

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106号 平成31年1月発行

平成30年度 法人スローガン 「チームカ」

明けましておめでとうございます
本年もよろしくお願いいたします

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

ことカフェinはなみ



感染症の流行による入居者様の健康に配慮し、
1月から3月末までお休みしております。
4月から再開しますので、よろしくお願いいたします。
連絡先：グループホームはなみ 0858-55-6120

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、介護や福祉の専門家が気軽に集い情報交換や相談を行っています。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。4月より再開いたします。

心より感謝申し上げます

寄贈

- 森園芸果実様…洋梨
- 森川準子様…百合の花、介護用品
- 馬野進様…餅米 30kg
- 高塚敏子様…野菜 長田千代子様…みかん
- 今田健様…車椅子 谷口登美江様…雑巾
- 乗本春樹様…門松、しめ縄、牡丹の花



米久おいしい鶏(株)様よりささみ鶏 40kgを寄贈して頂きました。

ボランティア様

※11月下旬～1月中旬にお越し頂いた方を掲載しております。



大谷順子様よりお正月のお花を活けて頂きました。

- 大谷順子様・灘吉陽子様…お茶・お花
- 琴浦柔道クラブ様…畑・レクレーション
- ひまわり会様…歌・レクレーション
- 秦野俊子様…傾聴 ことの会様…傾聴
- 桃源歌謡クラブ様…歌 心くろうの会様…大正琴
- 高見政門様…草取り 明石篤子様…傾聴
- 菖蒲会近池教室様…踊り 赤碕日赤奉仕団様…喫茶
- 西村恵子様…傾聴 大口巧様…草取り
- 清山多美子様…畑の整備 さの美容室様…散髪
- 足立一子様…草取り 安来節保存会東伯支部楽協会…安来節
- 大下正広様…剪定後の片付け 高塚義昭様…門松作り 森井裕子様…塗り絵

菖蒲会近池教室様より踊りを披露して頂きました。

スマホ版ホームページ QRコード



ぜひご利用ください！

【編集後記】2019年がスタートしました。今年は亥年です。皆様にとりまして
亥亥年(いいとし)となりますよう心よりお祈り申し上げます。



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12月12日、1月9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2月13日(水)です。どなたでも利用可能です。ぜひお越しください。



▲サンタクロース登場!



12月のメニューは
クリスマスケーキ付き



次回開催
2月13日(水)
16:30~19:00
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。



えんくるり事業とは...

「生活のしづらさ」を抱えているにも関わらず必要な支援を受けられないなど、地域における福祉課題・生活課題が深刻化しています。

このような課題に対応するため、鳥取県内の複数の社会福祉法人が連携し、支援を必要とする方を支える仕組みを創り自立支援を行う「生計困難者に対する相談支援事業(愛称:えんくるり事業)」を実施しています。

本事業を通じ、誰もが住み慣れた地域で、その人らしく自立した生活を送ることができる「ふだんの暮らし」を支援する取り組みを推進しています。



認知症を 予防しよう!

~5つの予防対策~

介護技術の豆知識



介護予防教室
での音読やドリル



1. **食習慣**...野菜や果物、魚等摂る事
2. **運動習慣**...週3回以上有酸素運動をする事
3. **対人接触**...人との付き合いを良くする事
4. **知的行動習慣**...文章を書く、読む、ゲームをする事
5. **睡眠習慣**...30分未満の昼寝、起床後2時間以内に太陽の光を浴びる事

1つ1つ心がけて行う事で予防につながるので、まずは1つやってみましょう。

謹賀新年

初春と共にお正月の行事を楽しんでいただきました。



▲初釜



▲初詣



▲おせち料理



▲書初め



▲新年会バイキング

新年互礼会

1月4日、理事長、理事、後援会会長、家族会副会長、職員が揃い、新年のご挨拶に各事業所を伺いました。毎年の恒例行事です。



理事長 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございませう。年号も今年新しく変わり、別の意味でも心機一転の年にもなります。

さて当百寿苑も開設して今年四月で二十七年目となりますが、発足当時より色々環境も変化しています。高齢者福祉環境も国の措置費から保険制度と変わり、補助から自立経営、更に度重なる改正も続き、今現在も人手不足もあいまって、厳しい環境が続いているのが現状であります。増え続ける高齢者と国の財政の逼迫、地域性、規模の大小様々の問題を抱えながらも、皆様のご支援を頂きながら何とか健全経営を続けています。環境の厳しさから小規模介護施設が閉鎖に追い込まれる中、赤碕福祉会、特養は赤碕唯一の施設として小さい規模であります。職員一同、研修会、発表会等を通じて研鑽を積み、安心して利用していただける様、更なる質の向上に向け努力を続けています。

今年も役員一同厳しい環境ではありますが頑張っております。皆様にとってもこの一年が良い年になりますようにお祈りいたします。

平成三十一年一月吉日

社会福祉法人 赤碕福祉会
理事長 井木久博

介護予防教室 ～地域の方々との交流～

琴浦町の委託事業として月曜日から金曜日「介護予防教室」を開催し、地域の方々との交流を図っています。赤碕、成美、下郷、安田、上法万、上郷、森藤、八橋、以西の各公民館等をお借りして、指体操やぬり絵、計算プリントなど行っています。「明るく・楽しい介護予防教室！」をモットーに職員一同努めております。



▲体調確認のため、検温、血圧測定を行います。



▲心を一つにして音読されています。



▲楽しいお茶タイム、笑い声に花が咲きます。



▲ゲームを楽しみながら機能向上！

ちょこっとリハビリ ～スキマ時間を使って元気アップ！～

琴浦町の委託事業として「ちょこっとリハビリ教室」を開催しています。「足腰を丈夫にしたいけど、忙しくて運動する暇がない…」、「ちょっとした空き時間にリハビリや運動ができればなあ…」など、そんな思いを持っておられる方にお勧めです！百寿苑デイサービスの看護師小倉と主任介護士松井の指導のもと、リハビリを継続することで運動機能の低下の予防、生活の改善に繋がった方もおられ大変嬉しく思います。詳細については**琴浦町地域包括支援センター** (0858-52-1525) までお問い合わせ、お申込みください。

開催日 毎週火曜日・金曜日
時間 13時～14時30分

費用 1回 150円
(送迎サービス付き)



松井主任介護士



小倉看護師



インフルエンザをシャットアウト！

インフルエンザの時期となりました。毎年1月から3月に流行のピークを迎えます。普段の風邪より**倦怠感が強い**、又、**頭痛**や**関節痛**があるときは検査をなさってください。予防の為にまず行う事は、**流水での手洗い**、**うがい**、**マスク**の着用をし、**手で髪や顔を触らない**ことでウイルスから身体を守りましょう。

特養 医務の 知恵袋



ウイルスを**持ち込まない！**
広げない！ことが大切です



手で髪や顔を触らないで！
手にウイルスが付着します。



小まめな手指消毒でウイルスから手を守ります。



石鹸をあわだてて、流水で洗い流します。2度洗いが有効です。



一日に野菜はどれくらい食べればいいの？

1日に必要な野菜
しっかり摂れていますか？



正解は**350g**。そのうち**緑黄色野菜が120g**以上になるように食べよう！
【1日分の野菜を無理なく食べるポイント】

- ① **ゆでたり、炒めたり**することで**カサが減る葉物野菜**を使った料理を食べよう。
例) ほうれん草のお浸し、ほうれん草のバター炒め
- ② **具たくさんスープやシチュー**など野菜メインの料理を食べよう。
例) 具たくさん味噌汁、クリームシチュー



根菜と小松菜の雷汁

【材料(2人分)】

- 木綿豆腐…1/2丁 (150g)
- ごぼう…50g
- 人参…40g
- 小松菜…40g
- ごま油…大さじ1/2
- だし…2カップ
- 塩…小さじ1/3
- 醤油…少量

【作り方】

- 豆腐はキッチンペーパーに包んで5分おき、水気を切る。ごぼうは笹がき、人参は3~4cmの細切り、小松菜は2~3cm長さに切る。
- 鍋にごま油を中火で熱し、ごぼうと人参をさっと炒める。豆腐をちぎり入れて手早くいため、ポロポロになってきたらだしを加える。煮立ったらアクを除き、弱めの中火で3~4分煮る。小松菜を加え1~2分煮て塩、しょうゆで調味する。

～根菜のうま味がとけだして深い味わいに～



理学療法士の
一口アドバイス

猫背予防運動

簡単に出来るストレッチ



百寿苑
デイサービスセンター
尾竹理学療法士

今回猫背の予防運動についてご紹介したいと思います。

猫背の原因は、複数ありますが、日常生活で普段行う動作（スマホを見たり、飲み物を飲んだり、字を書いたり、電話をしたり…等）から生じることが多いと言われています。

猫背の姿勢が長い間続くと、腰、首や肩などの関節に負荷が強くなってしまい、腰、肩、首のだるさを生じさせる原因となります。そんな時に、空いた時間に簡単に出来る、猫背予防のストレッチ方法をお伝えしたいと思います。

※運動をする際は無理のない回数で行ってください。

①



②



③



④



① 真っすぐ手を伸ばし、手の平を重ねます。

(どちらが上でもいいです)

② そのまま手を上にあげます。

③ 重ねていた手を放し、体の斜め後ろに手を持っていきます。

④ 斜め後ろにゆっくり手を下ろし①に戻ります。

これを5~10回程度行ってください。

姿勢を矯正するものではありません。
痛みがある場合は中止してください。

あかさき介護支援センター企画！！

5回目を迎えました

民生委員との交流会

12月3日、百寿苑にて旧赤碕地区民生委員18名の皆様と琴浦町地域包括支援センター、役場福祉あんしん課生活支援係担当者 計21名との交流会を開催しました。今回は「琴浦町の介護予防事業」をテーマに、介護予防の重要性を知って頂くことを目的とし、パワーポイントを用いながら取り組み内容や琴浦町の状況を紹介しました。

また今回は包括支援センターよりタブレットを用意して頂き、実際に「物忘れ相談プログラム」を体験しました。さらに、きりりデイサービスセンター隠岐介護士による「認知症予防・健康管理におけるためになる話」の講演もあり、真剣な表情で聞かれる中、ユーモア溢れる話に笑い声が響き渡りました。

昼食は恒例となった百寿苑の配食弁当を会食。今回は月初めということで、通常よりもひと手間加わった献立でした。月初めに献立を少し豪華にすることで、「月が変わったな」と感じて頂けるよう百寿苑が長年続けている取り組みです。お弁当の彩りや味、全てにおいて満足して頂くことができました。

今回も盛りだくさんの内容で、民生委員の皆様との楽しい交流の時間となりました。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



物忘れ相談プログラム

タッチパネル
で
体験！

隠岐介護士による
「認知症予防・健康管理におけるためになる話」

★百寿苑自慢の配食弁当★

