自宅で暮らせる選択肢の提案

③ デイサービス・ショートステイにおいて、認知症対策や生活機能維持向上の取り組みにより、従来の預り型デイサービス・ショートステイから、在宅支援型デイサービス・ショートステイへの転換

④ サービス利用者や地域で暮らす高齢者の在宅生活継続のための家族支援や地域支援、質の高い入所生活継続のための利用者・家族支援

⑤ ご家族やボランティアの積極的な運営参加(施設の社会化)による、コンプライアンスの向上

そして、本年を和朗園の中長期事業計画達成のためのスタートの年と位置付け、これらの目標を中長期的に実現できるよう努めていきたいと思っております。

どうか本年もよろしく願いたします。

和朗園 統括施設長 上田 拓

地域清掃活動

平成25年11月17日 道鶴町地区の清掃活動に参加しました。

今回清掃を行った場所は、近隣の道路で、普段より利用しており綺麗に感じておりましたが、いざ清掃を始める
とゴミや雑草でゴミ袋に一杯になった
ことに驚きました。

地域の方々とも「綺麗になると気持ちいいですね」・「ゴミを捨てられなくなるほど綺麗にしましょう」と話しながら清掃にも熱がこまりました。

今後も環境美化活動などを通じて地域の方々と交流を図り地域の一員として貢献していければと思います。



餅つき会

芥川高校和太鼓部の皆さんをお迎えして、恒例の餅つき会を行いました。

年内最後の行事は非常に寒い中でしたが、多くの方が参加され、つき立てのお餅を召し上がり、迫力ある太鼓の演奏を楽しまれ、最高の行事となりました。
ご協力頂きました、ご家族の皆様、地域ボランティアの皆様に感謝いたします。



防災避難訓練

十一月十三日、高槻市中消防署から二名の消防士を招いて、防災避難訓練を実施しました。

今回は前回までと違い特別養護老人ホーム、グループホームの各階の何処から出火予定か職員に通知せず、実際に近い形で訓練を進めました。春と秋の年二回行っているこの訓練ですが、前回は緊張気味だった新入職員も頼もしく成長し、無事訓練を終えることが出来ました。

施設火災はあってはならないことです。万全の予防対策を進めると共に、万が一に備えて関係機関と連携をとりながら訓練を行なっております。



ケアハウス佑和・ニュース

忘年会

例年より少し早めですが、12月13日に年末恒例の「忘年会」を行いました。

今までは、夕食時に行っていましたが、今回から昼食時に行う事に致しました。特別メニューの幕の内弁当を召し上がった後、入居者の皆様の楽しいカラオケや、職員の出し物、景品が当たる抽選会で、あっという間に時間が過ぎていきました。



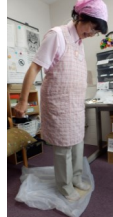
紅葉見学

昨年11月22日、紅葉見学に、京都・長岡天満宮&小倉山荘へ行ってきました。紅葉の美しさに感嘆、境内を散策した後、「小倉山荘・竹生の郷」で休憩がてら和菓子を堪能。お土産も買い求め、秋の終わりを楽しめました。



手作りを楽しむ

みんなで作って、みんなで味わう！そんな思いで、何か出来ないか？そこで、手始めとして、うどん作り・いろいろ作りに挑戦してみました。悪戦苦闘？の末、なかなか美味しい……、のが出来ました。作る方も食べる方も多くの方が参加され、賑やかな時間が過ぎました。これからも機会を見つけて、いろいろなメニューをやっていきたいと考えています。



栄養だより

大根で免疫力アップ

インフルエンザや風邪が流行る季節です。予防で大切なのは手洗い・うがいですが、身体の内側から予防することも大切です。食べ物は体をつくる源であり、体の中から免疫力を高めることでインフルエンザの予防に役立ちます。

インフルエンザの予防におすすめな食べ物が『大根』です。大根は胃腸にやさしく、消化にも良い食材です。特に大根の辛みには細胞の老化を防ぐ働きがあり、免疫力を高めてくれます。しかし、弱点もあり、熱に弱いため、サラダや大根おろしにして生で食べる方が効果的です。

大根は胃の粘膜を修復し、消化を促す作用もあり、胃もたれを防ぐ効果があるので年末年始の食べ過ぎや飲み過ぎにより胃腸が疲れている方にも大根はおすすめです。



その他にも納豆やオクラ、山芋、里芋などに含まれるネバネバ成分は、気管や消化管、目などの粘膜の表面を包み、風邪やインフルエンザなどの感染症から守る効果があります。

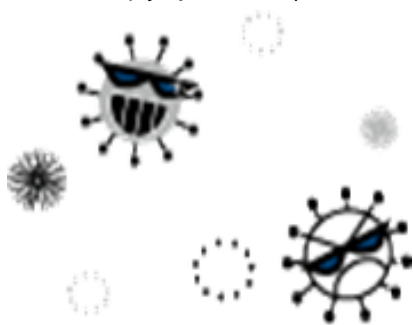
◇その他のポイント

◎ビタミンAやビタミンCを多く含む果物や野菜を食べましょう。

◎ヨーグルトやキムチなど腸内環境を整える食べ物も積極的にとるようにしましょう。

◎冷たい物ばかり食べすぎないで、できるだけ温かい物を食べましょう。

インフルエンザや風邪をひかないためには、ウイルスに負けないように免疫力を高めておくことが大切です。



ボランティア募集

私達「和朗園・佑和」では、入居者の方々、地域の高齢者の皆様が、楽しんで暮らせる様、お手伝いして下さる方を募集しています。

活動内容

- ・お話し相手
- ・園芸のお世話
- ・囲碁・将棋・麻雀のお相手
- ・レクリエーションのお手伝い
- ・喫茶コーナーのお手伝い 等

各施設では多様な活動があり、ボランティア活動によって施設利用の方々の生活が一層豊かになります。ボランティアには興味はあるけれども、始めるきっかけがなくて迷っている方、年齢・性別を気にされて迷っている方、興味が無い方でも是非、一度見学においでください。

詳しくは和朗園事務所までご連絡下さい。

連絡先 TEL 072-660-3600

担当 石原（ボランティア委員）

◇お知らせ

記事中の写真は全てご本人、ご家族の承諾を得て掲載しております。

掲載写真等に質問等がございましたら、施設までご連絡いただきますようお願い致します。

◇お問い合わせ

TEL 072-660-3600

FAX 072-660-3601

mail: fukuwarouen@kyous
ei-fukushi.or.jp