

# 50 ちょびヒゲ

2014年

介護老人保健施設 悠々亭

4月号

羽曳野市榎山100-1 電話 072-953-1002 <http://www.heartful-health.or.jp>



## 平成26年度がスタート

介護老人保健施設 悠々亭

施設長 島田京子

ことのほか寒かった今年の冬でしたが、いつの間にか春へと季節は変わってきました。

自然の中では、芽吹きのための準備が冬の間、ひっそりと行われています。同じように、私たちも「良いケアのために何ができたか、何ができなかったか」と25年度を振り返り、新しい年度の準備をします。良いケアをお互いに褒めあって自信を深め、また、できていないことはどうすれば変えていけるか話し合います。ご利用者を中心に、いろんな職種やサービスマネージャーが垣根を取っ払ってチームでやっていくことが肝心だと話し合っています。そうして、私たちは方針を固め、実行計画を組み立てます。4月からその計画に沿って着実に歩を進めます。その繰り返しを自然の営みと同じように、あきらめることなく継続していきます。

今年度は、地域住民の方々に向けて、私たちの活動をもっと知っていただく機会をこれまで以上に作っていきたくと考えています。とくに「健康寿命をより良く生き、そして良く死ぬために」私たちが考えていることを聴いていただく講演会を開催する予定です。

老健、通所リハ、通所介護、訪問介護、訪問看護、訪問リハそしてケアプランをたてるケアマネとして、地域の方々のお役に立てるよう努力していきます。

私たちの成長のために、お気づきの点は遠慮なくお申し出ください。

# 片男波部屋力士が来訪

■悠々亭 地域連携部  
支援相談員 上西 未夏



写真1:片男波部屋の力士と通所のご利用者



写真2:玉鷲関と入所のご利用者

平成26年3月28日(金)に、片男波部屋の力士(玉鷲さん・玉飛鳥さん・玉大輝さん・玉海山さん・玉新山さん) 5名が来訪くださいました。鮮やかな色の着物に身を包み、キリッと鬘を結ったお相撲さんが到着されると、心待ちにしていたご利用者やスタッフから拍手と歓声が上がりました。力士のみなさんは全てのフロアを回り、ご利用者一人ひとりと握手やハグをしてお話してくださいました。笑顔で優しく声を掛けて下さる力士のみなさんに、「来てくれて嬉しい!!」「大きな体やね〜」「がんばってね!!」と、ご利用者も笑顔で話されていました。私たちスタッフも、微笑ましい姿に自然と笑顔になりました。

片男波部屋力士のみなさん!これからも、ご活躍を応援しています。来訪ありがとうございました。

## Staff Interview

～ 雨ニモマケズ 風ニモマケズ ～

### 送迎のお仕事!

悠々亭 総務部  
送迎ドライバー  
近藤 康郎さん



悠々亭では12名の送迎ドライバーが日々、活躍しています。

仕事内容は、ご利用者の自宅と悠々亭とを安全に送迎することです。200名近くのご利用者全ての自宅を把握し、一人ひとりの介助方法にまで気を配っています。今回は、そんなドライバーさん達のリーダー的存在でもある、近藤ドライバーにインタビューしてみました。

① 送迎業務にあたって、いつも心がけていることは?

近藤さん:「安全」「快適」「楽しく」「お約束の時間通りに」をモットーにしています。

② 送迎業務でやり甲斐を感じる時は?

近藤さん:ご利用者が日々、お元気になられて車いすを卒業出来たり、明るい表情で通所されているのを見れるときです。

③ こういう日は「つらい」と思うことは?

近藤さん:介助中は傘をさせないので、全身・靴の中までずぶ濡れになるときです(苦笑)。

華やかなトークで楽しい車内!リハビリは送迎から!雨にも負けず、風にも負けず!毎日、奮闘するドライバー達にぜひ、エールをお願いいたします♪



■通所介護ゆうゆうハウス  
介護福祉士 島田 風太

## ゆうゆうハウスのこんな取り組み ～デコパージュ石鹸づくり～



写真1: 作業風景



写真2: 完成したデコパージュ石鹸

平成26年3月21日(金)、デコパージュ石鹸作りのイベントを行いました。普段から趣味として取り組んでいた職員が講師になり、ご利用者に「楽しみながら取り組める手作業」として企画しました。準備段階では、説明用のプリントを作成し、手順・使用物品の取り扱いなどを全職員に伝達しました。

当日は、ご利用者一人ひとりがご自分で作業を進めることができるように、説明用のプリントを配布しました。細かなアドバイスや確認が必要なご利用者には、職員が付いて作業を進めました。石鹸が完成するとご利用者からは、「いい匂いで綺麗やあ」「タンスの中に入れて香りを楽しみたい」「孫にプレゼントする」とみなさん、ご満悦でした。

ゆうゆうハウスでは、みなさまに楽しんで頂きますよう、季節に応じたイベントや作品作りなど、様々な企画をしています。

### こうじゅりよくきん 『抗重力筋』のトレーニング

悠々亭 リハビリテーション部 ずし かなで  
トレーナー 厨子 奏

みなさん！こんにちは。少しずつ温かくなってきましたね。外出の機会も増え、自分の普段の姿勢が気になることも多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、『抗重力筋』といわれる、姿勢を保つために必要な筋肉を紹介します。主には①背すじ ②お腹 ③お尻 ④ふとももの前 ⑤ふとももの後ろ ⑥ふくらはぎ にあります。これらは、姿勢が崩れないようにする筋肉で、弱ると腰痛や転倒にも繋がるといわれています。今回はその中から、お尻の筋力トレーニングを紹介します。

方法は、仰向けに寝た状態から足を肩幅に開き、膝を立ててお尻を上げるだけです。『抗重力筋』をしっかりトレーニングして、綺麗な姿勢で新年度をスタートさせましょう。



## 栄養課のひとくちメモ

## 紫外線対策レシピ



紫外線は春先から強くなります。骨の形成に必要なビタミンDの合成を助ける利点がありますが、多く浴びすぎるとシワやシミといった肌トラブルの原因にもなります。たんぱく質やビタミンをしっかりとり、食事からも紫外線対策をしましょう。今回は、高たんぱくで脂質が少ない低カロリーな今が旬のかつおを使った簡単レシピを紹介します。

### 【かつおのたたきサラダ風】

- かつおのたたき・・・3切れ(食べやすいよう半分に切ってもOK)
- 水菜・・・30g(3～5cmに切る) 玉ねぎ・・・30g(3mmスライス)
- プチトマト・・・30g(1/2か1/4に切る) ドレッシング・・・20cc
- アボカド・・・30g(一口大に切る) モッツアレラチーズ・・・20g(一口大に切る)



作り方は簡単！カットした材料を器に盛り、ドレッシングをかけるだけ♪

ドレッシングは好みで良いですが、ゆずや青じそドレッシングであっさり、イタリアンドレッシングで洋風も合いますよ。

# Information

悠々亭がお届けする耳より情報

## 私たちの掲示板を、島田病院に設置しました!!

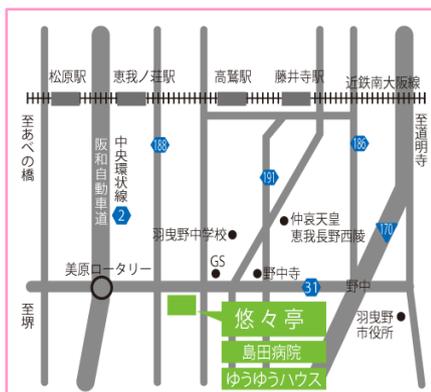


島田病院の売店入口に設置された案内掲示板

はあとふるグループには、在宅生活を支援するために、居宅介護支援・介護老人保健施設・通所リハビリテーション・通所介護・訪問看護(看護師・療法士)・訪問介護・在宅介護支援センター・サービス付き高齢者住宅の八つの事業があります。介護に関する不安を抱えた方が、はあとふるグループを訪れた時に、この掲示板を見ていただくことによって、相談するきっかけにつながると思います。

介護について、わからない・困っている・悩んでいる・不安だという時は、『介護サービスセンターゆうゆう亭』(悠々亭1階)にお気軽にご相談下さい。

※場所は、島田病院入口・売店入口・2階病棟の3カ所です。島田病院にお越しの際は、是非ご覧下さい。



### はあとふるグループ

- 医療法人(財団)永広会
  - 島田病院 ☎ 072-953-1001
  - Eudynamicsはびきのヴィゴラ ☎ 072-953-1007
  - 介護老人保健施設 悠々亭 ☎ 072-953-1002
  - 在宅介護支援センター悠々亭 ☎ 072-953-1003
  - 介護サービスセンター ゆうゆう ☎ 072-953-5514
  - 〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山100-1
  - ヘルパーステーション 悠々 ☎ 072-953-1062
  - 訪問看護ステーション ハートパークはびきの ☎ 072-953-1004
  - 〒583-0883 大阪府羽曳野市向野3-96-7
  - 八尾はあとふる病院 ☎ 072-999-0725
  - 〒581-0818 大阪府八尾市美園町2-18-1
  - 介護サービスセンター はあとふる ☎ 072-999-8126
  - 〒581-0815 大阪府八尾市宮町2-10-22
- 社会福祉法人はあとふる
  - ゆうゆうハウス 通所介護 サービス付き高齢者向け住宅 ☎ 072-931-1616
  - 〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山96-10