

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105号 平成30年11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

芸術の秋が来ました



百寿苑 11月18日 文化祭

琴浦にっこにご食堂

日時：12月12日（水）

16：30～19：00（食事時間 17：30～18：30）

場所：琴浦町社会福祉センター

料金：子ども100円 大人200円

☆どなたでもご利用になれます。☆宿題持って来てもOK！

当日ささやかなクリスマスイベントを開催予定です♪



役職員研修旅行

9月、10月、11月と3つの班に分かれて、神戸、有馬温泉、大阪にて1泊2日の旅を楽しみました。事業所を越えて職員交流を行い、お互いの理解を深め、心身ともにリフレッシュすることができました。この旅行をより良い仕事に繋げていきたいと思ひます。



心より感謝申し上げます

※9月下旬～11月中旬にお越し頂いた方を掲載しております。

寄贈

石賀様…梨 森川様…百合の花
北農様・高塚様・豊嶋様…野菜 高見様…銀杏、果物

ボランティア様

大谷順子様・灘吉陽子様…お茶・お花 赤碕日赤奉仕団様…喫茶
 琴浦柔道クラブ様…畑・草刈・手遊び・体操・レクレーション
 ひまわり会様…紙芝居・歌・手遊び さの美容室…散髪
 秦野俊子様…介護ボランティア、傾聴 マジカル咲子様…手品
 旅がらす一座様…銭太鼓 秋田宏子様…介護ボランティア
 桃源歌謡クラブ様…歌 ふくろうの会…大正琴 ことの会様…傾聴
 赤碕中学校生徒様…草取り 谷川豊様…オカリナ演奏
 東伯民謡教室様・近池教室様…舞踊 丸亀製麺様…うどん作り体験
 きらり地区子供会様…歌 石田まき子様…傾聴、体操
 原井二三子様…傾聴、体操、手話、歌、読み聞かせ
 小泉和枝様・澤田憲子様…わくわく体操 清山多美子様…畑の整備
 足立一子様…傾聴、草取り、体操 森井裕子様…塗り絵
 中山芸能同好会様…どじょう掘り、安来節 田中健二様…植木の剪定



▲柔道クラブ様



▲丸亀製麺様

【編集後記】秋も一段と深まり、陽だまりの恋しい季節になりました。ご利用者様、ご家族様、地域の皆様に支えられ、今年も残すところ1ヶ月となりました。よいお年をお迎えください。

赤碕海岸 一斉清掃

10月28日毎年恒例となっております赤碕海岸一斉清掃に職員とその家族40名が参加しました。地域の方、中学生の皆さんと共に鳴り石海岸一帯のゴミ収集を行いました。

集まったゴミが山のように積まれ、一見きれいに見える赤碕の海もこんなにも汚れているのだと改めて感じました。いつも色々な表情を私たちに見せてくれている赤碕の海。いつまでも心癒される美しい海であるように日頃から環境整備に心を配っていききたいと思います。



百寿苑 文化祭



平成30年11月18日、百寿苑文化祭を開催致しました。デイサービス、特養、グループホームの作品に加え、琴浦保育園、ふなのえこども園、赤碕こども園の子どもたちの生き生きした作品も展示させていただきました。地域の皆様、利用者様、入苑者様、ご家族様計110名の方が来苑してくださいました。



防災訓練

～ 備えあれば憂いなし ～



10月16日きらりデイサービス、グループホームきらりの非常食炊き出し訓練を行いました。9月28日、11月8日、11月16日には各事業所の防災訓練を行いました。利用者様、入居者様が最優先に安全に避難できるよう、細心の注意を払いながら訓練を実施致しました。その後の反省会で見えてきた問題点を更なる改善に繋げていきたいと思います。

百寿苑 運動会

赤碕福祉会では毎年「一般事業主行動計画」として「職員の仕事と子育ての両立を支援する取り組み」を行っています。その一つとして10月28日「第1回百寿苑運動会」を行い、職員28名、子ども40名、計68名の参加がありました。借り人競争やリレー、綱引き、玉入れ、ボール運び等小さな子どもから大人まで全員で楽しみ、心身ともにリフレッシュすることができました。子育て世代、子育て応援世代共に支え合い、職員の相互理解に繋げることができたのではと思います。



ゲームコーナーとして射的、輪投げ、けん玉マスターによる演習もあり、にぎやかに懐かしい遊びを楽しんでいただきました。また谷川豊氏によるオカリナコンサートも行われ、オカリナが奏でる美しく可憐な音色に耳を傾けながら、癒しの時間をいただきました。その後豚汁、船上山おこわ、たこ焼き、から揚げ、アイスクリームを皆様に召し上がっていただきました。芸術の秋を堪能していただけたのではないのでしょうか。





グループホームきらり・きらりデイサービス合同

第1回 ふれあい祭り

地域の方にきらりデイサービス・グループホームきらりを知っていただき、地域交流の場として楽しんでいただこうという思いから、平成30年10月21日「ふれあい祭り」を開催致しました。晴天にも恵まれ、入居者様・ご家族様・地域の皆様・ボランティアの皆様、172名の方に来ていただきました。ボランティア様による舞踊や歌、大正琴、グループホーム入居者の方も花笠音頭を披露され、会場を盛り上げて頂きました。沢山のご来苑、誠にありがとうございました。



ボランティア様



体の相談

ゲームコーナー



▲配食サービスのお弁当です。

ビタミンC・ビタミンA
で冬を乗り切ろう！



百寿苑
キッチン

11月に入り少しずつ冬を感じる寒さになりました。寒くなると、体調を崩しやすくなるので、昔から「みかんを食べると風邪を引かない」と言われるように、かんきつ類や野菜に多く含まれている**ビタミンC**には、**免疫力**を保つ働きがあります。また、レバーや人参などに多く含まれる**ビタミンA**は、風邪などのウイルスの侵入口である**粘膜の健康**を保ちます。ほうれん草などの青菜類や、ブロッコリー、かぼちゃなどはビタミンA、Cをとともに多く含むため、積極的に摂りたい食品です。冬を元気に乗り越えましょう。



感染症を予防しよう！

だんだんと寒くなり、湿度の下がるこの時期に多いのが、インフルエンザとノロウイルスです。

- ・インフルエンザはウイルスが飛び散ったり、接触により感染します。
- ・ノロウイルスは経口感染します。

✿手洗い

…石鹸をしっかりと泡立て、手全体や手のしわに石鹸液を行き渡らせ、流水で洗い流します。特に2度洗いは感染対策に有効です。

✿うがい

…この時期はイソジンでのうがいが有効です。(イソジンの常用は耐性ができてしまうため、普段は水でのうがいをお勧めします。) ガラガラと喉の奥までしっかりとうがいをしましょう。

✿マスクの着用

…マスクは症状のある人がするのが効果的で、口元の加湿効果もあります。必ず鼻まで覆い、顔とマスクの間に隙間ができないように装着することも大切です。

✿ワクチン

…ワクチンで予防できるものは予防接種を受けましょう。

特養 医務の 知恵袋



入浴介助

介護技術の豆知識

～安全・安心・快適を目指して～

浴室は滑りやすく転倒事故が起こりやすい所です

床や浴槽内は滑り止めをし、浴槽の出入りの為の手すりもつけましょう。

ヒートショック防止のために

部屋間の温度差をなくすようにするため、脱衣所や浴室に暖房器具を設置するなどして暖かくしておくことが最も重要です。浴室内に暖房器具がなくても、浴槽にお湯を溜めるときにシャワーを使って高い位置から浴槽に注いだり、お湯を張った浴槽のフタを開けておくなどすれば、浴室内は暖まります。

湯の温度 必ず本人に湯の温度を確認してから入浴していただきます。

身体を洗う

できるところは自分でしてもらい、できないところだけ介助していきます。

入浴後

入浴は体力の消耗が大きいので、入浴後は、身体への負担はさげ、脱水にならないように水分補給に努めましょう。





理学療法士の 一口アドバイス

痛みとの付き合い方

そもそも痛みって何??



百寿苑きらり
デイサービスセンター
伊藤理学療法士

痛みには大きく分けて、“急性痛”と“慢性痛”の2つがあります。
急性痛とは、原因がはっきりしている外傷や創傷などによる痛み。慢性痛は、明らかな原因がはっきりしていない痛みで長く続くものが特徴的です。代表的なものと言えば、腰痛・肩こりなどがあります。

今回 “慢性痛” の中でも**腰痛・肩こり**についてお話します。全身には600個以上の筋肉があります。多くは、この筋肉が原因で腰痛・肩こりを引き起こしています。**筋肉が硬くなり**、周囲の血管を圧迫することで痛みが生じています。これらに対して、本来**ストレッチ・筋力強化**が有効ですが、600個以上ある筋肉の中から原因を絞るためには、専門的な治療が必要です。今回は、**自宅で出来る簡単な痛みとの付き合い方**を紹介します。

寝ながら解決! ? ★用意するものは、バスタオル2枚!!

肩こり編



① タオルを半分に折る。(2枚) ② 縦に四つ折りにする。③ **肩甲骨から手の先**にかけてタオルを敷く

腰痛編



① タオルを半分に折る。(1枚) ② 縦に四つ折りにする。③ **お尻の下**に少し差し込む。

*必ずしも解決するものではありません。痛みが増強した場合は中止してください。

優秀賞をいただきました!

第9回オールジャパンケアコンテスト 看取りA部門

10月13日に米子市で行われたオールジャパンケアコンテストに赤碕福祉会からは3名の介護士、看護師が参加しました。このコンテストは全国から介護従事者を選手として募り、「認知症」「食事」「入浴」「排泄」「看取り」「口腔ケア」の6分野で課題に応じた実技を披露します。今回参加した特養の看護師 坂本亜希子が**看取り部門で見事優秀賞を受賞**し、その喜びの声をお届けします!



【感想】

大会に向け練習を重ね、日頃のケアを発表して来ました。全国の介護士・看護師の中から、看取り部門において、優秀賞を頂く事が出来ました。ケアには正解はありませんが、今回の受賞で自分の行っているケアに自信が付きました。今後もより良いケアが出来るように努力していきたいと思っております!! (坂本亜希子)

苦情解決事業報告会

利用者様・家族様・地域住民の方から多くの貴重なご意見を頂きました。心より御礼申し上げます。

11月13日「平成30年度上半期 苦情解決事業報告会」を実施しました。上半期3件の苦情があり、これに対して第三者委員3名の方からご意見をいただきました。

苦情：交通マナーについて 2件

- 遅れる場合は必ず連絡を行い、スピードの出し過ぎに注意してほしい。
- 時間の余裕をもって出発してほしい。
- もう少し丁寧に運転すべきである。
- 交通マナーについて、職員に対し繰り返しの教育が必要である。



苦情：行事の連絡について 1件

- 行事計画は早めに行い、家族の方が不安の無いように早めの連絡と丁寧な説明をしてほしい。
- 家族とのコミュニケーションを密に行ってほしい。
- 報連相を大切に丁寧な接客をしてほしい。
- サービス業の基本マナーを初心に帰り学んでほしい。

いただいた意見を職員間で共有し、改善に繋げよりサービスの向上に努めていきたいと思っております。

苦情受付

- ご意見箱 (玄関に設置しております)
- 電話 0858-55-2051 ○FAX 0858-55-2445
- E-mail: hyaku_1@mx1.tcbnet.ne.jp ○ホームページ <http://www.hyakujyuen.jp/>
- ※ご意見を頂いた方の秘密は厳守いたします。