

# ほほえみ 通信

新年あけましておめでとうございます。  
 幸多き新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。  
 旧年中はひとかたならぬご厚情賜り、厚くお礼申し上げます。  
 今年のスローガン



『ほほえみの魅力再発見、再発進』  
 ほほえみの園でよかったと思えるようにすること、楽しむことを大切に猪突猛進。みなぎる力を感じる今、平成から新たな元号にかわり新時代に突入するので、新元号に見合う熱い思いを持ってほほえみの園を盛り上げていきます！

昨年、災害や災いという言葉は何度も見たり聞いたり声に出したりしていましたが、今年は満福の幸せに転ずるよう切に願って、大正時代から昭和時代を支えて生きてきた利用者さんと共に池田市80周年と皇位継承を見届けて新しい時代を共有したいと思えます。

施設長 山田直輝



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 31年 2月 1日  
 第 85号

お知らせ  
 ほほえみ喫茶開店日  
 2月9日(土)  
 3月9日(土)  
 4月13日(土)  
 14:00~16:00



昨年の十一月からは地域福祉の活動に新たな取り組みとして『男の介護教室』が始まりました。この取り組みは、大切な人を助ける支度と名付けまして、男性が在宅で介護をする場面が、全体の30%を占める現状と、実際に介護の場面になると虐待などストレスで介護に向き合うことができなくなるケースや、悩み事を共有しない、相談できないで孤独になるケースがあるという事実のもと、ほほえみの園でも役に立てることがあると感じていたことがきっかけでした。



こいし歯科の剛先生から、宮城県の石巻市で『男の介護教室』を主宰する歯科医、河瀬聡一朗氏をご紹介いただき、こいし歯科の剛先生の協力のもとアクティブシニア応援基金を活用し、池田の男性に向けて教室を開くことになりました。地域のシニアの皆さんが簡単♪調理実習と介護の座学や、介護実習を学び、楽しく同世代の方々との話が弾み意見交換や悩み相談ができる時間です。次回は三月二二日で春分の日に開催予定です。座学では「食事介助」「口腔ケア」「おむつ交換」「ベッド上で褥瘡にならないポジショニング」を予定しています。

日時 三月二二日(木) 一〇時〜一三時  
 場所 コミュニティセンター栄本町  
 参加方法 事前予約 料金 五〇〇円



初回は池田市倉田市長に

激励頂きました。

## 特養

暦の上には春は立ちながら朝晩は厳しい寒さが続いています。昼間は寒さも幾分か緩む日もありますが、春の陽気が待ち遠しいこの頃です。特養では近隣で大流行のインフルエンザに怯えながらも皆様元氣にお過ごしです！気の抜けない日々ですが、面会にお越しの際はご家族様も玄關にてマスク着用、手指消毒にご協力をお願いいたします。体調のすぐれない方のご面会はご遠慮お願いします。

## クリスマス会



今年も各階に分かれて毎年恒例のクリスマスケーキ作りが始まり、サンタからのクリスマスプレゼント、スタッフの出し物やスペシャルゲストをお迎えして盛り上がった2日間でした!! SPゲストは、彩都中学吹奏楽部、ユニット‘メール’にお越し頂き、クリスマスソングを演奏して頂きました♪プレゼントも皆さんウキウキしながら開封し喜んで頂けたようです！



## 2019年お正月

今年のお正月は、二日に皆さんで書初めを行いました。「字下手やから〜」といつも言われる方も、書初めならば！と一生懸命に書いて下さいました。思い思いの作品を貼り出していますので見に来て下さい。そして今年は、門松を飾らせて頂き、その場所を写真スポットに!!お正月の雰囲気ばっちりでした。



## お正月



## 外出

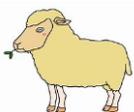


三葉亭へ  
十一月にケーキとコーヒーを食べに行ってきました。みなさんいつもよりちよっぴりお洒落をして☆  
いつもとは違う雰囲気の中お喋りも弾み楽しいひと時となりました。



## 五月山動物園&ユニクロへ

動物好きな利用者様のために五月山動物園へ。餌をあげたり可愛い動物と触れ合う事が出来、その可愛らしい姿にみなさん笑顔に♡その後はユニクロへ行き、自分で選んでお洋服を購入してました。



## デイサービス

新年明けましておめでとうございませう。今年亥年ですね。猪のように前を向いて、スタッフ一丸となってデイを盛り上げてまいります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

### 初詣



今年も新年の恒例行事である八坂神社への初詣に行ってきました。ぽかぽか陽気の中、皆様思い思いに手を合わせておられました。記念撮影をして、境内をぐるりと一周散策し、皆でお茶を飲みながらしばし談笑しました。帰りは少しドライブを楽しみ無事帰園しました。

今年も皆様がお元気でデイに来てくださいますように…。



## お正月レク



新年、初笑いはやっぱりお正月遊びから。福笑いにすごろく、百人一首、書初。運氣も上がるおみくじ引いて。福いっばいの一年になりますように…。



## 鍋パーティー

寒い冬は、みんなでお鍋が美味しい季節。シメの雑炊まで食べても

食べても「ハイ、おかわりどうぞですか」は続きます。心も体もポッカポカ。



## クリスマス会

『平成』最後のクリスマス会。「メリークリスマス！」大きな袋を担いだサンタクロースがやってきました。デイサービスでは12月の4日間クリスマス会を開催しました。まず初日は、大きなクリスマスツリーの飾り付け。

2日目はゲーム。  
3日目はおやつ作り。  
4日目は音楽レクと組み合わせ、それぞれ趣向を変えて行いました。

「また、スタッフによるハンドベルやピアノの演奏、着ぐるみを着ての仮装などお楽しみ頂き、皆様の笑顔あふれるクリスマス会になりました。」



## ケアハウス 五月園

明けましておめでとございます。  
今年の干支の猪のごとく皆様の幸せの為にスタッフ一同、猪突猛進してまいります。本年も宜しくお願い致します。

### お屠蘇会 + 新年会



新年は恒例のお屠蘇会で始まり、すころく・百人一首・ビンゴゲームで盛り上がりました。その後の茶話会では皆様の幼少期が話題となり、皆様の違った一面を知る機会をいただきました。



### 初詣 (八坂神社・久安寺)

天気にも恵まれて午前には八坂神社、午後は久安寺へ納経も兼ねて初詣に行っていました。今年一年、皆様の上に溢れんばかりの福が来ますように！



## 新企画

### 「ウォーキングタイム」

筋力低下予防の為に、一月四日より四階廊下にて、午前・午後の各30分間音楽を流して自由に歩いて頂いています。



### 「ふくまる体操」

転倒予防や筋力維持の為に4階食堂にて「ふくまる体操」と風船バレーを月一で始めました。特大の風船に皆様のテンションも上がりっぱなしです。



### 「リズム体操」

一月十一日より平日の午後の十分間、テレビのビデオを見ながら体を動かしています。



## クリスマス会



呉服保育所の天使達による演奏や合唱そして心の籠った手作りプレゼントなどステキなひと時を有難うございました。また、園児達とのふれあいタイムが一番の楽しみと皆様の笑顔が輝いていました。



お子様へのクリスマスプレゼント作成中です



## 新入居者様紹介

### 倉橋 道子様

いつも穏やかな笑顔と軽やかな身のこなしでレクに参加してくださいませ。

### 木本 イク子様

お話が大好きで皆様と一緒に色々な話題に花を咲かせておられます。



## ケアプランセンター

一年で一番寒い季節になりました。寒さで身体がこわばりますが歩くことは生活の範囲を広げます。安心して外出できるように福祉用具をご紹介します。

シルバーカーと歩行器について

似ているようでそれぞれ使用目的が違います。

※シルバーカー：自立して歩行が安定している方。買い物など重たい荷物が持てない方。

※歩行器：歩行が不安定で難しい方。外出の際しつかり身体を預けられる様な安定感が必要な方。作りも丈夫で休憩する座面も利用できます。

様々な機能や種類がありますので自分に合ったものを探すために是非

ケアマネージャーにご相談ください。

寒さに負けず背筋を伸ばして散歩に出かけましょう。



## 厨房

### 快眠の勧め

寒さが一段と厳しくインフルエンザ流行の声も日に日に大きくなり、皆様も日々予防に努められていることと思います。今回は、インフルエンザ予防に限らず体調管理の一つとして「快眠（質の良い睡眠）」をお勧めしたいと思います。

快眠とは、寝つきがよく、起きた時に疲労感が無い睡眠です。特に寝つきの良し悪しについては、食事との関係が強いことが解っています。人が眠気を感じる時、脳からは、メラトニンというホルモンが分泌されて血液中の濃度が高くなっています。このメラトニンが不足していると眠気を感じず寝つきが悪くなります。メラトニンを寝る時間までにたっぷり分泌するためには、朝に材料となるタンパク質をしっかり摂ることが大切です。朝に食べたタンパク質が、ちょうど眠る頃にメラトニンとなり私たちを眠りに導いてくれるのです。朝は慌しく朝食の充実は言うは易し・・・ですが、手軽に取り入れられる牛乳やヨーグルト・卵などを積極的に食べて快眠を手に入れませんか？



## 事務所

### 改修工事のおしらせ

当施設も設立22年目を迎えており、建物や設備など色々な部分で改修や設備の更新が必要となってきました。

そこで現在、フローリングのあちらこちらで剥がれや、めくれなどがあり、ご利用者様の転倒のリスクもあることからこの度次のとおり、フローリングの更新を行うこととなりました。

#### 更新箇所

- ◎ 1F オープンスペース  
    ダイサービス
- ◎ 2F 廊下、居室
- ◎ 3F 廊下、食堂、居室

#### 更新時期（予定）

平成31年3月～5月の間

改修工事の期間中、皆様方には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。



## 静 養 室

『インフルエンザの流行について』

今年もインフルエンザが猛威をふるい、報道では集団感染による死亡例も報告されています。池田市内にも警戒地域の指定のもと、学校や病院でも大流行しているようです。

ほほえみの園では、皆様のご協力のお陰で未だ発症者は居られず、「0」を目指し奮闘しております。

再度のお願いですが、ご家族様ご来園の際は玄関での手、靴裏の消毒とマスクの着用のご協力を引き続きお願い致します。また、体調を崩されている方や園内流行の兆しがある場合、面会をご遠慮頂く場合がございます。重ねてお願い致します。ご帰宅されました際には、手洗い、うがいをして、ご家族様に置かれましてもお身体大切になさってください。

また、ショートステイをご利用に際し、体温の上昇やインフルエンザを疑う症状が見られた場合、集団指導の場でありますので、速やかに受診して頂くことをお願いしています。ご了承の上ご利用ください。

集団感染に繋がらない様スタッフ一同努力しておりますので、ご協力の程宜しくお願い致します。



## ヘルプサービス

寒い冬の季節。

心配になるのがインフルエンザです。ここ数年、担当させて頂いている訪問介護のご利用者様にインフルエンザに罹った方はおられなかったのですが、この冬は気の毒な事に罹ってしまった方がおられました。

看病する為、訪問を行いたいののですが、寝込んでしまわれている為、入口の出入りが出来ません。なぜなら、オートロックのマンションだからです。

管理人さんが在中なら、開けて頂けるのですが、不在時は中からの「解錠」ボタンを押して頂かない限り、開きません。

宅配業者の方の出入り時、マンションの方の出入り時に「お断り」を申し上げて、入らせて頂きました。

なんとも、不審な訪問介護員です。しかし、この度の事で考えました。便利になったことで不便も増えたな。と。

「玄関開けたらすぐ介護」という時代は遠くなり、「玄関入れず、介護無理」という昨今。訪問介護の現場も試行錯誤が多くなりました。くれぐれもインフルエンザにはご注意ください。



## 徒然なるままに

(スマホ初心者その後物語)

さて。かの高齢男性(八十一歳)のその後のスマホとのお付き合いを覗いてみましょう。相変わらずその重量には閉口し常に口から文句が出るものの“お友達度”はかなりアップしてきているようだ。新しい友人に強く勧められインスタグラムにもちよこつと投稿するようになり、守備範囲はひろがりつつあるみたいだ。昔人間故極度にプライバシーをオープンにすることを嫌うようだが景色ひとつ撮影し投稿するにもそれ相応に神経を使わねばならないと身をもって理解し始めたようだ。孫たちとのざっくばらんな会話体にも慣れ、たまに気が向くとラインにスタンプで応答するなどして若者文化にも触れているようだ。

無限に広がるスマホの機能を発見し使いこなしていけば人生の楽しみも増えていくことでしょう。頑張ってくださいませ！ (JY)

## 編集後記

厳しい寒さが続いています。体調に気おつけてお過ごしくださいませ。