



つばめ だより

総合介護福祉施設
和朗園
ケアハウス 佐和

〒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28年01月

VOL. 54



あけましておめでとう
ございます。
昨年は格別のご厚情を
賜り、厚く御礼を申し上
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、
よろしくお願いいたしま
す。
さて、高槻市において
は、高齢者人口の増加に
ともない、認知症や一人
暮らし、夫婦のみの高齢
者世帯の増加などが予想
されており、二〇二五年
度までにそれらに対応で
きる環境・体制整備が必
要とされています。
一方、平成二十七年度
介護報酬改定において
も、地域包括ケアシス
テムを着実に構築してい
く視点から、
①中重度の要介護者や認
知症高齢者への対応の更
なる強化、
②介護人材確保の推進、
③サービス評価の適正化
と効率的なサービス提供
体制の構築、という

基本的な考え方が示さ
れました。

これらのことを踏ま
え、総合介護福祉施設
和朗園といたしまして
も、社会から求められて
いる「地域包括ケアシ
ステムの構築」を推進す
べく、平成三十年を目標
最終年とした「総合介護
福祉施設 和朗園 中長
期事業計画」を策定しま
した。その中長期事業計
画の中で、私たち和朗園
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
合的サービスの提供」と
位置づけ、この社会的使
命達成のために本年も取
り組んでまいりたいと考
えています。

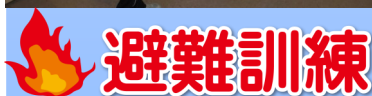
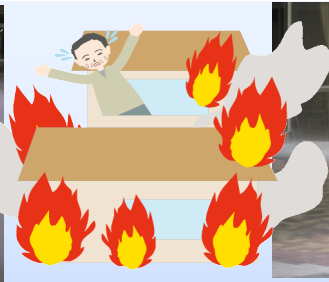
総合介護福祉施設 和朗園
統括施設長 上田 拓



防災避難訓練



「火事だーっ！」と響き渡る職員の大きな声により避難誘導開始。
11月24日に夜間の出火を想定した防災避難訓練を行いました。
高槻市中消防署より2名の消防隊員に参加して頂き、実際に消火器や散水栓を使つての消火訓練を行いました。
職員一同、日常の柔らかな表情から真剣な顔つきに一変。とても緊張感ある訓練となりました。
初期消火の大切さ、火災の恐ろしさを学べた有意義な時間でした。



特養家族会

十一月二十八日に家族会を開催しました。今回は関心の高い「看取り」をテーマに管理医師である近藤先生からお話がありました。国の方針や経験談を基にされたお話に、どの家族様も真剣な面持ちで耳を傾けておられました。
また、二十二家族二十九名と多数の方が参加された意見交換会では、やはり「看取り」に関する話題が多く、「看取りになると特



次回の家族会は平成二十八年五月開催予定です。皆さまのご参加お待ちしております。

別な対応になるの？」「本人の気持ちを考えて、穏やかに最期を迎えて欲しい」とお気持ちを聞かせていただくことができました。
私たち職員も、「看取り」という大切な時間を家族様と共に過ごしたいと思っております。お気づきの点がありましたら、お聞かせいただければと思います。



ケアハウス佑和・ニュース

紅葉狩い

長岡天満宮



11月20日に、長岡天満宮の紅葉見学に出かけました。今年は残暑が長引き、グッと冷え込む日が少なかったため紅葉の色づきが大変心配でしたが、鮮やかな秋の景色が待っていていました。

バスを降り、境内を歩き進むほど紅葉の美しさが深まり、皆さまの楽しそうな会話も弾みました。

「若い頃、遠足や寄合いで何回も天満宮にお参りに来た。少し景色は変わったけど、いつまでたってもいいところやね。」と昔話を交えて聞かせて下さいました。

紅葉を堪能したあとは、和菓子で有名な小倉山荘本店に立ち寄り、秋を感じるお茶菓子やお善哉を楽しめました。まさに秋晴れの、楽しく心安らぐひとときとなりました。



グルメツアー

かに道楽



毎月1回「美味しいごちそう」を探して、グルメツアーに出かけています。

年内最後の「ごちそうツアー」は、毎年恒例の「かに道楽」茨木店。一年の締めとして、奮って参加されました。

数日前からランチメニューを選んでいただき、個室で貸切のテーブル席を予約。準備万端、あとはカニを待つのみ！年に一度は必ず食べたいカニ料理。「今年のカニも美味しいかな」とバスの中でも心待ちにされた様子でした。

個室ということもあり、料理を待ちながら実に賑やかにお話が弾みました。いざ、それぞれのカニ料理が運ばれると見事にシーンとした静寂が。「カニを食べたらほんまに静かになるなあ」と笑いの渦の中、旬のカニを楽しめました。

「さあ、食べ納め。さて、来年はどんなごちそうを食べようか」と、最後まで笑顔の絶えないツアーとなりました。



忘年会

忘年会

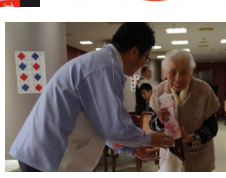


12月18日の昼食時に「ケアハウス忘年会」を行いました。

この日のメニューは栄養課が腕を奮つての「中華風・松花堂ご膳」。中華風の味付けにビールやお酒も進んだ様子。大きな笑い声が響きました。

忘年会は、前座として職員の出し物からスタート。続いて5名の入居者様がカラオケで熱唱されました。

最後は恒例、くじ引き抽選会。今年も景品はお菓子の詰め合わせ各種。「孫に、ひ孫に、あげようかな」との声も上がり、大変盛り上がりました。来たる二〇一六年、皆さまにとって良い一年になりますように。



栄養だより

冬に欠かせない白菜



今年は暖冬と言われていますが、それでも寒いです。寒くなればなるほど美味しくなる冬野菜。なかでも白菜は値段も手ごろでどんな料理にも合わせられる冬には欠かせない野菜です。白菜は料理によって切り方を変えるとより美味しくなります。炒め物や鍋などはシャキシャキ感を味わえる繊維に沿った切り方にしましょう。



逆に煮物などどろけるような食感にしたい場合、そぎ切りにし断面を大きくして味をしみ込みやすくしましょう。柔らかい葉はサラダなどで生でも食べられます。

白菜の約95%が水分ですが、ビタミンCやカリウム、鉄、食物繊維なども含んでいます。

また、白菜にはイソチオシアネートと呼ばれる辛み成分があり、消化を助けたり、血栓ができるのを防いだりする効果があります。

白菜は内側から食べることで外側の甘味成分を逃すことなく美味しく食べることができます。

◎選び方

葉：薄緑色で巻きがしつかりしているもの
 胴：白い部分にみずみずしさとツヤがあり、ずつしりと重量感のあるもの
 軸：丸みを帯びていて切り口がかさついていないもの

◎保存方法

買ってきた白菜はまず1日だけ日向に出して外の葉を乾燥させます。1日が無理なら4〜5時間でも日に当てて下さい。
 新聞紙に包んで涼しい場所に立てて保存します。冷蔵庫に入れたくても大丈夫です。カットしている白菜はきっちりラップして冷蔵庫でなるべく立てて保存しましょう。

◎白菜は剥がしながら使う

- ・外の葉の2〜3枚（乾燥させた部分）を剥がしてよくしておく。
- ・その内側の3〜4枚目から必要分だけ剥がして使いましょう。



残った白菜はよけておいた外の葉で包み、さらに新しい新聞紙でくるんで保存しましょう。
 ※カット白菜は逆に内側の葉から使います。

「RUN伴」に参加しました

十月十七日、和朗園の職員六名が「ラン伴（とも）」に参加しました。



今年で五年目を迎える「ラン伴」は、全ての町が『認知症になっても安心して暮らせる地域になる』ことを目指して、認知症を抱える方と共に襷をつなぐ列島リレーです。北海道から福岡までの三〇〇〇キロの道のりを八千人が参加。和朗園職員を含む北摂グループは、梅田から十三の区間、五キロを笑顔で駆け抜けました。

認知症を抱えるご本人やご家族、そして地域に住む方々との交流を通じ、認知症への理解をさらに深め、介護の思いを共有できた「ラン伴」はとても有意義な時間でした。
 「認知症の方が安心して暮らせる社会」とは何かを見つめ、また介護にかかわる者として認知症ケアの向上にさらに尽力して参ります。



◇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@kyou
 sei-fukushi.or.jp