



まごころにひまわりを...
たね 第79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、優しく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

平成25年度特別養護老人ホーム瑞雲荘業務委託入札公告

特別養護老人ホーム瑞雲荘では平成26年4月1日から平成27年3月31日までの給食業務及び清掃業務の委託入札を12月18日の13時30分より行います。それに先立って12月10日の13時30分より入札説明会瑞雲荘にて行います。詳しい内容については瑞雲荘正面玄関に公告されています。また、社会福祉法人ひまわりのホームページ (<http://www.wel-himawari.net/>)にも入札公告を閲覧できます。

大田福祉祭り
バザー売上金

11月2日に行われた大田福祉祭りでのバザー売上金2万5千590円を杵築市福祉対策課を通じ「東日本大震災義援金」に募金いたします。バザーにご協力いただいた皆様、どうもありがとうございました。

訪問看護通信

きつき訪問看護ステーション

中性脂肪とコレステロール

さて、今月もコレステロールのお話です。コレステロールと中性脂肪はどう違うのでしょうか？中性脂肪は貯蔵用のエネルギーです。一方コレステロールは体内の細胞膜やステロイドホルモンの材料、胆汁酸の材料になります。コレステロールには善玉といわれるHDLと、悪玉といわれるLDLがあり、血液中の悪玉が増えすぎると血管壁の傷ついたところなどに付着し、結果的に血管を細くして、動脈硬化の原因になってしまいます。

一方、善玉は血管に付着した悪玉を取り去って肝臓に運ぶ働きをします。従って体内に善玉が多いほどよいのです。血液中の中性脂肪が増えると、善玉を減らし悪玉が増えてしまいで中性脂肪の増加によって動脈硬化を促進してしまい「高脂血症」といわれる病気になるります。

中性脂肪を減らすためには砂糖が主成分のお菓子・甘いジュース類を減らし、肝臓での中性脂肪の合成を抑える魚介類が必要です。またリンゴは他の果物と違い中性脂肪を減らす効果が明らかになっているそうです。

何にしてもバランスのよい食事を摂る事が大切です。

今宮

相談員日記

少し過ぎてしまいましたが11月11日は「介護の日」でした。皆さんご存知でしたか？11月11日に決まった理由は平成20年7月に厚生労働省が実施した意見募集で最も支持が多く、「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」を念頭に、親しみやすい語呂合わせから決まったようです。

さてニュース等で報道されているので皆さんもご存知かと思いますが、2015年の介護保険改正に向けて社会保障審議会の介護保険部会で議論がなされています。改正案について少しだけ触れますと、「要支援者向けサービスの改革」現行の要支援1と2を撤廃し、段階的に市町村の地域支援事業への移行が検討されています。「保険料の軽減措置の拡大」低所得者の保険料負担の引き下げや、所得に応じた負担区分の細分化などの再編が検討されています。「自己負担分の引き上げ」現行で一律1割に設定されている自己負担を一定以上の所得がある方は2割に引き上げることが検討されています。「特別養護老人ホームの入所対象を限定」現行は要介護1、要介護5の方が入所対象ですが、要介護3以上に限定する案が出されています。現状では要介護1や2の方でも在宅生活が困難な方がいますので、さらなる在宅サービスの整備など課題は多いようです。

介護保険改正の動向については見守っていくしかありませんが、利用者様本位の改正となるよう切に願っております。

佐藤

三楽園デイサービス

運動会

今年も秋の恒例行事の運動会を行いました。皆様一生懸命取り組み、熱戦が繰り広げられました。また、職員による仮装リレーも行い、皆様に楽しんでいただけたようです。



紅葉ドライブ 11月13日

秋も深まり、肌寒い季節となりました。三楽園では今年も両子寺へと紅葉ドライブに出掛けました。利用者様はこの景観に感銘され、うっとりとした表情で眺められていました。また、記念撮影をされたりと和や

編集後記

今年も残すところ40日余りとなりました。皆様にとって2013年はどんな年でしたか？私にとっては不惑を迎えた年として記憶されるに違いない1年となりました。さて、皆様、普段ぼんやりしている時に何を考えてらっしゃいますか？ぼんやりしている時って半分無意識になっているので何でこんな事考えているんだろう？って事は無いでしょうか？私にはありません。よく語源について考えていることが多いですね。例えば、静かにしておかなければならない場面でお喋りしている人に「しー」って言うじゃないですか？あれ何で「しー」かご存知ですか？私は知らなかったんです。しかし、こないだぼんやりしている時に分かってしまったんです。「しー」は「シャラップ」の「し」なんです。よ分。略して「ん」ですよ。あと、野球でランナーコーチが「リーリー」って言うのも「リード、リード」の略。「ぐっすりお休み」の「ぐっすり」は「グッドスリープ」、さらに最近気になったのが男性の肌着で「タンクトップ」ってあるじゃないですか？あれって別名「ランニング」ですよ。「ランニング」はその名の通りランニングする時に着ていたのが語源と考えますが「タンクトップ」はどうなんだろう？恐らく戦車(タンク)を先導するのに、兵隊が走る時に着ていたんじゃないでしょうか？どうですか？違いますか？映画「ランボー」でもスタローンが着てましたよね？やっぱり戦車の先頭って意味だと考えます。んで、今、Yahoo知恵袋で調べたら全然違いました。しかし今はウイキペディアとかあって色々調べることが簡単になっていますが、自分で考え仮説を立てて、正解と比べるのもまた楽しいです。皆様も是非に！

高尾

かなひと時を過ごされました。帰路の途中に立寄った茶屋ではお買い物を楽しまれていました。来年もまた元気な姿でドライブに行きましょう。



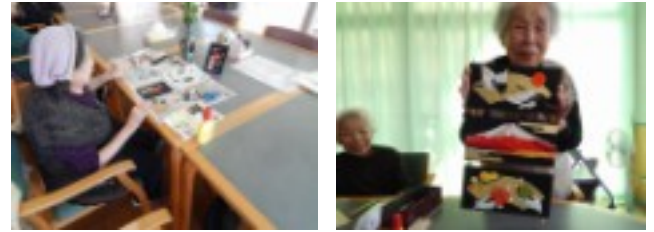
絵画教室「ダリア」荒木弘子様作品

きつきの里デイサービス

手芸

きつきの里デイサービスセンターでは希望される利用者様を対象に手芸をおこなっています。(有料です)

切め込みや綿を詰める人形作りなどのパンフレットを見ていただき自分で挑戦したい物を選んでいただいています。参加された利用者様からは「こりやく結構難しいのあ〜」「中々パンフレットみたいにはうまくいかんなあ〜」と思っていた以上に難しいとの声が多く聞かれました。また、作品が完成した際には「どこかえ〜すごいやろ」「難しかったけどこげんもうまく出来上がったわ」「これは孫にあげるんじゃあ〜」と完成した作品に満足されている様子でした。また、手芸をされたことのない方、興味のある方はぜひ一度挑戦してみたいかですか？興味のある方は職員に声をかけてください。



多くの参加者をお待ちしております。

交通安全講話

11月7日にきつきの里デイサービスセンターに日出警察署の方々が来てくださいました。横断歩道を渡る際に気をつける点や、夜間歩行時に注意しておきたい事など交通安全に関する講話をしていただきました。

特に事故の多い夜間の歩行時は目立つ明るい色の服を着る、反射タスキは車から確認しづらいこともあるので反射バンド(手首に装着する)物などの使用も事故の軽減に有効だとお話しをしていただき、利用者様は関心をもちました様子でした。

また、ギター演奏も披露してくださり、憧れのハワイ航路やさざんかの宿など懐かし曲を皆様と一緒に歌いました。また、ギター伴奏のイントロクイズも出題していただき、「この曲聞いた事がある」「この曲はわからんな」「あぁー！喉まででかかつちよるんやけどこの曲の名前が思いだせんわ」と色々な声飛び交っていました。

皆様楽しみながら交通安全講話を聞けた様子でした。日出警察署の大森係長、杵築市交通安全女性会の皆様本当にありがとうございました。



運動会

10月15日から計5日間ひまわり恒例の秋の大運動会が開催されました。

競技は全4種目で「玉入れ」「パン食い競争」「物送り競争」「職員による風船割り、アメ食い競争」が行われました。

玉入れでは、利用者様がそれぞれ4つのお手玉を持ち小さなカゴをめがけてお手玉を投げられる姿が見られ「くやし〜1つだけ入らんかった」「わしは全部入ったで！」と真剣な声が聞かれました。

パン食い競争では、もちろん手は使わず口のみで挑戦していただき苦戦しながらも一生懸命頑張られており「あと少し頑張つて！」「口をもっとあけてー」と周囲の声援にも熱がはいつていました。

職員のアメ食い競争では、顔が小麦粉で白くなる職員や、なかなか上手く取ることができない職員もあり、利用者様からは「顔が真っ白になつちよんで」「もつと頑張らんかえ」と多くの声援をいただきました。

また、職員対抗の風船割り競争には利用者様と一緒に作成した紙風船を使用し競技を行いました。スタート位置でバットを使い3回転回り離れた場所にある紙風船をふくらし椅子の上で割ると競技です。見た目とは違い3回転は意外と目が回るもので、職員も「目が回る〜」「ふらふらす

る〜」と叫びながら椅子に向って真剣に走っていました。利用者様からは「大丈夫かえ?」「ふらふらしとるやないか」と心配する声や「もつと頑張つて走らんかー!」「まっすぐ走れー」と気合の入った声もいただきました。競技が終わると、利用者様からは「やっぱり職員の競技はおもしろいの」「見てるこっちが熱くなつたわ」と楽しんでいただけた様子でした。



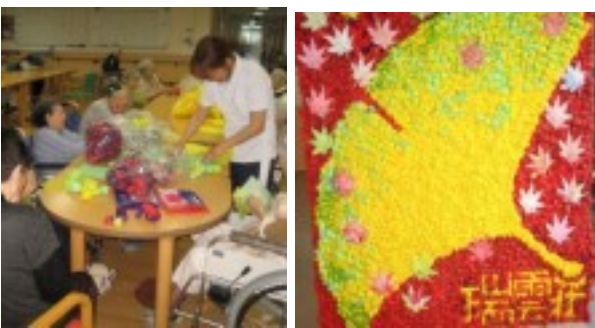
瑞雲荘

大田福祉祭り

11月2日に第4回目となる大田福祉祭りが瑞雲荘前駐車場にて開催されました。プロレス、神楽、太鼓にフラダンスと様々な催し物や、杵築市地域包括支援センターによる相談コーナーや日産自動車より福祉車両の展示、大分県社会福祉介護研修センターによる高齢者疑似体験コーナー等もあり大いに盛り上がりまし

どぶろく祭り宵宮参拝

10月18日に白髭神社へどぶろく祭り宵宮参拝に出掛けました。神社にお参りした後、どぶろくを利用者皆様でいただきました。「今年のどぶろくは辛口で美味しい!」といった声や「毎年これが楽しみなんや〜」といった声が挙げられ、中には顔を紅くされていく方も居られました。皆様また来年も参拝し美味しいどぶろくをいただきますように!



紅葉ドライブ

11月14日に紅葉ドライブに出掛けました。今年には豊後高田市の小田原にある「高山寺」です。紅葉も然ることながら標高480mにある高山寺から眺める景色は絶景!寺を背にして両子山の山並みを前方に観ながら、左手には周防灘が広がり、国東連峰の山々が一望できる素晴らしい場所でした。



避難訓練

瑞雲荘では年に2回消火器を使った避難訓練を行っています。実際に消火器を使ってみた職員からは「やはり万が一に備え、普段から消火器での訓練は必要と感じる。」との感想を述べていました。

