

# ほほえみ 通信

暑い夏が過ぎ、季節が巡る中、秋の空が  
とても清々しいですね！

秋と言えば、近隣中学校からの福祉体験で  
す。福祉体験前に定着し5年目を迎える認  
知症サポーター養成講座の出前授業が開  
催されています。今年からは、新たに石橋  
中学校の1年生に向けた出前授業の依頼  
があり4校での出前講座が行われていま  
す。子ども達は認知症の理解を深め、関わ  
り方を学び、認知症の方や不安や悲しみで  
辛くなっている方々に寄り添うケアを実  
践していきます。心強い認知症サポーター  
ですね！



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 30年 11月 1日  
第 84号

お知らせ  
ほほえみ喫茶開店日  
11月10日(土)  
12月8日(土)  
1月12日(土)  
14:00~16:00



五月山児童文化センターとのコラボ企  
画として第2回を迎えた「ほほえみのお  
じいさんおばあさんの笑顔を描こう」と  
いうコンクールが開催され、受賞作品が  
飾られています。児童文化センターの絵  
画クラブに通う子どもからほほえみの園  
で生活するご利用者さんのお孫さんまで  
16名の子ども達がケアハウスと特養の  
方々の笑顔を描くことができました。

池田市倉田市長様、府議会議員原田様  
授賞式に駆けつけていただき、絵が大好  
きな子どもたちに夢のある賞を授与して  
くださいました。同時開催の子ども食堂  
もあり市長も一緒にご飯を食べ、交流の  
機会となりました。



絵画はどれも素晴らしい作品ばかりで、  
子どもたちの感性がいまいきと伝わる作品  
ばかり！もちろんモデルとなった皆さんの  
満面の笑みがあつたからこそ！



ほほえみはアートがあふれる空間となつて  
います。ぜひお越しください！  
次回「第3回ほほえみアート展」開催しま  
す。お楽しみに！  
施設長 山田直輝

## 特養

街路樹の落葉が歩道や車道に舞い散る季節になりました。昼間は小春日和で陽だまりが気持ちいいですね！ちらほら風邪を引かれる方もおられ、この時期の寒暖差には注意が必要ですね。12月にはインフルエンザの予防接種も始まりますよ。これから寒くなりますが、Xmas会や初詣などウキウキするようなイベントを企画中！感染症に負けない元気な特養を目指します！

### 外出（一心寺へ）

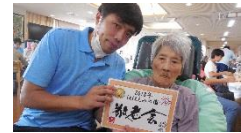
10月、長田敏子さんの

お姉さまが眠る一心寺へ。5年ぶりの訪問でしたが、心配した車酔いもなく、仲良しの幸前さんと無事お参りしてきました。お2人で手を合わせる姿が印象的でした。帰り、イオンモールで昼食を食べ、車中お喋りも弾み、疲れも見せずに帰ってきました！来年もお参り行けるかな？



## 敬老会

今年もたくさんのご家族に参加して頂き、3階、1階のフロアが満席に！お食事はバイキングで思い思いにお食事を楽しんで頂けたのではないのでしょうか。利用者様もお膳に彩られた品々で見た目も華やか！いつもよりお箸が進んでおられました。スタッフの出し物も温かい拍手で楽しんで下さり、みなさんの笑い声がなにより嬉しかったです♪皆様、これからも笑って元気に過ごしていきましょう！



## 花火

去る8月、ほほえみ玄関前にて皆さんで花火をしました！車椅子の方が多く、火花が怖いわ〜と言われる方も、皆さんの色鮮やかな花火を見て楽しんでおられました！夏はやっぱり花火ですね☆



### スタッフ紹介

近藤裕樹さん



デシマさん



7月末より入職しました近藤です。介護技術、知識を身につけながら皆様と笑顔で頑張っております。よろしくお願い致します。

私はインドネシアから来ましたデシマと申します。10月からほほえみの園で働きながら介護の勉強をしています。介護福祉士の資格が取れるまで頑張ります！

## デイサービス

窓に映る木々も朝晩の寒さで徐々に色づき始める季節となりました。  
ほほえみの園の秋の訪れを知らせてくれる柿も収穫の時期を迎えました。

### ほほえんピック

スポーツの秋ですね。  
ほほえみでも、秋の恒例行事「ほほえんピック」が開催されました。

今年手作りボードや

ポンポンで応援にも熱が入り、各チームの意気込みが感じられました。デイからも2チームが参加しました。

持善利用皆様による力作!!



最初の競技「玉入れ」では互角の戦いで点差がつかず、勝負の行方は次の競技「カールリング」に持ち越しに・・・。

選手の皆様は日頃の練習の成果を發揮され、ナイスショットを連発！  
結果は・・・見事優勝＆準優勝でした。



## 敬老会



今年もデイサービスだけでの和やかな敬老のお祝い会に。(酔わない)梅酒の祝杯で宴はスタート。厨房腕を振るう豪華な御祝膳はピアノの生演奏とともに。



午後の部は楽しい催し盛り沢山。

アさてアさてと南京玉すだれの大道芸に拍手！拍手！



「楽器の女王」フルート生演奏には心も優雅に。



節目のご長寿の方々のとともに、デイで

過ごされ

る皆様の

笑顔の一

枚を写真



立てに納めてプレゼントさせて頂きました。ますますのご長寿をお祝いご健康を願う素敵な一日となりました。

## ボランティア

ほほえみボランティアの皆様におかれましては、大変お世話になっております。今年もたくさんさんのボランティアさんに恵まれました。



「バリ民謡」・「フラダンス」・「金魚すくい」・「メロデー」・

「ムジカゾク」・「トインチャイム」・「三味線コーラス部」・「ハワイアンウクレレ」・「湯

踊会」・「池田弦楽アンサンブル」・「ナツメロ

ンズ」・「夏みかん」・

「プレジール」・「コー

ルセシリア」・「民謡」

・「歌体操」・「ヘアカット」・「龍扇会」・「ズ

イーボ」・「ツナグ」・「くれは会」・「入用後

ドライヤー」・「ほほえみカフェ」・「ほほえ

み子ども食堂」・「ほほえみオレンジカフェ」・「心の倉庫」・「傾聴」・「洗濯」・「入浴準備」

来年もボランティアさんの

笑顔にお会いできますことを楽しみにしております。今年もありがとうございます。



## ケアハウス 五月園

菊の香りが漂う霜月を迎えました。冷気が一段と深まり、夏の台風を忘れてしまいそうなほどの秋晴れが続いており、お健やかに過ごごしのことと存じますが、防寒の準備を始めましょう。

### 流しそうめん

夏の風物詩！夏といえば流しそうめん。開始時刻より10分以上前から食堂前に集まられています。皆様、お箸で上手にすくわれて、ザルには一切流れず…。夏ですが食欲満開！



### ほほえんピック

今年こそは！！とカーリングも玉入れも練習を頑張りましたが・・・今年も第三位ブービー賞。大本命と言われながらも、なかなかプレッシャーに負けてしまうケアハウスなのでした。来年こそ首位奪還！やっぱり負けると悔しいですね。



### 敬老会

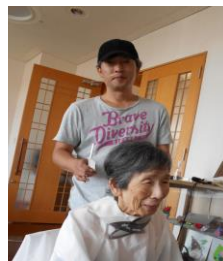
今年には鈴吉美津子様と飛田節子様二名が米寿を、木村里乃様が百寿を迎えられました。三名様の健康長寿を皆様で祝いを致しました。百歳になられても杖をつきながらもシャキッと背筋をのびして歩いておられる木村里乃様がケアハウスの皆様の目標です！！



### ボランティアカット



一人で外出が難しい方を対象に2〜3か月に一度の割合で定期的に入居者様の髪をカットしに来て下さる奥村先生です。入居者様にぴったり似合う髪型に仕上げてくださいるので希望者が多くて嬉しい悲鳴です。



### 新入居様紹介



いつも穏やかな  
礼儀正しい紳士です。  
気軽に声を掛けてくださいね。

### 新入職員紹介



はじめまして。  
川畑真智子と申します。  
胃を切除し50kg減量しました。  
よろしくお願  
い致します。

## ケアプランセンター

「安全・快適に入浴できる環境」

お風呂場での主な注意点

**転倒**

すべる（水、石鹸の泡、ぬめり）

・泡を洗い流す

・すべりにくい仕様の福祉用具を使う

・バランスを崩す（特に浴槽の出入り）

・大きく足をあげたり、かがむ動作をなくす

・段差を解消する

見づらい（湯煙、白内障、色覚タイプ）

・一般的にオレンジが視認性よい（色覚タイプによつてはブルーなどが見やすい場合もあります）

**ふらつき・失神**

脱水（高齢者は脱水

しやすい体質）

・入浴前に水分摂取する

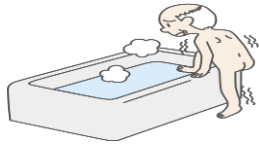
・長湯をさける

**心臓負担**

血圧の急変動（寒暖差、水圧差）

・脱衣場と洗い場の寒暖差を少なくする

・湯温を高くしすぎず、湯船から急に立たないなどお気をつけください。



## 厨房

「食欲の秋」のふしぎ

秋を迎え、五月山の彩りが美しくなる

季節ですね。食卓も脂ののった秋刀魚や

さつまいもなど旬の美味しいものが沢山

です。さて、「食欲の秋」とよく言います

が、本当に食欲は増すのでしょうか？

秋には旬の美味しいものが増えるから

だけでなく、気温が下がり体温が安定し

て胃酸の量が落ち着き、夏の暑さで乱れ

た自律神経も整いやすくなることで、落

ちていた食欲が回復し「食欲が増えた」

と感じるようです。

また、人間の体は気温が下がると体温

を保つためにエネルギーを余分に必要と

します。体がエネルギーを欲する為に、

自然と食欲が増すのです。

秋に食欲が増すのは季節の変化に対応

しようとする体の働きでとても自然な事

と言えますが、よく噛んで食事を味わう

ことで満腹中枢を刺激し食べ過ぎに注意

したり適度な運動も大切にしましょう。

ほほえみのお食事も秋の味覚満載！

ご利用者様にお食事を通して秋を満喫して頂けたらと思います。



## 事務所

医療費控除について

今年も一月に入り後二カ月となりま

した。年が変わり来年に入りましたら、

確定申告の必要な方も居られると思いま

す。

確定申告する際、介護サービス費もサ

ービスの種類によっては、医療費控除の

対象となる場合があります。

ほほえみのサービス場合

「施設サービス」

・特別養護老人ホームでは、介護サービ

ス費の二分の一が対象となります。

「在宅サービス」

・ショートステイ・デイサービス・ホー

ムヘルプサービスでは、同月に医療系（訪

問看護等）のサービスと併用で利用した

場合のみ介護サービス費が対象となりま

す。

また、平成二九年分の確定申告より「医

療費の領収書」の提出又は提示が不要と

なり、「医療費控除の明細書」の提出が必

要となっています。但し、「医療費の領収

書」は5年間自宅等で保管する必要がありますので、よろしくお願ひ致します。

## 静 養 室

今年は大きな台風がいくつもあり、池田市内のあちらこちらに未だ名残が見られています。秋の訪れも一足飛びで、あつという間に夜風が身にしみる季節となりました。

毎年恒例となりました「インフルエンザ」ですが、少し今年はせっかちなのか早々に市内で流行し始めているようです。

ほほえみの園入居者様のインフルエンザ予防接種は十一月七日（水）を予定しております。（尚、当日体調が優れない方は、後日に変更して予定しております。）それに伴ないまして、季節柄ご来園の方々には十分体調管理をお願いし、ご面会時には玄関での手指消毒、マスク着用などのご協力をお願い致します。また、流行の兆しがありました場合は、ご面会をお断りする場合がございます。園内での集団感染を予防する為とお考えいただき、ご理解、ご協力をお願い致します。皆様、寒さに負けずご自愛ください。



## ヘルプサービス

夏の猛暑が終わり、過ごしやすい秋になりました。

在宅での生活は暑さとの戦いでした。残念な事に、涼しくなった途端、体調不良のご利用者様が増えて、混乱状態になりました。

涼しくなったこの時期に、栄養をしつかり摂って頂き、元気に回復して頂きたいものです。

しかし、栄養があるからと、果物や穀物を中心に食事を摂っていると、糖質の多い食生活になります。

タンパク質・ミネラル・脂質など、バランス良く食事をしていただきたいと思えます。

糖質は、必要ではありませんが、多く摂ることで、糖尿病・肥満・癌の発症リスクも上がります。

現代人の食生活は糖質を摂りすぎる状態になっています。食欲の秋ですが、美味しい食品は糖質が多いと考え、過食にならないように注意していただきたいと思えます。

これを書いている担当者も糖質コントロールを行って、8kg減量して、元気ですよ。

## 徒然なるままに

〈スマホ入門男性のその後物語〉

「ほほえみ通信8月号」に80才を過ぎそれまで抵抗のあったスマホに初めて挑戦した男性のことに触れたのだが、彼は努力(?)のおかげでメールやライン、そのほかの簡単な事は大分操れるまでに上達したようだ。ある時、京都線の中での話らしいが、画面の操作に困ってああでもない、こうでもないはずと指であっちをスースー、こつちをトントンしている間に時はすでに何分も経過。とそこに、隣に座っていた若い男性が「操作で何かお困りですか？」と親切に聞いてくれたそうです。「これが中々消えないんです」と話したら「ちよつとお借りします」といって、さっさーと消えなかった画面を消して「はい、どうぞ!」と返してくれたというのです。この世知辛い世の中で一瞬ほんわかするお話でした。

編集後記

(J・Y)

秋の夜長。きれいな月を眺めながらの帰り道。明日も楽しい一日になりますように。