

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31年1月 VOL. 66

謹賀新年 2019年



新年のごあいさつ

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、昨年同様のご愛顧賜りますよう、よろしくお願いいたします。

さて、昨年4月の診療報酬・介護報酬改定におきまして、その具体的視点と具体的方向性として「地域包括ケアシステム構築の取り組みの強化」等が示されました。

これら、診療報酬・介護報酬改定の視点等をふまえ、和朗園では2018年度から2022年度までを1期といたしました。第2期中長期事業計画を策定いたしました。

その中で次の4点を具体的目標として挙げております。

①質の高い在宅生活継続の為に介護予防（新たな発想による介護予防）・介護重度化予防・高度在宅支援・在宅での看取り支援等への取り組み②社会福祉法人としての地域支援活動や地域力の向上による、暮らしやすい地域社会の推進③東和会グループの一体的サービス提供や高度認知症ケア体制の構築による、安心できる入所生活の提供④介護職員の確保が難しい中においても、質の高い職員を確保し、事業の継続を図る。

これらの目標を各年度計画に反映させ、達成できるように本年も取り組んでまいりたいと考えています。



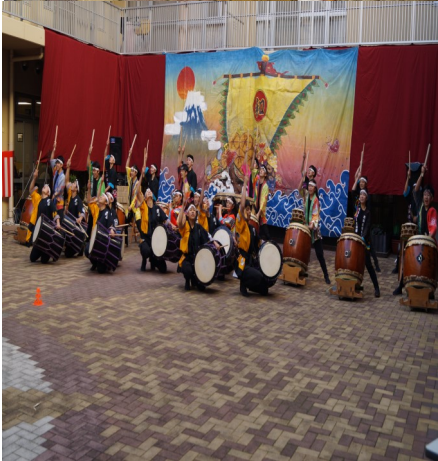
総合介護福祉施設
統括施設長 上 田 拓
和朗園

もちつき大会

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。



和く和くジム

和く和くジムでは介護予防、生活習慣病予防、ダイエット、疾病後のリハビリ等を目的とし、マシントレーニングを中心に有酸素運動、筋力強化訓練、バランス訓練等様々なトレーニングを行っています。個人の年齢、体力、目的に合わせてプログラムを作成しますので、老若男女問わず無理なく楽しみながら運動できます。

アクティブシニアを目指して！

このタイトルで高槻市研究発表会で発表を行いました。体力低下が心配される高齢者に運動を通して健康・体力作りをきっかけに社会活動の参加に繋がりたいと。毎日楽しく運動しています。研究結果では参加者の多くから体調の改善が認められ良好な結果が得られました。

何歳になっても運動は大切であり、またその努力は身体的、精神的に結果として現れます。和く和くジムの見学・体験は機能訓練、竹之内までお問い合わせ下さい。



伝えたい！ ケアハウス！

ケアハウス佐和・相談員の竹内と申します。ケアハウスの取り組みや制度を「もっと知ってもらいたい！」という気持ちから始まったこのコーナー。今年初めのご紹介は、忘年会についてです。今年は一入用の鍋を使って、入居者の皆様それぞれに、鍋料理を召し上がって頂きました。食事と一緒にお酒を飲んだり、カラオケを歌われたり、プレゼント抽選会を行いました。入居者の方の、普段とは違う一面を見ることができて大変楽しく、たくさん笑顔が見られました。ケアハウスについて、もっと知りたい！という方。見学・お問い合わせは、竹内までお願い致します。お気軽致します。072-66012700（ケアハウス直通）

放課後ひろば 和っはっは

早いもので一年生は入学してもうすぐ一年が経とうとしています。子ども達も来た頃比べ、和朗園での生活にも慣れ、心も体つきも大きくなった気がします。学童の新年度の申し込みも順調に進んでいます。年々利用する子ども達も増え、今後和朗園ならではの世代間交流を通して盛り上がりていきたいと思っています。学童に関するお問合せは【66013600】お気軽に電話下さい。



放課後ひろば



認知症啓発イベント

平成三十年十一月二十八日（木）

高槻市役所総合センター一階展示ホールで、認知症の人等によさしい町づくりの一環として認知症に関する啓発イベントが行われました。専門医や高槻市の認知症地域支援推進員による講演会では二〇〇人近くの市民が熱心にお話を聴いていました。

展示コーナーでは、最新の福祉用具に触れたり、介護する家族向けの情報コーナー、たかつきカフェ（認知症カフェ）の案内など、認知症に関する情報が盛りだくさんでした。

今年度もこのイベントに和朗園から協力させていただきました。和朗園職員も、認知症ケアを行う専門職として、知識を深めていきたいと思っています。



高槻市研究発表会

平成三十年十二月十七日（月）、高槻市役所総合センターで開催され、当施設から二つの取り組みを発表させていただきました。一つは和く和くジムから「アクティブシニアを目指して！」、もう一つはグループホームから「認知症ケアにおける傾聴、共感を丁寧に取り組み、みえてきたもの」です。

この発表会は高槻市介護保険事業者協議会に加盟する高槻市の事業所がケアに関する研究や、取り組みを発表する場として昨年よりはじまりました。



栄養だより りんごは皮ごと食べる

日本の冬の風物詩として『こたつでみかん』はよく聞かれると思いますが、今年は『こたつでりんご』はいかがでしょう。



『1日1個のりんごは医者を超さける』と言われている通り、生ではもちろん、ジュースやお菓子、サラダとしても使われており、日本では2千種類のりんごがあります。

りんごはポリフェノールが皮に近い部分に多く含まれ、生活習慣病の予防や美白効果、抗酸化作用があります。

また、腸内環境を整えて、便秘に効果のあるペクチンも多く含まれています。りんごに含まれるポリフェノールの中でも『エピカテキン』は免疫力を高めてくれることから風邪の時にとても良いと言われています。



りんごを皮ごと食べる時はしっかりと水洗いするか気になるようでしたら、塩水か酢水で洗いまししょう。

地域向けの講習会を開催しました。

十一月三十日に地域向けの講習会として、生活習慣病と、それを予防する運動療法についての講習会開催いたしました。

前半は、恭生クリニックの近藤先生から、生活習慣病についてわかりやすく説明があり、後半は、機能訓練士の竹之内から、生活習慣病を予防するための運動の仕方や頻度などを実際に体を動かし、時には笑いも入れながら講習し、楽しい雰囲気でした。参加人数も二十名を超える地域の皆様にお集まり頂き、大変盛況となりました。

今後も、地域向けの講習会を開催していこうと思っておりますので、ご都合が合いましたら、お友達等お誘いあわせの上、ご参加頂ければ幸いです。

それでは、次回の講習会もお楽しみに！



2月 節分

楽しい人生を送っていただく事を念頭に、四季折々の行事を実施し、施設内だけではなく地域や関係機関と共に交流を図れるよう活動します。また、安全に楽しんで頂けるよう配慮し、行事を行ってまいります。

