



ここにひまわりを...
第72号
ひまわり

社会福祉法人 ひまわり 広報部発行 杵築市 ひまわり 検索
0978-52-2233 0978-66-5500 http://www.wel-himawari.net

社会福祉法人ひまわり理念
・利用者の尊厳を守り、敬愛の精神で接すること
・地域福祉の拠点となり、開かれた施設として地域に貢献すること

基本方針
・利用者があるがまの姿を受け入れ、見守り、優しい安らぎのある施設にします
・利用者の意思を尊重し、利用者の立場で考え、安全で平等な援助に努めます
・地域の関係機関と連携し、地域福祉の推進と向上を目指します
・社会で通用する接遇を修得し、利用者にも明るく気持ちの良い態度で接します
・日々向上心を持って、専門機能の研鑽に努めます



お花見

今年はお花見の開花が例年に比べ早く、3月末頃より、きつきの里デイサービス、三楽園デイサービス、瑞雲荘では、お花見ドライブへ出掛けました。三楽園と瑞雲荘は安岐方面へ出掛けました。安岐ダムでは約3000本の桜並木が満開で車内からは歓喜の声が上がっていました。

また、桜並木を背景に記念写真を撮り、皆様とても良い表情をされていました。きつきの里デイサービスでは日出町方面へ出かけ、陽谷城跡の桜も満開で、利用者の皆様は大変喜ばれていました。まだ肌寒さは残っていましたが、桜が散る前に皆様に見ていただくことができ、職員一同ホッとしています(笑)

平成24年度ひまわり合同勉強会結果報告



平成24年度のひまわり合同勉強会の結果報告をさせていただきます。介護福祉士5名、介護支援専門員4名の計9名の職員が合格いたしました。平成25年度も5月から介護支援専門員の勉強会よりスタートします。社会福祉法人ひまわりでは勉強会を通じて各職員の専門性の研鑽と共に、利用者様へのサービスの質の向上を目指しております。又、外部からの勉強会参加者も随時受け付けております。ふるってご参加下さい。

訪問看護通信

きつき訪問看護ステーション

知っていましたか？

すっかり春めいてきた今日この頃ですが、この時期に気を付けなければならぬのが、紫外線による日焼けですね。紫外線は長時間浴びることにより皮膚や目に有害で、しわやたるみの肌の老化を引き起こす原因となります。そこで、日焼け防止として意外と知られていない対策をお知らせします。曇った日は薄い雲の場合、紫外線の80%以上が通過します。水の中では、わずかの紫外線しか防いでくれません。むしろ、水面の反射は浴びる量を増してしまいます。すずしい高原では暑さは赤外線によるもので、むしろ、山や高原などの標高の高い所は紫外線量が多くなります。家の中では窓ガラスを通過して部屋の中に入ってきます。日焼けクリームの効果は高いですが汗や知らないうちに、取れていることが多いため数時間おきに塗りなおすことが必要です。 今宮

リハビリDE自立支援

皆さんこんにちは。お元気ですか？ 春の息吹を感じる今日この頃です。丸くなった背中を伸ばしたいですね。名残惜しい最終回は腰痛についてです。ではいくつか腰痛の治療をご紹介します。

安静
急性腰痛では、寝て安静にするのが第一です。膝を曲げた仰向けや、膝を曲げ背をエビのように丸くして横を向いて安静を保ちます。
温熱、寒冷療法
氷やアイスパック等で冷やす寒冷療法は筋緊張を低下させるなどの効果が有り、急性期の腰痛に効果があると言われます。また、痛みが落ち着きホットパックなどで温める温熱療法は血管拡張により除痛の効果が期待できます。
運動療法
腹筋強化：背は床につけたままで頭はへそが見える程度で上げます。7〜10秒間の保持を10回繰り返す。背筋強化：下腹部に枕か座布団を入れ、頭が床から軽く浮くような位置まで起き上がりします。高齢の方では両手を床について行うと良いでしょう。7秒間の保持を10回おこないません。腰痛の治療と予防に有効ですが急性期の腰痛では行いません。
日常生活
硬めの寝具や背もたれ付の座椅子の使用、持ち上げ動作では膝を曲げ背を垂直に保ち立ち上がる等の腰を痛めない動作を心がけます。また、コルセットを使用しますが、長く使用すると筋力低下をきたすので運動療法も同時におこないます。 古賀

毎月二〇日発行 編集責任者 社会福祉法人ひまわり 高尾毅一

雑記

桜の開花が例年より早く、また、朝夕の寒暖の差も激しく、どのタイミングで春を感じていいのかわからない日々が続いています。皆様お元気でしょうか？風邪などひかれていないでしょうか？さて、先日私の長男が無事小学校の入学を迎えました。そこで何かスポーツをしてみようかと、野球を勧めたのですが、本人があまり乗り気ではありません。理由は「友達に皆サッカー部に入るから」とのこと。せっかく、少ない小遣いをはたいてバッテリーセンターに連れて行ったり、WBの応援に連れて行ったり、広島カープの帽子やユニフォームをプレゼントしたりと、野球が好きになる布石を打っていたのですが、何でか一年生の中で野球部に入る子は1名も居ないとのこと。皆サッカーをするそうです。今後、日本のサッカーのレベルがどんどん向上していくのに反比例して野球のレベルが下がって行くのでしょうか？昔はWBCという野球の世界大会で日本が優勝して「え、嘘でしょ？」なんていう話があるかも知れません。さらに「野球ってスポーツが昔、日本でも盛んで、プロ野球ってのもあったらいいよ」なんて話になるかもしれません。野球をする子供の減少について様々な要因があるのかもしれませんが、私が考えるに、スター選手は居てもカリスマの選手が居ないという事があると思います。一つのジャンルを栄えさせるにはカリスマの存在は必要です。プロ野球しかりプロレスしかり、ロックミュージックしかり、いずれも王、長嶋、力道山、アントニオ猪木、ビートルズ以降、スターはいてもカリスマの不在によりジャンルの衰退、あるいは形骸化が進んでいます。 高尾



きつぎの里デイサービス

恋川晴城さん来所

4月5日に舞踊ボランティアの恋川晴城さんが来てくださいました。短い時間の中で女形や色々な衣装に着替えて舞踊を披露してください、利用者様からは拍手喝采、あまりにきれいなので見とれてしまう職員も多数いました(笑)
また、舞踊が終わると「次はいつ来るの?」「また見たいわ〜」と言う声が多くありました。
とても素晴らしい舞踊を披露してくださいました恋川晴城さん本当にありがとうございました。またぜひとも来ていただきたいものです。

三楽園デイサービス

歌謡・舞踊ボランティア



三楽園に、歌謡ボランティア(下原歌謡スクール)4名の皆様にお越しいただきました。お一人ずつ歌や踊りを披露してくださいましたが、とても素敵な衣装で歌声も踊りも素晴らしく、利用者様を釘付けにさせていました。最後は皆様ひよっこ姿で登場!軽快な踊りに利用者様も手拍子し大盛り上がりでした。
『とても楽しかった!』『また来て欲しい』『皆様口々に言われるほどとても喜ばれていました。』
下原歌謡スクールの皆様、ありがとうございました。

脳トレ

脳トレの一貫として、漢字・計算ドリルや手作りの木製パズル、間違い探し等利用者様を選んでいただき、日々チャレンジしていただいております。「漢字を読むのは得意だけど書くのは苦手やな〜」等と皆様一生懸命考え解かれていきます。自ら問題を持つてきて欲しいと意欲的に取り組まれていく方が多く、職員も刺激を受けています。



壁紙「さくら」



春の御膳

4月1日〜6日に旬の食材を使用し、春の御膳として松花堂弁当をお出しいたしました。いつもと違った雰囲気味わっていただけただけではないでしょうか。



瑞雲荘

燕の巣作り

瑞雲荘では、毎年春になると、玄関や喫煙所等に燕が巣を作り始めます。中には予想以上に燕の赤ちゃんが多く、巣が重さに耐え切れず、床に落ちてしまいうようになることもあるので、職員でダンボール等を用いて巣の強度を保つ等の工夫をしています。燕の鳴き声で一層春の訪れを感じる事が出来ます。



きつきボランティア来荘

3月21日にきつきボランティアさんが来荘され、歌や踊りを披露して下さいました。きつきボランティアの皆様どうもありがとうございました。



絵画教室「竹の子」高島昇様作品



手芸作品「ひまわりの壁飾り」