

# ほほえみ 通信

8月1日を迎えて

8月は一年の内でも特別な月。2回の原爆投下記念日、終戦記念日、最愛の父の誕生日と命日、自分自身の誕生日そして起生会の誕生日である。平成8年に産声を上げたほほえみの園も早くも成人式を迎え、皆様とご一緒にお祝いできる感激に浸っている。頼りになる百名に及ぶ職員に将来を託していけることは何にも代え難い喜びである。しかし、二十歳になったとはいえまだまだ真の成人と呼ぶには程遠い。毎日どこかの部署で困った事、助けの必要な事、嘆かわしい事等が起こる。積み上げてきた経験をもつても中々解決の実が結ばれない。ソフト面ばかりでなく、ハードの面でも次々と建物や設備のパーツが傷み音を上げる。生活の根本となる食事についても食材の値上げに伴い工夫に次ぐ工夫が必要である。いずこの施設も人件費の高騰とにらめっこしながらより良い介護、支援を目

社会福祉法人起生会  
特別養護老人ホーム  
ほほえみの園  
〒563-0053  
池田市建石町 8-10  
TEL 072-751-9494  
平成 28年 8月 1日  
第 75号

お知らせ  
ほほえみ喫茶開店日  
月 日 (土)  
月 日 (土)

14:00~16:00



ざして努力中である。幸いほほえみの職員は新施設長をはじめとして皆が団結して高齢者を守っていききたいという純粋な気持ちに溢れているものばかり。通信の読者の皆様からも厳しいご指導と温かいご支援をお届けください。これまで頂いたご縁が更に力強く永く続くことを祈るばかり。そして心からの感謝を捧げます。

前施設長 吉井順子

## 「恩送り」を胸に

暑さが私の熱い思いの温度を2、3度上げてきたと思えばもう8月なんですね。前吉井施設長より施設長補佐として任命を受けて早1年が過ぎ、自分自身はどこまで通用するのか？輝きをはなてるのか？たくさんのネガティブな部分も考えた1年でした。やはり前施設長のカリスマ性や取り巻く方々を含めた偉大さを肌で感じたことがそうさせたのでしよう。

しかしその反面では、自分にしかない感性と徳を積むことで前施設長が託して下さった思いに、恩返しする気持ちでいっぱいになりました。私をここまで持ち上げてくれたこと、信じてくれたことを思うと：しかしそれを返しているだけでは前施設長に追いつくことはできないことに気づいてきました。それはある記事を読んだ際に出てきた「恩送り」です。恩返しは受けた相手に返すことに対して、恩送りは周りのすべての方々に送り継いでいくことだと：

まさに博愛慈善というほほえみの園にある理念の一つ慈しみに溢れている言葉だと捉えることが出来ました。

20年間ほほえみの園を築き発展させてくれた吉井前施設長お疲れ様でした。次は理事長としての立場からご指導ご鞭撻ください。御身体と心に充分の潤いチャージを済ませて新たなほほえみの園を見て下さい。

私たちは「恩送り」と言う言葉を胸にほほえみの園を継承していくことを誓いたいと思います。

施設長 山田直輝





### 特養



梅雨が明け、セミの鳴き声が朝から響く夏がやってきました！。館内は冷房が入りますが、夏の暑さで食欲も落ちお年寄りにとってひと夏を越すのはとても体力が要ります。8月には恒例の流しそうめん、地藏盆があります。入所者様・スタッフ共々、夏の楽しい行事と共に乗り切りたいと思います！！

特養の入所者が54名から60名に増え、7月には6名の新たな入所者様が増えました。益々賑やかになった特養を今度とも宜しくお願い致します★

### プチ外出



デザートを食べに、川西市多田にあるカラットというカフェへ行ってきました。普段フレッシュフルーツを食べる機会が少ないですが、フルーツプレートに頼んだり、果物たくさんさんのパフェを頂いて笑顔に溢れました♪



### 夏祭り

今年の特養だけが、総勢30名ものボランティア様にもご協力頂きまして、昼の部はから揚げや綿菓子等の屋台や輪投げやコイン落としのゲーム

は日が暮れてからの花火大会！みなさん「夏は花火やなく」と童心に帰った子どものようにはしゃぎ夏の始まりを楽しみました。ゲームで得た景品はその後も大事に使って下さる方もいて、夏祭りの余韻も楽しんでるようでした★



### ほほえみサロン

毎月恒例となっているサロンは、5月カツオのたたき・6月たこ焼き・7月豚の生姜焼きでした！6月は長田敏子さんのお誕生日会も兼ねて開催し、ケアハウスの皆様にもお祝いして頂きとても楽しいひと時となりました



### スタッフ紹介

新田ありさです

6月に入社しました。



趣味はカフェ巡りと  
面白い物です。一日でも早く戦力になれるように笑顔で頑張りますので、よろしく  
お願いします。

佐藤彰です



以前は翻訳家を目指して  
海外の学校へ行っていました。  
休日はバイクやロッククライミング等の  
趣味を楽しんでいます。





# デイサービス

梅雨が明け本格的な夏を迎えました。今年のデイサービスの夏はいつになく熱い？まずは先日、三日間にわたり開催された夏祭りをご紹介します。



天井にはちょうちん。スタッフは法被にねじりはちまき姿で、フロアはお祭りムード一色に。綿菓子をおぼりながら、ゲームコーナーでゲームを存分に楽しみ「小腹がへったなあ」と屋台コーナーへ直行。日替わりメニューのフランクフルト・たこ焼き・キャベツ焼きを「おいしい、おいしい」と喜んでもらえました。初挑戦のキャベツ焼きは試作までして臨んだ自信作です。そして、祭りの締めは盆踊り。威勢のいい太鼓の音に合わせ踊りの和はどんどん広がります。とても盛り上がり楽しい初夏のイベントでした。



## 魚釣りゲーム (ゲームレク)

青い海をフロアに広げ、泳ぐは鯛にヒラメにタコ・サメ・人魚それからすぐにつまめる握り寿司？

竹の竿をうまく駆使して・・・さて何匹釣れるでしょうか？

そのあと魚編の漢字クイズも大いに盛り上がります。



## 百合散策 (外出レク)

梅雨の晴れ間、ちょうど見頃の純白に輝くテッポウユリを見に近くの池田城跡公園へ行きました。その美しさにしばしため息。帰り道はもちろん・・・

「歩く姿は 百合の花」かな？



## デイサービスボランテア

ほほえみデイサービスのボランテアさんにはとても美しい踊りを披露して下さい。

「龍扇会」の皆様がいます。

踊りが終わっても「アンコール」と利用者さんの声が始まると「先生素敵」と歓声が沸きます。これからも美しい踊りを魅せてください。

「ハワイアンウクレレ」の皆様はボランテアに来て下さるようになって2年目です。

歌はもちろんの事楽しいトークも皆様にも大好評の皆様です。

## デイサービス夏祭りを終えて

デイサービス責任者 弾直子

デイサービスの夏祭りを3日間催しさせて頂いたとき、たくさんのご利用者様に「夏祭り」を味わっていただきました。ケアマネージャー様には猛暑の中、足をお運びいただき、御利用者と一緒に過ごしていただく大切な機会となりました事、大変感謝いたします。今後も「流しそうめん」や「敬老会」などたくさん企画しご招待したいと考えておりますので是非ご参加ください。ありがとうございました。



## ケアハウス 五月園

### 四季の花見ツアー

5月、前日から降る雨がやむか心配でしたが、雨もやみ、荒牧バラ公園へ行ってきました。いろんな種類のバラに囲まれ幸せな一時でした。



6月初旬、雨の降る中水月公園に菖蒲を見に行きました。6月中旬には、城跡公園へゆり散策に出かけました。



### 新行事

### 家族会

五月園初めての家族会が、6月下旬に行われました。佛日寺 服部潤承住職を迎え、ありがたいお話を頂きました。



### 納涼会

7月初め、ケアハウスにて初めて単独の夏祭りを行いました。どの行事よりも、驚くほどもりあがりました。素敵な笑顔が沢山見られました。また来年も行いたいと思います。



### カフェツアー 再開

半年ぶりに、カフェツアーが再開いたしました。箕面市の道草珈琲へ…皆様、喜んで下さいました。



### 新入居者の紹介

金城 和男様 ★ 池 清様



皆様、よろしくお願ひ致します。

### 新スタッフの紹介



笹山 芳恵です。入居者様にとってより身近に感じられる存在になりたいと思います。

## ケアプランセンター

### 介護保険制度による住宅改修

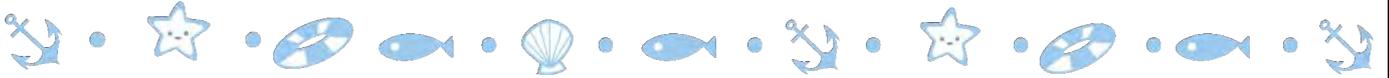
介護保険制度では20万円まで1割もしくは2割負担リフォームができます。ご自宅で転倒の心配や手すりの必要性を感じたら検討してみてくださいいかがでしょうか。

#### 「支給対象」

要介護・要支援認定を受けた方が、要介護・要支援認定有効期間内に着工した住宅の改修費用で必要と認められるもの。

#### 「改修の対象」

- ① 手すりの取り付け
  - ② 段差の解消
  - ③ 滑り防止等のための床材または通路面の材料の変更
  - ④ 引き戸等への扉の取替え
  - ⑤ 洋式便器等への便器の取替え
  - ⑥ 通路等の傾斜の解消
  - ⑦ 扉の撤去
  - ⑧ 転落防止柵の設置
- 介護保険を利用して住宅改修を行う場合は市役所に事前申請が必要です。ケアマネジャーにご相談下さい。



## 厨房



### 高齢者と栄養不足

高齢なっても心身ともに豊かな生活を送りたいという願いは多くの方に共通するものです。そのためには健康で自立していることが大切です。

しかし、加齢により味覚が低下したり嚥む力や消化機能が弱まったりすると食欲が落ちたり食事が偏りがちになり、筋肉や骨格を健康な状態に保てなくなってしまう。

高齢者に不足しがちな栄養素には、カルシウム・ビタミン・タンパク質などがあげられます。これらは筋肉や骨の材料になる大切な栄養素です。カルシウム・ビタミン・タンパク質タンパク質が足りないと、骨が折れやすくなったり筋力が低下して介助が必要になったりと、生活の質を落とすことに繋がるのがわかっています。特に高齢者の骨折は寝たきりに繋がりがやすすいため予防が大切です。骨や筋肉の細部は生きている限り常に新しく作り換えられています。しんぞうや肺を動かすための筋肉も同じです。バランスの良い食事を心がけて骨や筋肉を元気にし、充実した生活を送りましょう。



## 事務所

8月は後期高齢者医療保険証関係及び介護保険の要支援・要介護認定を受けている方の負担割合の有効期限の切替わりの時期です。市役所よりご自宅に更新の書類が届きましたら、お早めにほえみの園事務所までご提出をお願い致します。

また、居住費・食費の軽減される負担限度割合証、高額介護サービス費の対象の利用者様につきまは、更新の時期となっております。期間内に更新の手続きを、ご住所のある市役所担当課にて必ず行って下さい。

#### ※負担限度割合証についてのご注意

「平成28年8月1日以降、利用者負担段階の判定に用いる年金週に非課税年金（遺族年金、障がい年金）の収入も含めることになりました。そのため利用者負担段階が変更になる場合もありますので、ご注意ください」  
(いけだ広報より抜粋)

お多忙とは存じますが、お手続き及びほえみの園事務所までのご提出の方、よろしくお願い申し上げます。

## 静 養 室

最新エビデンス(科学的根拠)に基づく

~~~~~健康豆知識~~~~~

### ◆間違っていますか?その看護◆

皆さんは、発熱時どうされていますか?

まず頭に浮かぶのが氷枕やアイスノンなど、いわゆる「クーリング」というものではないでしょうか。しかしこのクーリングには、残念ながら熱を下げる直接的な効果はほとんどありません。

私たちの体温を調節しているのは脳の中にある視床下部の体温調節中枢ということになります。風邪やインフルエンザなどの感染症にかかると発熱しますが、発熱は体がウイルスと闘っている証拠。生体防御反応なのです。クーリングをすることで、人の体はさらに体温を上げようとしてエネルギー消費が増大し、患者にとって不利益になる場合があります。発熱の原因が取り除かれないう限り、根本的な解決にはなりません。(※ただし、発熱の原因が頭部疾患などで体温中枢が機能しない場合はクーリングの効果が期待できる場合があります)

クーリングはあくまで心地よさや爽快感を提供するものです。『発熱しているからクーリング』ではなく、『発熱の原因は何か?』を考え、看護することを心がけたいものですね。



## ホームヘルプサービス

夏真っ盛り。在宅生活を営んで居られる高齢者には恐ろしい季節です。

訪問介護員も訪問時には水分の摂取について気を付けています。訪問中に何度も声掛けを行いこまめな水分摂取をお願いしています。

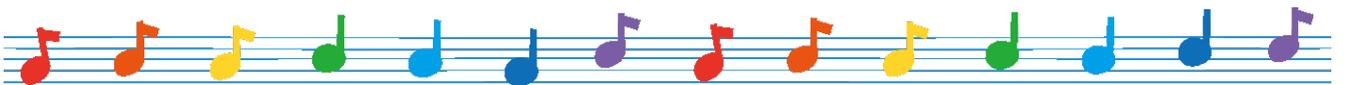
高齢者の皆様の中には、持病が色々ありますが、「痔」に苦しんでいる方も多く見られます。

夏は冬に比べると症状も和らぎ痛みもましだと仰います。

関西の方は「痔」の持病があると、たいていの方が、「お金は持つてへんけど、私は大地主」と豪語されます。つまりは「痔主」と言うシャレなんです。痛みを持ちながらも面白い冗談を言ってしまう。関西人の人の好きに、嬉しさのお裾分けをして頂いています。

いくら大地主でも、痛みを伴う排便はいただけません。

痛くないお通じを出して頂く為にも、夏の水分補給に合わせていつでも適切な水分摂取を心がけて頂き、安全に過ごして下さいるようにと願っています。



## ボランティアコーナー

六月二十七日(月)の午後、四階のケアハウスの食堂は日頃各階で活躍して下さっているボランティアさんの笑顔で埋まりました。お互いの活動報告やふだんのレクリエーションを皆さんの前でご披露していただいたり、御茶菓子を囲んで思い思いのおしゃべりを楽しんでりと、充実のひとときを過ごして頂きました。

それぞれがお互いのボランティアの内容を聞いてびっくりされたり、感心されたりと新しい発見があったようでした。これからもお忙しい日々の中で、貴重な時間を工面してほほえみに来て下さる方々に心から感謝し皆さんの活動も応援させて頂きたいと思えます。



### 編集後記

創立二十周年の記念すべき号を担当し、いつも以上に緊張の編集となりました。新たなスタートとなるほほえみを「園の下の力持ち」として全力で支えていきたいと思えます

料理長 塚本真央