

たんぽぽ だより



赤碕福祉会 基本理念

一、報恩感謝 一、奉仕精神

第104号 平成30年9月発行

平成30年度 法人スローガン 「チームカ」

社会福祉法人 赤碕福祉会
 介護老人福祉施設 百寿苑
 百寿苑デイサービスセンター
 百寿苑きらりデイサービスセンター
 百寿苑ヘルパーセンター
 グループホームあかさき
 グループホームきらり
 グループホームはなみ
 あかさき介護支援センター
 鳥取県東伯郡琴浦町赤碕1061-3
 (0858) 55-2051

10月・11月 行事のお知らせ 参加は無料です
 お気軽にお立ち寄りください！お待ちしております♪



ことカフェinはなみ

連絡先：グループホームはなみ ☎55-6120

10月17日・11月21日 10:30~11:30

☆募金を受け付けています。

ご協力をよろしくお願いいたします。

グループホームはなみでは毎月1回（第3水曜日）『認知症カフェ』を開催しています。認知症の方やその家族、地域の方が気軽に集い介護や福祉の情報交換を行っています。琴の浦高等特別支援学校生徒の皆さんが野菜の販売を行ったり、コーヒーなどを飲みながらおしゃべりしたり、新わくわく琴浦体操など内容盛りだくさんの楽しいカフェです。

百寿苑きらり ふれあい祭り

10月21日 10:00~13:00

連絡先：グループホームきらり ☎55-5501

きらりデイサービス ☎55-7022



船上山おこわ、うどん、ホットドック、大判焼きなど美味しい食べ物、飲み物をご用意しています。ストラックアウトや射的、卓球、ビンゴ大会、演芸等を楽しんでいただけます。

百寿苑文化祭 百寿苑デイサービス グループホームあかさき

11月18日 10:00~13:00

連絡先：グループホームあかさき ☎55-5100

百寿苑デイサービス ☎55-2051

旧赤碕町内の保育園児や百寿苑利用者様の作品を展示させていただきます。射的、輪投げ、ミニコンサートを行い、昼食には船上山おこわ、豚汁、唐揚げ、たこ焼き、アイスクリーム、飲み物等をご用意しています。

寄贈

◆ 今田様…車椅子クッション 大下様…手嶋様…山本様…石賀様…梨

◆ 明徳様…和紙 森川様…百合 高塚様…豊嶋様…野菜

◆ ありがとうございます。

ボランティア様

◆ 心より感謝申し上げます。

◆ ※7・8・9月にお越し頂いた方を掲載しております。

- 足立一子様…傾聴、草取り 清山多美子様…畑の整備 山本智彦様…柔道クラブ様…草刈・手遊び・体操
- 高見政門様…草取り ゴールデングループホンダ様…歌・踊り 赤碕日赤奉仕団様…喫茶
- ひまわり会様…歌・手遊び さの美容室…散髪 高力様…傾聴 秦野俊子様…傾聴 旅がらす一座様…銭太鼓
- 谷本滯様、谷本華様、佐藤夢七様、佐藤楓汰様…カレー作り 大谷順子様・灘吉陽子様…お茶・お花
- 桃源歌謡クラブ様…歌鼓 ふくろうの会…大正琴 岩崎和栄様…紙芝居 ことの会様…傾聴
- 小中学生夏休みボランティア様 谷川豊様…オカリナ演奏 田中健二様…竹の準備 中村信子様…畑の草取り
- きらり地区子供会…おやつ作り、レクリエーション 原井二三子様…傾聴、レクリエーション

【編集後記】ようやく夏の暑さから解放され快適な毎日となりました。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋…秋の魅力を体いっぱいを感じながら元気にお過ごしください。

長寿のお祝い おめでとうございます



9月16日 百寿苑敬老会

百寿苑ホームヘルパーセンターです！

☎55-2378

様々な介護サービスの提供をさせて頂き、ご自宅での生活の継続を支援します。



サービス内容

身体介護

体調観察、入浴介助、清拭、排泄介助、更衣介助、食事介助等

生活援助

買い物、掃除、洗濯、調理等の援助

通院乗降介助

近隣の病院への通院介助、銀行への同行

このような方に喜んで頂いております！

糖尿病食・腎臓病食の必要な方

訪問区域 琴浦町・大山町

ご利用対象者 要介護認定・要支援認定を受けられた方



カロリー計算しながら病気に合わせた調理を行います。

ベーコンときのこの豆腐グラタン風



百寿苑キッチン

豆類をしっかり食べよう！



大豆を使用した食品には、豆腐や納豆などさまざまな種類があり、バランスの良い良質なたんぱく質が豊富に含まれています。大豆のたんぱく質は、悪いコレステロールを低下させ、肥満を改善する効果があるとされています。ミネラルや食物繊維も多く含まれ、バランスの良い食品です。

【作り方】

1. 長ネギは粗みじん切りに、人参は千切りにし、しめじはほぐす。
2. 豆腐はレンジで加熱して水けをきる。
3. 豆腐をボールに入れてつぶし、味噌、マヨネーズを混ぜ、1を加えてさっくり混ぜ耐熱容器に入れる。
4. ベーコンは1枚を3つに切って3にのせ、パン粉とチーズ、小口切りした細ネギをちらし、オーブントースターで約8分焼く。途中で焦げそうになったらアルミ箔をかぶせる。

【材料(2人分)】

- ベーコン 4枚 (32g)
- 絹ごし豆腐 240g
- しめじ 50g
- 長ネギ 40g
- 人参 60g
- 味噌 小さじ2 (12g)
- マヨネーズ 小さじ2 (10g)
- ミックスチーズ 10g
- パン粉 小さじ2 (2g)
- 細ネギ 2g



百寿苑 敬老会



平成30年9月16日、百寿苑敬老会を初めての試みとして屋外で開催致しました。入苑者・ご家族・地域の皆様・赤碕中学校生徒さんのボランティア等総勢168名で盛大に執り行われました。余興として、米子西高の応援部の皆様、白鳳高校の郷土芸能部の皆様、鳥取荒神神楽研究会&神楽団の皆様による演目で会場を盛り上げて頂きました。沢山のご来苑、ありがとうございました。



▲米子西高の応援部、可愛くはつらつとしたチアダンスに目が釘付けでした！



▲ご家族様、赤碕中学校生徒さんよりお祝いのコーラスを披露していただきました。



▲米子白鳳高校の郷土芸能部による淀江さんこ節です。素晴らしい唄と踊りでした。



▲鳥取荒神神楽研究会&神楽団の舞を堪能させていただきました。



▲模擬店を楽しんで頂きました。

長寿のお祝い おめでとうございます

特養	105歳	小谷なみ子様
	90歳	泉 美佐枝様・治郎丸乃夫子様・儀利古アヤ子様 高塚カズ子様・福本文子様
GH きらり	101歳	宇山岸野様
	101歳	大下小夜子様
	88歳	中村昭子様
GH あかさき	90歳	高力すみ子様
GH はなみ	106歳	松本かね子様
	101歳	高塚すみ様



こども
食堂

琴浦にっこにご食堂

琴浦町社会福祉センターにて

「琴浦にっこにご食堂」を8月8日、9月12日開催しました。琴浦町社会福祉協議会、立石会、赤碕福祉会の職員、住民ボランティアが準備、調理、見守り等に分かれ運営しました。17時を過ぎる頃には赤ちゃん連れのお母さん、元気な小学生、地域の高齢者の方など約50名の方が来てくださいました。次回は10月10日（水）です。どなたでも利用可能です。ぜひお越しください。



次回開催

10月10日（水）

15：30～19：00

子ども 100円

大人 200円

※小学校からの送迎も

事前相談に応じて

行っています。



子ども参観日

8月2日・3日にH30年度の赤碕福祉会子ども参観日を開催しました。小学1年生から中学3年生までの職員の子どもや孫、19名が参加しました。特養、グループホームの入居者の皆様、デイサービスの利用者の皆様も終始子どもたちに笑顔を向けてくださり、楽しく賑やかな2日間でした。

子どもたちも家では見ることができない親の姿に様々な想いを抱いたようでした。この取組みにより子どもが「介護職」という親の仕事を理解するきっかけとなり、また親はその想いを力に仕事と子育ての両立を目指してほしいと思います。



▲お父さんを見て、頑張ってお仕事をしていました。（小2）



▲僕はお母さんが一生懸命仕事をしているのを見てすごいな—と思いました。（小4）



▲私の将来の夢は看護師なので頑張りたいです。（小5）



「一般事業主行動計画」

企業が次世代育成支援対策推進法に基づき、労働者の仕事と子育ての両立を図るために策定する計画

赤碕福祉会では毎年「一般事業主行動計画」を実施しています。職員の仕事と子育ての両立を支援する取り組みとして、10月28日には「職員と親子の交流運動会」を計画しています。

元気な腸で秋を迎えよう！



暑い夏が過ぎ、気温の変化と共に体はとも疲れやすくなっています。今回は私達の健康を支える「腸」に着目していきたいと思います。

小腸には免疫細胞であるリンパ球が、約60%も集中しています。そのため、腸が元気になると風邪や食中毒の予防にもなり、栄養の吸収力もグンとUPします。

腸を元気にするための3つの習慣をご紹介します。

① 味噌や漬物などが揃った和食

植物由来の乳酸菌と食物繊維が腸を元気にします。善玉菌を増やす発酵食品もお勧めです。



② 手軽な運動やマッサージ

体を動かすと、体の真ん中にある腸も動きます。マッサージは直接腸を刺激するので効果的です。腰をひねると便秘予防にもなります。



③ 腸をゆっくりと温める半身浴

冷えは腸の大敵です。ぬるめのお湯の半身浴は、心臓への負担も少なくじっくり温まり、腸内の血流も良くしてくれます。

腸バテを予防して、美味しい秋を楽しんでいきましょう！！



特養 医務の 知恵袋



理学療法士の ころばない身体作りを目指して…



一アドバイス 機能訓練のすすめ

今回は利用者の皆様に実施して頂いている**バランス訓練**をご紹介します。転倒防止のためにはバランス力が大切です。**バランスマット**を使用しバランス能力の維持向上を図ります。年齢と共にバランス能力は落ちてきます。バランスマットの上で前後左右に身体を動かすことにより体幹が鍛えられ、バランスが安定し、日常生活でも転びにくくなります。



百寿苑デイサービスセンター
尾竹理学療法士



自宅でのバランス訓練

ご自宅で出来るバランス力を鍛える方法をご紹介します。

① 壁を片手で支え、片足を上げます。

② この状態を15秒キープし、2セット行います。

簡単な方法ですがこれによりご自宅で楽にバランス力を鍛える事が出来ます。1日1回試してみてください。皆さんで転ばない身体作りを目指しましょう。



ボディメカニクス ～無理のない介助のために～

介護技術の互知識



実際に介護をしてみると、要介護者を支えたり、動かしたりすることで介助する人自身が肉体疲労を感じたり、体力の限界を感じたりすることがあります。しかし最小限の労力で、無理のない介助を行い、介助する側とされる側の負担を軽減する事が出来ます。

ボディメカニクスとは、姿勢を安定させて最小限の労力で要介護者を支えたり、動かしたりすることができる介護技術です。



足が床にしっかり着いている→

←水平に移動



体をコンパクトに↑

↑基底面を広く、体を近づけ、体をねじらない

ボディメカニクスの基本条件

- ①**対象者に近づく。**対象者に近づくことで力を入れやすくなります。
- ②**対象者を小さくまとめる。**力が分散すると重くなるので、腕を胸の上に乗せる、膝を立てるなどコンパクトにすると、介助しやすくなります。
- ③**支持基底面積を広くとる。**両足を肩幅に広げたり、片方の足を斜め前に出すと、足を閉じているときより、身体が安定します。
- ④**重心を下げて骨盤を安定させる。**膝を曲げて重心を下げると腰に負担がかからず、しっかり支えることができます。
- ⑤**身体はねじらない。**不自然に身体をねじると腰痛の原因になります。足先を対象に向けて介助しましょう。
- ⑥**全身を使う。**作業は腕だけでなく、全身を使うようにすると、安定します。
- ⑦**水平に移動する。**水平に移動すると重力の影響を受けないので、負担が少なくてすみます。
- ⑧**この原理を利用する。**支えとなる部分・力を加える部分・加えた力が働く部分の関係を頭に入れて介助すると、少ない力で大きな効果を得られます。

ボディメカニクスを少しずつ取り入れて、無理のない介護を目指しましょう！

百寿苑人権学習研修会 ～トータル人生のすすめ～

講師 鳥取看護大学・鳥取短期大学 理事長

山田 修平 (やまだ しゅうへい)氏



H30年9月6日18時より「人権学習研修会」を開催いたしました。理事3名、監事2名、職員74名、旧赤碕町の民生委員6名の方、合計85名の参加がありました。人生のそれぞれの時期、結婚と家庭の役割、働く目的、介護分野で働くこと、地域人、一人の人間をテーマに、前向きにわかりやすく講義していただきました。耳を傾けていた全員が心が明るくなり、「学ぶこと」の大切さ、それぞれの人生について振り返ることができたのではないのでしょうか。心より感謝申し上げます。

第25回 百寿苑 夏祭り ～輝け地域と共に百寿苑～



平成30年8月21日、第25回百寿苑夏祭りを地域の皆様の協力により盛大に開催することが出来ました。恒例となりました職員・ボランティアの皆様による余興はたいへん盛り上がり、入苑者様より喜びの声が聞かれ、総勢924名の参加者の方に楽しんで頂くことが出来ました。

これからも地域の皆様に愛され、地域に根差した施設を目指していきたいと思っております。暑い中ご来苑頂き、誠にありがとうございました。



▲職員による「よさこい」踊りです。



▲特養職員による龍の舞です。客席を勢いよく練り歩きました。

「西日本豪雨災害義援金」として39,333円をいただき、全国老人福祉協議会に寄付を致しました。後援会会員募集を行い39名の方から申込みを承りました。心より感謝申し上げます。



▲JA女性会ブーゲンビア様



▲安来節保存会楽団様



▲ヨーヨー釣り、子どもに大人気でした。



▲やきそば、長い行列ができました。



▲たくさんの地域の皆様にご参加頂きました。

地域の皆様、ボランティア様ご協力ありがとうございました。

- 赤碕女声コーラスまどか様・一期一会様・BLOOM様・上野オアシス会様・ゴールデングループホンダ様・井木組様・安来節保存会楽団様・JA女性会ブーゲンビア様・ハピネライフー光様・山本光様・民協赤碕支部様・中海厨機様・入江佳代子様・高塚義昭様・ひまわり会様・田中健二様