



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28年8月 VOL. 56



納涼祭

「全ての出会いに感謝して
祭りで繋がる 和朗縁」を
テーマに、7月29日・30
日に職員一同がご家
族様、地域の皆様、
ボランティア様に感
謝の気持ちを持ち、
和朗園での「ご縁」
で繋がりを持つこと
が出来ればという思
いで開催させて頂き
ました。

桜川靖月会様によ
る「江州音頭」に合
わせて大いに盛り上
がり、地域の子供達
が楽しんでいる姿も
見られました。沢山
のボランティアの皆
様のご協力もあり、
この納涼祭にご参加
いただけました皆様
と、深い交流を持て
た事に喜びを感じ、
和朗園が地域の中
で少しでもお役に立
てる場所である事が確
認できた2日間となりま
した。最後になりましたが、和
朗園納涼祭にご協力いた
だいた皆様に御礼申し上げます。

『アルファ米』

知っていますか？

『アルファ米』は、一度炊いたご飯を
温風で急速に乾燥させたお米です。炊い
たご飯を放置しておくのと冷めて固くなっ
て体内で消化されにくくなりますが、炊
き立てのご飯を急速乾燥させると体内で
消化されやすい形で保存することができ
ます。長期保存が可能で、調理方法も火
を使わずに、お湯か水を注ぐだけで可
能ということから災害時の非常食として注
目されています。

6月29日に地域の皆様に向けて、アル
ファ米の試食会を兼ねて福祉避難所の取
り組みの説明会を行わせていただきました。
多くの地域の方に参加していただ
き、会は大変盛り上がり
ました。防災対策につ
いても貴重なご意見を
いただくことができました。

和朗園では今回皆様
のご意見を参考に長期保
存できる保存食の備蓄を
決定し進めてまいります。
ご参加いただいた皆様、
ありがとうございました。
ございました。



身近な 福祉相談



高槻市民間社会福祉連絡会では「あんしんねっとあゆむ」事業を行っております。取り組みの一つに、身近な福祉相談として、暮らしの総合相談センターへ施設の職員を派遣し市民の福祉に関する相談を受けています。7月1日に和朗園職員が窓口を担当させて頂きました。相談日は金曜日で受付時間は午後1時から午後3時、場所は西武高槻店6階となっております。まず、ぜひ、ご活用ください。電話相談（681・8739）



地域の困りごと相談窓口

★地域の中でさまざまな困りごとを、和朗園のコミュニケーションソーシャルワーカーが関係機関とともに解決につなげます。

△例△・近所に気なる方がいる。

- ・福祉サービスを使いたいけど、どうしたらいいのかわからない
- ・地域の介護家族会や交流の場を知りたい

★在宅介護を応援する！介護の出張相談在宅介護でお悩みの方

△例△・腰を痛めない介護がしたい

- ・オムツが上手にあてられない
- ・認知症の親の対応方法を知りたい

お気軽にご相談ください

特養 家族会 開催



去る5月28日に家族会を開催いたしました。足元の悪い中、総勢23名参加いただきました。今回は年度初めということもあり昨年度の取り組み報告と今年度の事業計画について報告させて頂きました。



その中で「優しさを伝える技術であるユマニチュード」に取り組んでいることも報告させて頂きました。後半は数名ずつに分かれて意見交換をしました。各テーブルとも会話が弾み、あつという間の時間でした。日ごろ聞けない家族様の意見を頂戴でき、これからの支援につなげたいと思います。次回は11月を予定しています。



夏を乗り切る
体力づくり！

健康の為とは知りながら、なかなか運動を継続できずにすぐ止めてしまうという人も多いのではないのでしょうか？

そこで、安全で効率のよいインターバル速歩を紹介します。それは、**歩くときに速いペース3分と普通のペース3分を繰り返す。**それだけです。歩くスピードを意識するだけですが、下肢筋力の向上と持久力の向上が見込めます。

早いペースといっても全力ではなく7割ほどのペースで取り組むと、効果的です。15分から30分を目安にはじめてみましょう！



インターバル速歩のコツ

- 歩く時間は1日15分ほどでOK
- インターバルの長さは3分でなくても自由に調節OK
- 大股歩きで、普段より足ひとつ分前に出すイメージ
- 踵から着地し腕を大きく振る
- 早歩きのテンポは全力の70%が目安
- 暑い日には脱水に注意し無理をしない

たかつきカフェ

「和み喫茶」はじめました



たかつきカフェとは、認知症の方やご家族、地域にお住まいの方等、誰でも参加できる喫茶です。介護士やケアマネジャー等も参加し、介護でお困りのことなどにお答えします。5月には音楽療法士による『音楽』をテーマにして。昔懐かしい歌を楽しみました。6月はおやつ作り、7月は紙芝居と、毎月テーマを決めて、楽しく行っています。



毎月 第2水曜日
13:30~15:00
お待ちしております



次回9月は『健康』をテーマにスポーツトレナーとともに楽しい時間を過ごしたいと思います。皆様お気軽にお越しください。

伝えたい！ケアハウス！



ケアハウスの相談員の平田と申します。地域の皆様から、「ケアハウスって何ですか」という質問を多く頂きます。皆様の生活を支える制度のひとつとして、活用して頂きたいと思い、ケアハウスについて説明させて頂きたいと思っています。

ケアハウスの取り組みは『食事付ワンルームマンション』と言い換えることができます。

毎日の食事とお風呂が提供され、外出も自由に行えます。和朗園に併設されていますので、医療・介護の専門職による見守り体制もあり安心です。生活や健康についての不安や質問などがあればすぐに相談することもできます。

ケアハウス佑和は自立型のケアハウスです。のでご入居の条件は、次の通りとなります。

- ・ 60歳以上の方。
- ・ 一人暮らしは不安であるがご自身で食事、入浴、掃除が出来る方。

・ 月々のご利用料金をご負担いただける方。
ご利用料金につきましては、収入に応じて市から補助金が出ますので、補助金が多く出る方については、食事付きで月々9万円台で入居いただけます。料金につきましては、次回のつばめ便りでもう少し詳しく説明させて頂こうと思います。

ケアハウス佑和への見学・お問合せは、(660)2700 平田までお願い致します。

気軽に電話ください！



栄養だより

トマトで夏バテ予防

梅雨が明けると同時に暑さが増してきました。夏野菜と言えば、太陽をいっぱい吸収し、真っ赤に熟したトマトです。

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれている程、トマトにはさまざまな効能があります。トマトの酸味は食欲増進や疲労回復に効果的です。さらにタンパク質の消化を助けることで胃腸の調子をを整えてくれます。

他にもトマトの赤い色に含まれるリコピンは老化を抑える働きや癌などの予防に効果があります。熱にも強く、ジュースやソースにすると体への吸収が良くなります。

◎トマトの選び方

ヘタの緑色が濃く、ピンとして新鮮なもの。皮に張りツヤがあつてずっしりとしたものを選びましょう。

保存するには袋に入れるかラップをして冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

少し青いものは常温においておくと自然に熟してくれます。



事業所紹介

特別養護老人ホーム



【おやつ作りの風景】

利用者様と一緒にホットケーキを作りました。

楽しみのある生活、役割のある生活、お一人おひとりに合った生活の実現に向けて日々取り組みを行っております。写真のおやつ作り以外にも園芸なども行っています。

私たちと一緒に働きませんか？

非常勤介護職員

時給 950円～1050円

勤務時間 応相談

無資格の方でも大丈夫です。

気軽にお問い合わせください。

地域・介護事業者の方々へのご案内

開催日	開催時間	内容	講師	対象者
8月29日 (月)	17:30～ 19:30	ケアマネ受験対策	介護支援専門員協会高槻島本支部長 柏 範和	事業所職員
10月31日 (月)	17:30～ 19:00	腰を痛めない介護	和朗園機能訓練主任 理学療法士 櫛辺 夕子	事業所職員 地域住民
12月5日 (月)	17:30～ 18:30	血圧からわかる体調 (血圧と浮腫)	恭生クリニック 医師 近藤 敬一郎	事業所職員 地域住民
2月27日 (月)	17:30～ 19:00	食べること支援 (嚥下)	和朗園 言語聴覚士 勝山 妃呂美	事業所職員 地域住民

地域にお住まいの方々や、介護保険事業所に勤務する方に向けて、研修会を企画しております。参加は無料です。

◇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