

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27年1月

VOL. 50

平成27年度



新年のご挨拶



あけましておめでとーございませう。昨年とは格別のご厚情を賜り、厚くお礼を申し上げます。本年も皆様のご期待に沿えるよう邁進してまいりますので、昨年同様のご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。さて、本年4月には、介護保険法の一部改正が行われます。この改正に伴い、われわれ事業者としても様々な取り組みを行っていく必要性が出てきています。その取り組みの中においての関心事に「たとえ重度な要介護状態になっても、住み慣れた地域で自分

らしい暮らしを人生の最後まで続けることが出来る」ことを実現するための「地域包括ケアシステム構築に向けた取り組み」があります。今年度は、地域包括ケアシステム構築に向けて重要になってくるであろう「相談支援部門のスキル向上」、そして昨年同様「ご利用者の方々の生活に視点を置いたケアの質の向上」、「和朗園内・外事業所との連携強化」等に取り組んでまいりたいと考えています。本年もよろしくお願いいたします。

総合介護福祉施設 和朗園
統括施設長 上田 拓

在宅部門家族会・デイサービス見学会

平成26年11月16日 和朗園デイサービスセンターにて、在宅部門家族会を開催しました。在宅部門としては、初めての開催でしたが、多数のご家族の方々に参加していただく事が出来ました。内容としましては

- 一、デイサービスで行っている足上げ訓練体験、お風呂場見学、歩行用具等の説明と体験。
- 二、高槻市社会福祉協議会「介護者家族の会」のお話し
- 三、昼食 普段和朗園で提供している食事の試食
- 四、認知症サポーター等の講習会の案内

初回ということもあり、デイサービスの見学も兼ねての開催となりましたが、和やかな雰囲気の中、ご家族同士の交流や、様々なご意見もいただけた大変有意義な会となりました。



認知症実践指導者について

あるように
あるために

認知症介護指導者とは、認知症ケア関連事業の研修やセミナーの企画研修や、国・地方自治体などが実施する認知症介護に関連する事業の協力、地域の認知症支援ネットワークの構築などが主な役割です。ケアプランセンター和朗園でも、今年9週間の研修を終え、大阪府認知症介護指導者となりました。

認知症実践指導



がんばります!!

これまでの認知症ケアは、世話機能ばかりに目を向けられ、効率と安全が重視されてきました。支援を必要とする人の課題解決ばかりに目を向け、従来の暮らしを切り捨て、本人の望む暮らしとは程遠いケアが提供されてきました。

これからの認知症ケアは、資質や熱意だけでなく、病気を正しく理解すること、一人ひとりの生活を見ることが、チームとなって支援をすることが必要不可欠です。

生活の場が自宅であっても施設であっても、認知症の人が主役であることを忘れず、一人ひとりが大切にされることと和朗園職員の標準になることを目指して参ります。

ケアハウス佑和・ニュース

忘年会

盛りの上がりました

昨年、12月18日に、毎年恒例の忘年会を行いました。

食事は、中華料理の「松花堂弁当」をアレンジして作っていただき、入居者様に楽しんでいただきました。

ビール、焼酎、日本酒、ジュース等、飲み物も各種揃えて、各自が好きな物を選んで飲んでいただきました。

職員ライブと利用者様のカラオケで、十分盛り上がりました。締めは、抽選会で、皆で楽しく時間を過ごせました。



グルメツアー

かに道楽へ行ってきました!

昨年、12月11日に、一年の締めとして、茨木の「かに道楽」へ、グルメツアーに行ってきました。

毎年、グルメツアーの最終回は、かにを食べたいとの利用者様の要望が多く有るため、定例となっています。

ランチメニューの中から、各自が好きな物を選んで注文し、好きな飲み物と一緒に楽しんで



ました。話も盛り上がり、楽しく過ごせました。



紅葉見学

天下の嵐山へ

昨年、11月25日に、紅葉見学の為、紅葉見学の名所として、天下にその名が轟く、京都・嵐山へ行ってきました。

目的地まで、渋滞もなくスムーズに着きました。

あいにく朝から雨で、ハラハラしましたが、出発する頃には小雨になり、嵐山に着いたらタイミング良く、雨がやんでいました。3連休の後の日でしたが、紅葉の名所だけあって人出は雨模様でも少なくなかった。



栄養だより 冬の果物、みかんを食べよう！

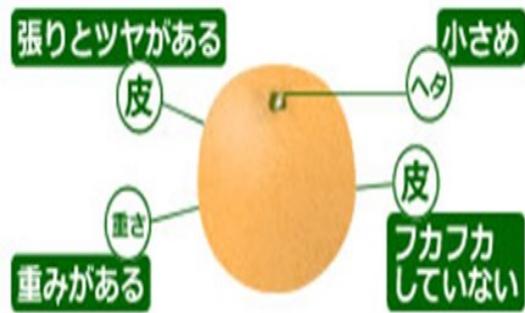
冬の代表的な果物として、人気の高いみかん。栄養価が高く、特に豊富に含まれているビタミンCはみかん2個で大人1日分を満たすと言われていています。ビタミンCは熱に弱いので3分以上茹でると半減してしまいますが、みかんは生で食べる為、手軽にビタミンCを補給できます。ビタミンCの主な作用は、抗ストレス作用、美肌効果などが期待できます。また、みかんにはワケリプトキサンチンと呼ばれる成分が含まれていて、ガン予防や骨粗鬆症の予防に効果があると言われています。そして、みかんのスジと薄皮にはヘスペリジンと言われる成分が含まれていて、血圧の上昇を抑えたり、血管年齢を若くしてくれたり中性脂肪を分解する働きがあると言われています。みかんを食べる時はスジや薄皮も一緒に食べるとより効果的です。でも、みかんを食べ過ぎると体を冷やしてしまいがちです。冷え症の人や膀胱炎を起こしやすい人は食べ過ぎに注意しましょう。



また、みかんをたくさん食べていると指先や手の平が黄色くなってしまう。なんて経験ありませんか。この症状は柑皮症（かんぴしよう）と言われ、みかんをやめると治ります。みかんは1日2〜3個が適量です。

みかんの選び方

- ①色が濃い
鮮やかなオレンジ色のみかんは太陽をたくさん浴びた証拠です。
- ②果皮が薄い
皮の薄い物が甘いです。
- ③表面が滑らかで締りがある
触った時、固めですまっているものが果汁たっぷりのみかんです。
- ④軸が細い
へたの部分の中心にある軸が細くなっている方が甘いみかんです。



防災避難訓練

備えあれば憂いなし

平成26年12月10日に、夜間想定での防災避難訓練を実施しました。

年二回実施している訓練ですが、参加した職員は避難の方法や動き方など多くの事項を確認しました。

和朗園でも、いつ火災のような災害が起こるか分かりませんので、今回の避難訓練のように非常時の心構えは施設職員として持ち続けなければいけません。と考えています。

今回は、火災が起こった際の訓練でしたが、もちろん火災が起こらないように日々防災意識を持って職員一同職務に励んでいきます。



◆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