

社会福祉法人 楽友会 広報誌

おおぞら

発行：社会福祉法人楽友会広報委員会
〒206-0042 東京都多摩市山王下 1-18-2
TEL：042-376-1811 FAX：042-371-1562



2013年 秋号



もくじ・・・

表紙（写真）・・・偕楽荘スナップ写真

P2～3・・・法人からのお知らせ

P4～5・・・特別養護老人ホーム白楽荘

P6～7・・・白楽荘在宅サービス部門

P8～9・・・軽費老人ホーム偕楽荘

P10・・・新人職員紹介など

祝 楽友祭 初開催！！

地域の輪が広がる

平成25年10月20日（日）楽友祭を開催しました。

当日は正面玄関前で開催の予定でしたが朝からあいにくの激しい雨とこの秋一番の冷え込みとなり、急遽室内で行いました。お客さんが来てくれるのかと心配しましたが、足もとの悪い中、地域の方々に足を運んでいただき、来年も楽しみにしていますとお声をいただくことができました。

初めての楽友祭でしたが、これからも地域に開かれた身近な施設を目指し、地域の方々に楽友会を知っていただく機会を作っていきたいと思っています。

当日の様子



地域の方も参加いただき一緒に餅つきを行ないました！
学生のボランティアさん大活躍！！



愛宕太鼓と乞田囃子の皆さんがイベントを盛り上げて下さいました♪

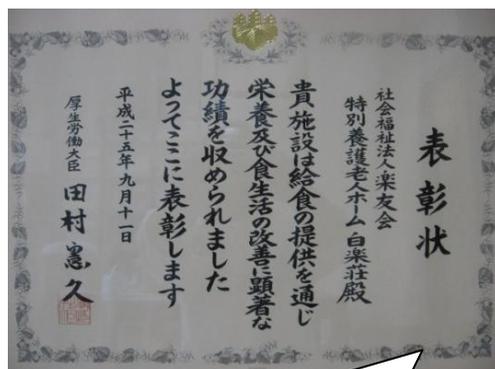


写真立てやリース作り・高齢者体験も大好評でした。高齢者体験キットを身に付けるとなぜか腰が曲がり、前かがみの姿勢に・・・



今号ピックアップ 厚生労働大臣賞受賞

平成25年度 社会福祉法人楽友会 白楽荘が「優良特定給食施設」として「厚生労働大臣賞」を受賞しました。



◆◆厚生労働大臣賞とは◆◆

給食の提供を通じ栄養改善および食生活改善に尽力し、その功績が顕著であると認められ、他の模範と評される給食施設に贈られるものです。

平成25年度は東京都内で自施設含めて2施設のみ受賞！！

今回の受賞を励みに、今後も安全で安心な食事の提供および栄養管理を通じて、皆様のお役に立てるよう努力してまいります。

栄養課長 佐伯 哲

防 災 対 策



優良防火対象物認定表示制度とは??

平成 18 年 3 月に公布された火災予防条例の一部を改正する条例で、新たに「優良防火対象物認定表示制度」が規定されました。

この制度では、建物の管理権原者が消防署長に申請し、審査・検査の結果、優良な建物として消防署長の認定を受けたときは、優良な建物の証である優良防火対象物認定証（通称：「優マーク」）を建物の見やすい場所に表示することができます。

優良防火対象物に認定されました!!

楽友会の施設建物が多摩消防署より優良防火対象物として認定されました。建物周りにバルコニーの設置がある、非常時の飲料水・食料の確保が出来ていること、AEDの配置があることなど万一の備えが完備されている面が評価されての授与です。楽友会の経営理念の一つである「ご利用者に安全と安心」を今後も提供し続けていきます。

～楽友会の取り組み～



自衛消防操法大会 3位入賞!!



10月9日（水）に多摩市の自衛消防操法大会が行われ、楽友会チームは2号消火栓女子の部で堂々の3位を受賞果たしました！緊張感漂う本番会場でも日頃の訓練の成果を発揮できた証です！今後もこの受賞に満足することなく日頃から防災意識を高める取り組みを行っていきます。



これからもご利用者の安全の為、日々、頑張ります。

指揮者（リーダー）堀内

ご家庭に消火器を備えていても、使い方がわからない方やうまく使える自信のない方は多いようです。いざという時のために消火器の正しい使い方を身につけておきましょう



◆◆◆消火器の使用方法◆◆◆

- ①安全ピンに指をかけ、上に引き抜く
- ②ホースをはずして火元に向ける。
- ③レバーを強く握って噴射する。

◆◆◆消火器のかまえ方◆◆◆

- ①屋外で使用する場合、風上から消火する。
- ②低い姿勢で熱や炎を避けるようにして、徐々に近づく。
- ③炎や煙にまどわされずに火元にノズルを向け、火元を掃くように左右に振り消火する。

敬老の日



多摩太鼓の皆様による太鼓演奏
大迫力!!!



9月15日に敬老の日祝賀会が行われました。
式典では、白楽荘、偕楽荘の方のそれぞれに花束贈呈が行われ、多摩市長より祝辞を頂きました。当日はあいにくの天気でしたが、とても良い1日となりました。

多摩市長もお祝いに駆けつけてくださいました。



理事長より長寿のお祝いと米寿のお祝いを行ないました

STOP 高齢者虐待

虐待の「自覚」は問わない!!

法人虐待防止委員会



例えば・・・

- 1 同じことを何回も話すため、うるさくてつい頭を叩いた。
- 2 家の中をフラフラ歩いていたため、衝動的に近くにあったリモコンを投げつけた。
- 3 衣類が汚れており更衣をするように促したものの、それを拒んだため、手を引っ張り無理やり脱がした。
- 4 オムツを勝手に外そうとしたため、思わず手をはたいた。

このような介護者側の行為は「高齢者の身体に外傷が生じ、又は生じる恐れのある暴行を加えること」とされる身体的虐待が疑われる行為となります。

また、そうした行為を意識的に行った場合はもちろん、無意識な行為であっても被虐待者の権利が侵害されている状況であれば「虐待」にあたります。



介護は、気張らず、頑張り過ぎず、あるがまま、自然体で寄り添うようなかけがいのない時間を一緒に過ごすような気持ちで接することが大切です。

今まで見えなかった何かを発見できるかも知れません。

特別養護老人ホーム 白楽荘

電話：042-376-1811

◆◆施設見学随時受付中◆◆

世界進出 白楽荘!! 地域の輪広がる

世界の輪かな? 9月4日に韓国の手前生命保険会社(サムスン生命リタイアメント研究所)の首席研究員柳(リュウ)さんと新聞社(朝鮮biz)の記者2名が白楽荘に来荘され、特別養護老人ホームと地域包括支援センターの取材を行いました。



新聞取材の目的としては、介護先進国の日本の事例を韓国人読者に紹介するため、とのこと。そのため、日本の老人ホームの現状について、施設長より施設の概要と運営について、養護課長と相談員からは、介護保険制度の仕組みとサービス内容、利用料金の説明、スタッフの構成等の話を行いました。また韓国では、日本と同様に、家族介護が難しくなっている現状もあり、日本とドイツの介護保険制度を踏まえ、公的に高齢者を支える仕組みを検討しているとのことでした。国は違えど、抱える悩みについて共有できる事や何かお役に立てることがあればまたいつでも相談して下さいとお伝えしました。

My wish plan Vol. 5



白楽荘ご利用者の柳橋様とその息子様に『My Wish Plan』のお話をしたところ、息子様より「新しく建てた家にお父さんを呼びたい」と相談を受けました。そこで、新居を訪問し、家族団欒でゆっくりできるプランを作成しました。また、その件をご本人に伝えると「行きたい」ととても喜ばれました。



プランの実行について、施設から車出しなどのお手伝いができる事を息子様にお話ししたところ、「移動は自分で車を出すので、施設を出発するまでの準備として、トイレ誘導や出発時の車への移乗・外出用の衣類の準備などをしてほしい」とのご要望。また、「外出先でお茶を飲ませたいが、どうしたらいいか? ケーキはどういったものがいいか?」などのご質問を頂き、「施設では、水分にトロミをつけているので、外出される時は、施設で使用しているトロミ剤をお持ちいただく事、食事はミキサー食を召し上がっているの、ムース状のケーキなら大丈夫」とお話ししました。

当日は昼食後に息子様・お孫様と一緒に外出され、15時半ごろ白楽荘に戻られました。

柳橋様は満面の笑みでお帰りになり、ご家族もとても喜ばれていました。また今後は、「メガネ屋さんに行って眼鏡を作りに行きたい」など、次の外出についてもいろいろと話ができました。職員はご一緒しませんでした。その様子を見て、きっと家族水入らずで素敵な思い出ができたのだととても幸せな気持ちになりました。またいつでもご相談お待ちしております。



7F 7カ-森田健二

行事報告

8/13 盆供養



天台宗 無量山観音寺のお坊様におこし頂き、8月13日盆供養を行いました。

ご利用者やご家族、施設長、各部署の課長など合計38名で、ご供養をさせて頂きました。

また、12日には迎え火、16日には送り火をおがらを焚いて行いました。



豆知識(?_?)

精霊馬と書いて『しょうりょううま』と読みます。

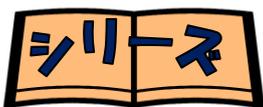


9/15 敬老会

白楽荘では今年米寿をむかえた方が11名 90歳以上の方が50名いらっしゃいます。式典では各フロアのご利用者の代表者がお祝いの花束を受け取りました。



午後は各フロアごと職員による演芸もあり、賑やかなひと時をお過ごし頂きました。来年も楽しみですね！



ナースのお仕事!?



知ってますか? 骨粗鬆症

◆◆◆骨粗鬆症とは?◆◆◆

骨がスカスカになって弱くもろくなる病気です。進行すると骨折などしやすくなります。

◆セルフチェック※複数当てはまる方はリスクが高い可能性あり!!

- 骨の検査で「骨の量が少ない」といわれた
- 骨折した経験がある
- お酒を飲み過ぎている
- 病気の治療でステロイドを使っている
- 家族に太ももの付け根（大腿骨頸部）を骨折した人がいる
- 運動不足だ
- やせすぎている
- カルシウムの摂取量が少ない

注目! 予防方法について

食事療法	カルシウム、ビタミンD
運動療法	運動によって骨塩量の減少予防
日光浴	ビタミンDを体内で合成
ホルモン補充	更年期以後に女性ホルモン投与

閉経後の女性に多く発症するのが特徴です。現在患者数は約500万人いるといわれており、高齢化にともない増加傾向にあります。



多摩市白楽荘在宅サービスセンター

(通所介護・訪問介護)

白楽荘居宅介護支援事業所

多摩センター地域包括支援センター

通所介護部門

(☎042-376-2942)



相談員 五十嵐 香織

ほのぼの

白楽荘認知症対応型デイサービス(愛称:ほのぼの)では、12名という少ない人数を活かした活動の提供に努めています。



10月21日にお菓子製作第3弾を行いました。今回は「どら焼き」をご利用者10名と職員で作りました。3回目ということで、以前よりもスムーズに調理することができ、ふっくらとしたどら焼きを完成させることが出来ました。

ご自宅では、なかなか調理に参加する機会がない様子のご利用者も積極的に参加され、どら焼きの生地を焼き、あんこや生クリームで飾り付けをする作業を職員と一緒に、イキイキされていました。自分達で作ったどら焼きの味は格別のご様子、で皆さん美味しそうに召し上がっていました。

『ほのぼの』では、このようなこういった活動以外にも、その日のご利用者からのリクエストや様子により、男性が多い日は、テーブルを囲んでバレーボールをしたり等、事前に決められたプログラム以外の活動を臨機応変に取り入れています。



ちょっと休憩

やってみよう!
脳内トレーニング!!

脳内トレーニングとは・・・?
脳力を回復するための頭の体操です。脳トレを行うことにより、脳を活性化させ物忘れ防止と記録力の向上、集中力のアップが期待されます。

チャレンジ!

それでは問題です!!

問題1

マ+ヒ+疋+矢=

ヒント!! 漢字1文字

問題2 (難問)

木+門+支+各+豆+寸+「持-寺-寸」=

ヒント!! 漢字3文字

問題3

氏+糸+日+吉=

ヒント!! 漢字2文字

【回答】

漢字3文字「持」2文字「寸」

シリーズ 認知症



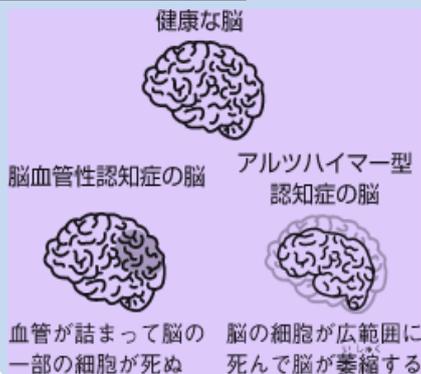
多摩センター地域包括支援センター

(☎042-376-2941)

認知症を理解する Part.1

脳は生きていくために必要なほとんどの働きをコントロールしています。認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態を指します。

認知症を引き起こす病気のうち、もっとも多いのは、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく「変性疾患」と呼ばれる病気です。アルツハイマー病、レビー小体病などが「変性疾患」にあたります。続いて多いのは、脳梗塞、脳出血などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れてしまう「脳血管性認知症」です。



地域の声

Q A 生活の役に立つ

Q

デイサービスはたくさんありますが、どのような違いがありますか？

A

○定員 10 名程の家庭的なデイサービス、定員 40~50 名の社交場のような賑やかな大規模デイサービスなど、規模がいろいろあります。

○午前のみ、午後をみの短時間、朝から昼食を挟み夕方まで、と利用時間に違いがあります。

○多彩な趣味活動のプログラムが用意され、やりたいことが選べるデイもあります。

○リハビリに特化し、トレーニングマシンを備え、理学療法士等の資格を持つ職員がいるデイもあります。

○宿泊設備のあるデイも出ています。

見学や体験利用を設けているデイサービスが多いです。安全に入浴したい、趣味を再開したい、いつまでも元気に歩きたい等、ご希望に合わせて選んでみてはいかがでしょうか。

高齢者に関わる日常的な疑問、ご意見を Eメールで募集しています。

Eメール : kouhou@rakuyuukai.com

白楽荘居宅介護支援事業所

(☎042-376-4968)



知っ得 コーナー

入浴介助

入浴は身体の清潔を保つだけでなく、全身の血行が良くなり、気分転換にもなるので精神的なリラックス効果も得られます。反面、転倒事故が起こったり、気分が悪くなったりと急激な体調変化が起こることもあるので注意が必要です。介助する側に労力が必要に成りますので、介護保険制度も上手に活用し、その方に合わせた方法で意思を尊重しながら無理のない入浴介助を心がける事が大切です。



- ①急な温度差で血圧変動が起き、体調が悪くなることを防ぐため脱衣所と浴室の温度差を少なくしましょう。
- ②入浴前に、血圧や脈拍、体温等に異常がないか確認しましょう。
- ③空腹時は「貧血状態を招きやすい」ため、満腹時は「胃が食物の消化に必要とする血液が届かず消化不良の原因になる」ため避けましょう。
- ④浴室は滑りやすいので床に余分なものは置かず浴室内、脱衣所に手すりを設置すると安心です。
- ⑤ぬるめのお湯に胸の下辺りまで浸かるようにすると心臓への負担が軽減されます。
- ⑥入浴中は体調に変化がないか状態の確認をしましょう。
- ⑦入浴後は湯冷めしないよう水分を良く拭き取り、脱水予防のために水分補給をしましょう。

訪問介護部門

(☎042-376-1866)

軽費老人ホーム

偕楽荘

電話：042-376-1711

◆◆施設見学随時受付中◆◆

大好評 お化粧ボランティア



ネイルは何色にしますか？

男性の皆様にも好評でした。

9月21日に山野美容芸術短期大学の生徒の皆様による美容ボランティアがありました。手のマッサージ、爪のお手入れ（ネイルアート）を中心に行い、ご自分で選んだ色のネイルや、シール等をしてもらい思い思い楽しんでおられました。

今年はデイサービスの皆様にも声をかけ、参加していただきました。更に、白楽荘には生徒の皆様が直接フロアに行き、手のマッサージを行いました。大変好評で、多くのご利用者から若返ったと感想を頂きました。



トピックス

アクティブ福祉 in 東京'13 研究発表

- 1、主催 社会福祉法人 東京都社会福祉協議会 高齢者施設福祉部会・センター部会
- 2、開催日 平成 25年 10月 3日（木）
- 場所 京王プラザホテル（新宿区西新宿 2-2-1）
- 3、研究テーマ 利用者、職員、施設の取り組みを活性化するポイントカードの活用方法についての研究
- 4、発表者 ケアワーカー 鈴木 利治
- 5、共同研究者 相談員 岡 靖晃
- 6、報告内容 ポイントカードの効果的な活用方法について
- 7、発表者感想 初めて、大人数のいる舞台に立ちかなり緊張しましたが、施設職員の協力を得て無事発表をすることが出来ました。



～アクティブ福祉 in 東京 13とは～
日頃の介護現場での取組みや実践、施設全体での研究や個人・グループによる研究などなど、小さな発見から大きな実践まで施設での様々な取組みを発表する場として、第8回高齢者福祉研究大会「アクティブ福祉 in 東京'13」が位置付けられています。



他の施設から多くの質問も頂きました。

行事報告

8/16 介護予防教室



偕楽荘では年に1回体力測定を行っています。
測定項目は、握力・立位体前屈・反復横とび・2分間歩行等です。

9/15 長寿を祝う会



毎年恒例の長寿を祝う会を行いました。当日はあいにくのお天気でしたが、多くの方にご来荘頂きました。

会食会では、長寿、米寿の方に花束贈呈を行いました。
ますますお元気で過ごしてください。



9/18 十五夜



偕楽荘では、中秋の名月として月が見える場所にすすきやおまんじゅうなどを供えています。

10/23 秋の旅行



◆◆◆行程◆◆◆

偕楽荘→勝沼IC→ぶどう狩り→ホテル花京(昼食)→山中湖 KABA ドライブ→偕楽荘



水陸両用車
通称『KABA』
なんと!?
1台1億5千万円



ぶどう狩りを堪能、甘酸っぱい!

偕楽荘の取組 三者面談

相談員
岡
靖晃



偕楽荘では3年に1度ご利用者、保証人、職員で面談を行っています。内容は、ご利用者の日々の様子をお伝えし、保証人のお考え、また、今後の方向性などを確認しています。ご利用者からは保証人の考えや施設の考えを確認できて安心したという話を頂いています。こうした取組が日々の生活への不安軽減につながればと考えています。

栄養士'Sキッチン

南瓜のいとこ煮

【材料(二人分)】

- ◎南瓜.....150g
- ◎ゆであずき 100g
- ◎正油.....少々

【作り方】

- ① 南瓜は適当な大きさにカットします
- ② 鍋に水と南瓜を入れて柔らかくなるまで煮ます
- ③ ゆであずき、醤油で味を整え南瓜とあずきがなじむよう煮ていきます



☆ゆであずき(缶)を使用すれば簡単に作れます。
☆南瓜には風邪予防に効果的なβカロチンが多く含まれています。皮の部分に多く含まれているので皮も一緒に調理するとよいでしょう。
寒くなるこれからの季節にお勧めの食材です。



楽友会 かわら版

新入職員の紹介



～ 質問 ～

①氏名 ②職種 ③趣味 ④皆様にひとこと



- ① 杉山 麻依子
- ② 生活相談員
(白楽荘在宅SC通所介護)
- ③ 最近はウィンドショッピング
- ④ 笑顔を絶やさず頑張ります。
よろしくお祈いします。



- ① 早川 智明
- ② ケアワーカー
(特別養護老人ホーム白楽荘)
- ③ お祭り、演劇
- ④ ご利用者が笑顔で安心、安全に
楽しみながら日々の生活が送れる
ようお手伝いさせていただきます



- ① 降旗 耕治
- ② ケアワーカー
(特別養護老人ホーム白楽荘)
- ③ 釣り
- ④ 未熟者ですがよろしくお祈い
します。



- ① 嘉田 彩香
- ② ケアワーカー
(特別養護老人ホーム白楽荘)
- ③ 温泉めぐり、道の駅めぐり
- ④ ご利用者お1人お1人が楽しく
毎日笑顔で過ごしていただける
よう一生懸命頑張りますのでよ
ろしくお祈いします。

WELCOME!



◆ 電車でお越しの方へ

京王相模原線『京王多摩センター』駅下車 中央口改札より徒歩約 15 分

小田急多摩線『小田急多摩センター』駅下車 西改札口より徒歩約 15 分

多摩都市モノレール『多摩センター』駅下車 改札より徒歩約 15 分

※ 各駅より当施設まで約 1 キロの距離です。ニュータウン通り側職員駐車场内通用口からエレベーターをご利用ください

◆ バスをご利用の場合

多摩センター駅バスターミナル④番乗場から『聖蹟桜ヶ丘行き』に乗車

『松が谷南』もしくは『松が谷』下車 徒歩約5分

※ 東中野公園側施設正面玄関からお入りください

～編集後記～

広報誌の編集に携わって1年以上になりますが、地域の皆様に楽友会と言う法人を少しでも判って頂ける様な広報誌に出来ればと思っています。

現在私は、栄養部門を担当しているので、施設で皆様がどの様なお食事をしているか、少しずつですがご紹介していきたいと思っています。 広報委員 田辺 保雄

☆取材・編集：楽友会 広報委員会

- 大野 稔 <<楽友会総務課>>
- 蛸子 誠子 <<特別養護老人ホーム白楽荘>>
- 堺 佳代 <<訪問介護事業所>>
- 長谷川美緒子 <<居宅介護支援事業所>>
- 田辺 保雄 <<楽友会栄養課>>
- 岡 靖晃 <<軽費老人ホーム偕楽荘>>

☆監修

- 鶴岡 哲也 <<軽費老人ホーム偕楽荘>>

○本誌に関するご意見、ご要望をご連絡ください

楽 社会福祉法人 **楽友会**

〒206-0042 東京都多摩市山王下 1-18-2

TEL:042-374-4649(代)FAX:042-371-1562

◆特別養護老人ホーム 白楽荘

TEL:042-376-1811 FAX:042-371-1562

◆多摩市白楽荘在宅サービスセンター

【指定通所介護】 TEL:042-376-2942

FAX:042-376-4962

【指定訪問介護】 TEL:042-376-1866

FAX:042-376-4962

◆白楽荘居宅介護支援事業所

TEL:042-376-4968 FAX:042-376-4962

◆多摩市多摩センター地域包括支援センター

TEL:042-376-2941 FAX:042-376-4962

◆軽費老人ホーム(A型)偕楽荘

TEL:042-376-1711 FAX:042-337-0327