



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10月

VOL. 57

敬老祝賀式典

9月17日に敬老会を開催いたしました。皆様のご長寿を心からお祝いすると共に、喜寿・傘寿・米寿・卒寿・白寿を迎えられた方々、最高年齢者へ家族様や職員より花束を贈呈させていただきました。家族様からのお祝いメッセージに参加されている利用者様や職員も感極まる場面がありました。

今年も長年ご活躍された皆様へ感謝の気持ちを込めて、愛光認定こども園の子供たちが、元気な歌やダンス、和太鼓演奏を披露してくださいました。

ご来賓の皆様、ご家族の皆様たくさんご出席頂き、盛大で和やかな雰囲気の中で式典を執り行うことができました。心より感謝いたします。皆様がこれからもお元気で過ごすごすことができるようにサポートさせていただきます。



ケアマネ試験対策講座

IN 和朗園

8月29日(月)、ケアマネ試験対策講座を行いました。対象者は、今年度ケアマネ受験をする職員。地域の事業所に所属する職員も参加されました。講師は、介護支援専門員協会高槻・島本支部長でもある主任介護支援専門員(ケアプランセンター和朗園 管理者)の柏範和が担当しました。

過去問題を、わかりやすい解説とともに解いていく。わからないことは、その場で質問し、疑問を残さないようにする。講座の中ではちよつと変わった『覚え方のコツ』も伝授。

10月2日(日)が試験日です。たくさんの方が合格し、ご利用者様やご家族様、地域の皆様のお役に立てますように…。



タスキをつないで日本を横断するプロジェクト
RUN伴(らんとも)

《RUN TOMORROW》に参加しました。

RUN伴(とも)とは、認知症の人やその家族、支援者、一般の人が少しづつトリレーをしながらタスキをつなぎ、ゴールを目指すイベントです。今年には北海道から沖縄までタスキを繋ぐことを目標としています。10月2日(日)八幡く高槻く豊中ルートに和朗園・東和会グループから17人が参加しました。また、地域の人も一緒に参加し、お揃いのTシャツを着て、この地域をオレンジ色に染めました。



介護職PRムービーを
You Tubeで見よう!

高槻市介護保険事業者協議会では、関西大学総合学部(SJMCew)の協力のもと「介護職PRムービー」を制作しました。最近ではニュースで逮捕者まで出る深刻な状況や、人材不足と、様々な問題を抱えております。このムービーは、そんな介護職のイメージアップと、介護人材の確保を目的に制作されました。和朗園の職員も出演しております。ぜひ、ご覧ください。

高槻市介護保険事業者協議会
介護職PRムービー



たかつきカフェ

「和み喫茶」

認知症があってもなくても、みんなが住みやすい地域を! 「和み喫茶」はいろいろな方が交流できることを目的としています。どんな方でも参加できます。地域にお住いの方、和朗園をご利用いただいているご家族様、ぜひお立ち寄りください。

毎月 第2水曜日
13:30~15:00
お待ちしております

膝の筋肉を鍛える!

by竹之内

膝は体重による負荷を支え、脚の動きをコントロールする重要な役割を持ちます。膝周辺の筋肉を鍛えることで支える力が強くなり立ったときの安定感が増します。
準備するもの…バスタオル1枚

膝に力を入れる体操

- ①丸めたタオルを膝の間に挟みます。
- ②両膝でタオルを押しつぶし、その状態を保ちます。(5秒間目安)



膝の曲げ伸ばし体操

- ①タオルを長細く丸めて、片脚の膝裏へ通します。
- ②タオルを押しつぶすように膝に力を入れながら曲げ伸ばしを繰り返します。反対側も行います。



膝トレーニングのポイント

- 反動をつけずにゆっくりと行う
- 呼吸を止めないで行う
- 膝に痛みを感じるときは控えましょう

健やかふみふみゲーム

グループホーム和朗園では、大阪青山大学健康科学部看護学科の研究協力で、重度化予防のためのレクリエーションゲームの試みとして「健やかふみふみゲーム」に取り組んでおります。ゲーム内容は、カードを順番にめくり、書かれたお題を一人で、またはみんなで実施するというものです。お題は認知症予防に効果的と言われる内容です。（左…カード例）



このゲームの様子は「高槻ケーブルテレビ」で放送されました。ゲームを通じて、ご利用者様から今まで聞いたことのなかった話を、聞くことができ、普段はレクリエーションに参加しない方も、積極的に話される場面もありました。



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。ケアハウスの取り組みや制度を「もつと知ってもらいたい！」という気持ちから始まったコーナーで、今回はケアハウスの費用についてお伝えします。

ケアハウスの見学や問い合わせでよく、「頭金は必要ですか？」という質問をうけます。施設の取り組みによって様々ですが、私どものケアハウスでは入居の頭金は必要ありませんのでご安心ください。

月々のご利用料金は、大きく分けて「お部屋代」「食事代」「水光熱費等」「基本事務費」の4つに分けられます。

「基本事務費」につきましては昨年1月から12月までの年金等の収入額に応じて、1階層から18階層に分けさせていただきます。その階層に応じて高槻市から補助金が付与され、ご利用料金の負担が軽減されます。収入額は、社会保険料や介護保険での利用料、医療費、租税などの必要経費を控除し算定します。たとえば年金収入が年間150万円以下の方ですと、補助金が満額付与され、お部屋代、お食事代込みで月々96090円でご入居いただけます。あとは個人使用分の電気代・電話代等がプラスされ月々の請求となります。

ケアハウス佑和に見学いただいた際には、資料と共に費用面についてしっかりと説明させていただきますので、ぜひ見学をお待ちしております。

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。気軽にお電話ください！



栄養だより イガを開けてビツ栗

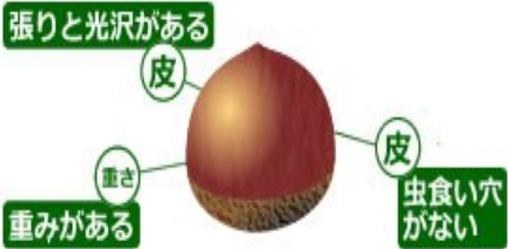
高く澄みきった空にうろこ雲が浮かびはじめました。山の木々も実りを迎え、栗が美味しい季節です。

栗はアーモンドなどの種実類ですが、デンプンが多く、さつまいもなどの芋に似ています。

栗の実にはビタミンCが豊富に含まれており、デンプンに包まれているため、加熱に強く、りんごの約8倍のビタミンCを含んでいます。また、食物繊維も多く含まれています。

栗の渋皮にはポリフェノールの一種であるタンニンが含まれており、老化防止や癌の予防に効果があると言われています。

栗は常温での保存は可能ですが、長期保存に向かないため、新聞紙に包み冷蔵庫に入れるか、冷凍するようにしましょう。



事業所紹介

デイサービスセンター 和朗園



【世代間交流風景】

東和会グループである和光認定こども園の園児たちが毎月遊びに来てくれます。「教えられたり、教えたり～」人との関わりの中で生まれる和みの時間は何事にも変えがたいことを実感します。

お一人お一人が住み慣れた家や地域の暮らしを継続していく為、生活支援は勿論のこと、社会交流という視点を大切にしていきます。

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
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
11月20日 (日)	10:15～ 12:00	地域・在宅 家族交流会	サービス向上 委員会	地域住民・ 在宅サービス 利用者家族
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