



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：令和元年10月

VOL. 69

敬老会



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、最高年齢者へご家族や職員より花束を贈呈させていただきました。

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どもたちは、元気な歌や和太鼓演奏を披露してくれました。

また、歌の途中には舞台からご利用者の近くまで行きメダルのプレゼントを渡すといった演出には皆様満面の笑顔で受け取っておられました。

ご来賓の皆様、ご家族の皆様、ご出席頂き、ありがとうございました。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。心より感謝致します。皆様がこれからもお元気で過ごすことができるように微力ではございますがサポートさせていただきます。

放課後ひろば 和っはっは

夏休みも終わり、学童ではプールにバーベキュー、交通安全指導、ニチレイの工場見学、流しそうめん等イベントがたくさんのお休みでした。バーベキューでは一緒に火おこしをしたり、野菜を切ったり、子ども達とも協力して取り組みました。また保護者の方にもお手伝いしていただき、暑い中でしたが、一緒に楽しい時間を過ごして頂けたかと思ひます。

放課後ひろば



初めての流しそうめんを体験した子ども達もいました。流れてくるそうめんを嬉しそうに食べていました。ひとつひとつの体験を通して子ども達の成長に繋がればと思ひます。

来年度のお問い合わせも少しずつ増えてきています。見学は随時受け付けていますが、来年度の新規申し込み、契約は1月中旬頃より受付させていただきます。

学童に関するお問合せは【66013600】平田までお願い致します。お気軽にお電話下さい。



和朗園

ミュージックセラピー

音楽によるケアを必要とする方に、より個性の高いプログラムを提供します。

対象者＊特別養護老人ホーム、デイサービス、グループホーム、ケアハウス利用者
月・火・水 1回最大30分700円



ほん和か

ミュージックルーム

音楽に合わせた運動＆コーラス＆ティータム健康維持と生きがい創りを目指すグループ活動です。

対象＊地域の皆様

定員＊15名《グループでコーラスを楽しみたい方・年齢不問・ご自身で来園可能な方》
第1・3金曜日チーム 第2・4金曜日チーム(満席)
10時～11時 和朗園1階会議室 1回500円

担当：(医)東和会 音楽療法士(中村・関)

お問合せ：和朗園 榎辺

伝えたい！ケアハウス！

ケアハウス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お伝えするこのコーナー。今回は、ケアハウスの費用についてお伝えいたします。

私共への問い合わせでよく、「頭金は必要ですか？」という質問を受けます。私どものケアハウスでは、入居の頭金は必要ありません。ご安心ください。

月々のご利用料金は、「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」のみ、昨年1月から12月までの年金等の収入額に応じて、18段階の階層に分けられています。その階層に応じて、高槻市によるご利用料金の負担軽減があります。収入額は、社会保険料や介護保険サービス利用料、医療費、租税などの必要経費を控除して算定します。

年金収入が年間150万円以下の方ですと、他の3つを含めても、月々96940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、最終的な月々のご請求となります。

ケアハウス佐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。

ケアハウス佐和への見学・お問合せは(660-2700)竹内までお願い致します。お気軽にお電話ください！



和朗園自慢

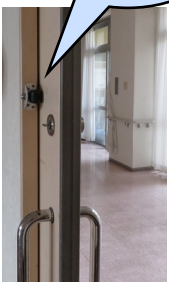
ボランティアさん紹介

パート2

最初は、足台を作っていたきました。その後、音がでなくなったスピーカーの相談をしたところ「できるよ」とのことから、壊れたラジカセ、動かなくなったドアなど設備全般を助けていただいております。困ったことを相談すると嫌な顔をせず、すぐに対応してくれます。最初の状態より、より使いやすくなることを心掛けているとのこと。今では、業者に連絡する前に、まず相談する習慣になっていきます。ご本人は、「喜んでもらえたらうれしいから」と本当にありがたいです。色んな知恵と技術が眠っている方、大工関係、裁縫などなんでも結構です。ぜひご連絡お待ちしております。ボランティア担当

角野・山田

工夫がすごいんです！



ご存知ですか？

人生会議

アドバンスケアプランニング

「人生会議」とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと話し合っておく取組のことです。

高齢者や認知症の方と「もしも」について話し合い、大切にしていることや望み、どのような医療を受けたいか等を事前に知っておくことで、その人の望む「エンド・オブ・ライフ」を支えられるのではないかと考えております。

今回、スタッフ自身が自分の価値観を知ったり、どのように話し合うことが良いのか学ぶために、ゲーム形式で人生会議を行いました。参加した職員は「私って最期までユーモアのある人でいたいんやわ」と、自分の選んだカードに驚いていました。みなさまも「もしも」について家族や友人などと話し合ってみませんか。



栄養だより

秋の味覚、梨。

秋の果物の代表格である梨は、日本で栽培される果物の中でも古く、弥生時代からすでに食べられていたそうです。

日本の梨には「赤梨」と「青梨」があります。赤梨は「豊水」や「幸水」など皮の茶色いものを呼び、青梨は「二十世紀なし」のような果皮が緑色の梨のことを呼びます。

どちらも梨の特有のシャリシャリとした食感がありますが、それはペントニンやリグニンという成分からできた石細胞によるものです。

梨にはどんな効果があるの？

梨には、便秘解消、高血圧予防、利尿作用があります。水分と

食物繊維が比較的多く、便を柔らかくする糖の一種を含んでいるので便秘予防に効果があります。また、カリウムは高血圧予防に効果があります。また、梨に含まれるアミノ酸の一種「アスパラギン酸」は利尿作用に有効です。

美味しい梨って？

美味しい梨を選ぶには①軸がしっかりとっているもの②お尻がふつくと丸みがある



ふつくと丸みがあるもの③皮がピンとはりの④あるもの④ずつしりと重みのあるものです。皆さんもおいしい梨を選んで、今秋、ぜひ、梨を食べてみてください。

地域向け講習会

今年度最初の地域向け研修を八月三十日に行いました。高齢者の転倒予防について、第一東和会病院の小寺作業療法士より説明して頂きました。単なる長生きでなく、健康寿命を延伸するという点から、転倒・骨折を予防する事が重要である。高齢になると骨折しやすく要介護状態にもなりやすいとお話がありました。教えて頂いた東和会体操にも楽しく取り組んで転倒を防げるようにしていきたいと思っています。



第二回目 十月二十八日（月）
脂質異常症について

講師 近藤医師