祝 ケアハウス長寿苑

開設10年

～さらなる飛躍を誓い～

笑顔桜が満開

六尾だより

題字・　I　氏
（ケアハウス）

第9号
発行

社会福祉法人長寿会
泉南市信達六尾547
TEL.0724-83-7260
www.chojukai.or.jp

手をとり合い 上を向いて歩こう

ケアハウス長寿苑は平成6年に開設し、今年の4月でオープンして丸10年を迎えることができました。

"家庭的で楽しいわが家"を目標にスタートし、何度も大きな壁に突き当たることもありましたが入所者及びご家族の協力のもと今日までやってきました。

そして入所者との10年にわたる厚い信頼から"家族愛"のようなものが芽生え、職員はもちろん入所者同士の助け合いが生まれてきています。そしてこの厚い信頼こそが、ここまで施設を支えてくれたのではないでしょうか。今では笑顔の絶えない大家族となって、明るく楽しい日々を送っております。

10年という節目を迎え、もう一度初心に返り職員一同、一歩一歩確実に歩んでいこうと思います。

（I）

長寿会 創立10年の歩み

4月 あいぴあ泉南にて
デイサービスセンター つばさ（15名定員）
泉南デイサービスセンターつばさ（15名定員）
オープンします!!

5月 グループホーム いずみ（27名定員）
オープンします!!

ケアハウス長寿苑
H6年4月オープン

■ O ケアワーカーより一言
長寿苑開設から10年!
心機一転がんばります!

特別養護老人ホーム
H11年4月オープン

■M運転手より一言
「歩く日本地図」のごとく、皆さんを
安全に自宅まで送ります。

■ O 栄養士より一言
食べることは“生きる喜び”
だと思い仕事しています。他2名

■ U ケアワーカーより一言
入所者・職員のムードメーカーに
なりみんな"スマイルスマイル"を
目指してがんばります!

■ M 看護婦より一言
入所者のみなさん、体について心配
があればいつでもおこし下さい。

”と“愛情”の
なります!!

私たちが“安心
心の掛け橋と

現在職員合計数120名

ケアプランセンター
H12年4月オープン

その人がその人らしく!!
まずは私たちにご相談ください。

グループホーム
H14年4月オープン

産休中…

■ S ケアワーカーより一言
日々感謝し前向きにがんばります。

■ N ケアワーカーより一言
笑顔を忘れず頑張ります。他5名

在宅介護支援センター
H11年4月オープン

産休中…

■ S ソーシャルワーカーより一言
いつまでも情熱とやさしさを持ちつづけたい!

ヘルパーステーション
H11年4月オープン

■ M ヘルパーより一言
“手のぬくもりを感じる介護”を目指してがんばります! 他1名

デイサービスセンター
H11年4月オープン

■ H 主任より一言
利用者さんがホッとひと息つけるような家庭的な雰囲気を作っていきたいです。

～ゆとりのある時間～ デイサービスの午後

昨年12月から、デイサービスセンター六尾の郷は、利用時間を午前9時30分～午後4時30分まで、定休日を火曜日と土曜日に変更しました。
変更に伴い、利用者の皆様がどのように過ごされているのか、昼食後からレクリエーション開始までの余暇時間をご紹介します。

ホッとひと息 コーヒータイム

喫茶店の雰囲気を感じてもらおうと、職員がエプロンをつけ、コーヒー・紅茶・昆布茶から、希望の飲み物を選んでもらいます。
自宅では食後にコーヒーを飲んでいると言われる方や、好きな物を選べるのが嬉しいと喜ばれる方、喫茶店に行く機会がないので、この時間が楽しみと心待ちにされる方もいます。
デイサービスのフロアに、コーヒーの香りが広がり、友人たちとくつろいだひとときを過ごされています。

▲クラシックが流れ、落ち着いた雰囲気で過ごされる
左/　K　さん
右/　T　さん　中/　I　さん

▼「おいしいよ」と
左/　M　さん　右/　M　さん

テキパキ 物作りタイム

手芸やちぎり絵、小物作りなど手先を器用に動かし、作品を一つ一つていねいに仕上げてくださる方もいます。
「昔は何を作っても、もっと上手に出来たのにな」と言われながら、素早くきれいに作られます。
根気よく熱中される姿を見ていると、私たち職員も「何事にも意欲的に、ねばり強く頑張らなくては」と励まされる毎日です。

▲いつも細やかに作品作りをされる
左/　O　さん　右/　I　さん
折り鶴で書かれた「寿」の壁面（写真・左）
千代紙で作られた「コースター」（写真・左上）

ひと休み お昼寝タイム

「少し横になろうかな？」と、友人を誘い、お昼寝される方もいます。しばらく布団の中で会話がはずみますが、気がつけば夢の中…。「よく寝たよ」と目覚めはスッキリ。

▲「今から寝るところなんよ」と
左/　T　さん　右/　K　さん

デイサービスでは、今日もゆっくりとゆとりのある時間が流れています。これからも、その人がその人らしく過ごせる、また皆様に居心地のいい時間や空間を過ごしてもらえるサービスを目指し、日々努めていきたいと考えています。

グループホームだより

～グループホーム家のお正月～

グループホーム六尾の郷も今年春で4年目を迎えます。各家庭に「我が家の○○」と家族が集まるようにわがグループホームにも恒例行事ができています。お正月はその中でも最もおおきな行事の一つです。

おせち作り

ジャーン、できあがり!!

年末のもちつき、大そうじに始まり、おせちは入居者、職員力を合わせて作ります。下準備、味付けから盛り付けまで大先輩である入居者のアドバイスに助けられ、また「昔取ったきねづかや」と腕まくりして包丁を手にする方、にぎやかに時間は過ぎていきます。そしてできあがったときの達成感と充実感は、上の写真の通り格別です。

初詣と書き初め

さて新年が明けてからはおせちを食べてのんびりムード。しばらくすると羽子板合戦が始まり、近くの公園にタコあげにも出かけました。

書き初めで新年の抱負を聞いてみました。「今年も健康で…」と書く方が多く、T さんも真剣に机に向っていました。毎月書道教室に参加されており、その集中力には脱帽です。

今年の初詣は少人数のグループに分かれて近くの寺社に参拝、気候も穏やかでみんな思い思いに手を合わせます。

同じ行事の中でもそれぞれ過ごし方は違い、感じ方もさまざま…。そんな個人が活きる生活をこれからもバックアップしていきたい。そしてそれが、「我がグループホーム家」でありたいと思います。

六尾だより第8号で紹介されたすず虫がグループホームでは卵がかえり、今年も良い音色が聞けそうです。お立ち寄りの際はぜひすず虫ケースをのぞいてみて下さいネ!!

鉄分について

成人は体内に3g前後の鉄を含んでいます。その約70％は酸素の運搬をする役割をしています。

鉄は吸収率が低いため、欠乏しやすいミネラルで、不足すると貧血がおこりやすくなります。体内で再利用されるので、所要量は成人男性で10mg、成人女性で12mgと少ないです。

鉄には、赤身の魚や肉に含まれるヘム鉄と、植物性食品に含まれる非ヘム鉄とがあります。ヘム鉄の方が吸収率が高いですが、非ヘム鉄もビタミンCと一緒に摂取するなどの工夫をすれば、吸収率はあがります。鉄を多く含む食品には『豚レバー』『鶏レバー』『ひじき』『牡蠣』『高野豆腐』『ほうれん草』などがあります。

在宅部コーナー

・在宅介護支援センター
・ケアプランセンター
・デイサービスセンター
・ホームヘルパーステーション

「フェスタしんだちのワッ！」～子どもたち悪戦苦闘～

2003年
11月22日(土)
<場所>
泉南市立信達
中学校

「フェスタしんだちのワッ！」

地域のみんなが力を合わせて1つのイベントをしてお互いを知り、うち解け合って新しい発見をする。そして、地域全体で子どもたちを育んでゆくことを目的とする。

車椅子体験

車椅子体験では、実際に車椅子に乗っていただき、段差・傾斜のある滑走用コースを自分の手で走ってもらうコーナーです。

「段差を越えるにはテクニックが必要」

視覚障害者体験

視覚障害者体験では、白内障メガネ・手首の重りを装着し、こちらが用意したカラー碁石（緑・青・赤・黄）をお箸を使い、こちらが指示した色を容器から容器へ移すコーナーです。

「青と緑の区別が難しいんです」

高齢者疑似体験

高齢者疑似体験では、白内障メガネ・荷重チョッキ・ひじサポーター・手首サポーター・膝サポーター・足首に重りを装着します。そして、杖を使用し、こちらが用意した障害（段差）を歩いてもらうコーナーです。

「なかなか足が思うように
動かないんですよー」

イベントを終えて・・・

当日、天候にも恵まれ、多くの子どもたち・地域の方々がご来場され、私たち長寿会のブースにもたくさんの方が足を運んでいただきました。

内容は、自分の現在の年齢から一挙に85歳くらいの高齢者になったときの状況を体験していただくものでした。そしてその目的は・・・、

1. 高齢者の心を推察する
2. 介助者の役割を理解する
3. バリアフリーの環境づくりを推進すること

を目的とし実施にあたりました。

参加した子どもたちからは、「こんなにしんどいんや」「困っているお年寄りを見かけたら助けてあげたい」など前向きな感想をいただきました。

この活動を通して、"地域のワッ！"の大切さを感じることができ、今後もさらに、地域に根付いた施設を目指し努力していこうと思います。

引きこもり・閉じこもりをストップ！
～担当地区ケア会議はじまる～

泉南市には、市より委託を受けた4つの在宅介護支援センターがあります。六尾の郷は、その1つで、在宅保健福祉の相談援助機関として要援護者の発掘や高齢者・介護者の相談に応じ、ニーズに対応した各種サービスが総合的に受けられるよう適用調整行っています。

「具体的な内容は？」

目　的　福祉・健康の分野で行政だけでなく、地域で活動する方の意見を聞きながら共に考え、より良いサービスを高齢者に提供し、閉じ込もり予防を目的としている。

日　時　毎週第2木曜日 14時～15時

参加者　相談協力員・行政・在宅介護支援センター他

六尾の郷の担当地区　信達市場・信達牧野・信達六尾・信達岡中

1/15開かれた会議の様子

このように「担当地区ケア会議」を開催することにより、虚弱・閉じ込もり高齢者を早期発見し、迅速に訪問を行っていきます。

また最近では、地域が虚弱化し「隣は何をする人ぞ」の関係であるため、近隣住民がお互いにコミュニケーションのある地域作りをすすめていけたらと思います。

情熱いっぱいの泉南市高齢障害福祉課課長代理　U　さんよりひとことといただきました

泉南市におきましても、平成15年10月現在16.69％と高齢化の波が押し寄せている現状です。その中で、在宅介護支援センターの役割については、今後の高齢者地域福祉の根幹をなすもので、その効果が期待されます。

今後ますます深刻化する閉じ込もり・痴呆予防等を踏まえ、高齢福祉を足元からしっかりと根付いたものであるべく、行政もその一端を踏まえ在宅介護支援センターと共に歩んで行くことを確信いたします。

お近くで気になる方がおられましたら、ぜひご連絡下さい。
●在宅介護支援センター
（電話）072-480-2850
S　まで

家族手記
～ケアハウス利用者ご家族　N　様より～

母が長寿苑にお世話になって2月ではや2年になります。母は30年余り会社の厨房で仕入れから献立まで任されて働いておりました。

夫と死別し私たち夫婦と同居していましたが昼間一人になることが多く、お出かけ好きの母は墓参り・買い物・そしてお友達と“あいぴあ”に行ったりと忙しい毎日でした。そこであいぴあに通うお友達から長寿苑を紹介されたのがきっかけでした。

最初は慣れないことばかりで不安がっていた母も、半年・1年と過ぎるうちにお友達もでき、買い物やデイサービスに行き楽しい日々を送っています。

今では娘も時々面会に行くようになり、私たち夫婦も安心しており、母にとっても安心で楽しく生活ができる場所となりました。

「グループホームいずみ」オープン

八尾市に「グループホームいずみ」を開設することになりました。1ユニット9名の3ユニット、合計定員27名定員です。

「グループホーム六尾の郷」と同様、家庭的な生活空間の中でその人がその人らしくあるために、スタッフ一同入居者と寄り添いながら温かい家族を作ろうと思います。

TEL／0729(93)1250

長寿会・制服当てクイズ

A 看護婦
B 特養・デイサービスセンターの女性ケアワーカー
C 在宅支援センター・ケアプランセンター
D 厨房
E ヘルパーステーション
F グループホーム・ケアハウス・男性ケアワーカー

答え　1→F　2→B　3→C　4→D　5→E　6→A

掲示板

皆様の生の声をお寄せ下さい！

●この「六尾だより」への皆様の記事を募集します。ご家庭同士の情報交換や、介護の体験記などなど、感想もお聞かせ下さい。

〒590-0514
泉南市信達金熊寺130番地
TEL (0724)-80-2850 (0724)-80-2851
FAX (0724)-83-3311

編集後記　たまねぎ

「好きな言葉は？」

H「毎日、努力の積み重ね」

K「信頼」

B「成せば成る」

I「ネバーサレンダー」

I「笑う門には福来る」

Y「人生前向きに！」

K「一生青春」

F「好きこそものの上手なれ」