

ほほえみ 通信

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 5 月 1 日
第 82 号

お知らせ
ほほえみ喫茶開店日
5月12日(土)
6月9日(土)
7月14日(土)
14:00~16:00



新緑の季節、温かい日差しが気持ちいいですね！木漏れ日の中、ほほえみの園です。あつという間にほほえみ桜が満開になり長くきれいに咲いたほほえみ桜はこちらの心配をよそに満面の笑みで、ご利用者さんからほほえみ返しを受けて誇らしげでした。

昨年、樹木医さんのお世話になって朽ちた枝や弱っている枝を剪定し弱々しい姿を見た時は、この春の咲き乱れは想像すらできませんでした。本当に生きることが難しいと実感しています。もう100歳を超えているんですから…温かく見守っていかなくては。さあこれから新緑を楽しませてもらいましょう♪「若葉のころ」ですね♪



さて、ほほえみの園では4月は恒例行事が目白押しの大イベントつづきでした。「花まつり」では陽春寺の稲本住職の計らいでお釈迦様の誕生日を祝い甘茶をかけてお参りをしました。稲本住職は、ほほえみ地蔵にも念仏を唱えて下さり、毎年のことながら地蔵もイキイキとしていました。今年の地蔵盆も楽しみですね。「昭和展」今年もたくさんの方々に参加して頂き、蓄音機から流れるレコードの昭和の歌で演出してくれた川村様、池田市歴史民俗資料館の館長様そして学芸員様には昭和の食事をテーマに貴重な資料で楽しませていただきました！タイムスリップでした！

「ほほえみ子ども食堂」に参加していた子どもたちや付き添いの保護者の方々も昭和の食文化に触れることができ、子どもたちが来ることでほほえみの利用者さんも笑顔や楽しみが増え、まさしく相乗効果となっております。



「ほほえみバザー」は年2回春と秋に開催しています。バザーのボランティアの皆様は特養で入居していた利用者さんのご家族さんが中心となり活動が現在に至ります。バザー用品を集めるのに一苦労も二苦労もしているのが現状ですが、集まってくれたほほえみ愛にあふれた皆さんと過ごせるのが、ほほえみの宝ものだといつも感じていきます。

2年目を迎える「ほほえみカフェ」認知症になっても慣れ親しんだ地域で暮らすことを目的に地域の方々や町内会の皆さんの憩いの場となっております。

お年寄りとふれあう「ほほえみ子ども食堂」は子どもたちの新しい居場所となっております。地域との交流は、ほほえみの園にとつて地域からの信頼を意味するものですからこれからも社会貢献活動として充実していきます。

地域福祉を整備し開拓する役割を頂いた私と共にこのように開かれた施設において多世代が混ざり合い地域づくりを一緒に考え、活性化させ、盛り上げてくれる方々を募集しています。是非ご一報を！



施設長 山田直輝

特 養

風薫る五月がやってまいりました。猪名川の河川敷では多数の鯉のぼりが池田市・川西市をまたぐ様に気持ちよさそうに泳いでいるのを見かけました！まだまだ肌寒い日がありますが風邪を引かないよう用心したいですね。特養では2月に寒餅つき大会、4月にお花見、花祭りと同様々な取り組みを行いました。益々、元氣いっぱいの特養をどうぞ宜しく
お願い致します！



寒・餅つき大会

今年も二月二十一日に無事、寒餅つき大会を開催しました。付き手はやはり男性陣！威勢の良い声掛けにタイミングを合わせ見事にもち米からお餅へと付き上がりました。みなさん身を乗り出して鑑賞されていました☆昔を思い出し、話にも花がさいていました。



お花見

ほほえみ桜を鑑賞しながら厨房お手製のお花見御膳を頂き中庭でお花見、写真撮影をしました。今年は気候もよく例年より温かい中、桜を楽しむことが出来ました。五月山へとハイキングへ行かれる方、入学式帰りの方も足を止め桜を見に来て下さるほどほほえみ桜は今年も満開でした！



花祭り

四月八日はお釈迦様のお誕生日です。毎年、ボランティア様がお花を活けて下さりお釈迦様の周りを華やかに演出して下さいます。今年も一日遅れとなりましたが、四月九日に誕生仏に甘茶をかけてお祝いしました。



新スタッフ紹介

大谷 展生さん



まだまだ介護の仕事は不慣れですが、グループホームと特養での経験を活かして笑顔で頑張ります。



岡本 拓朗さん



四月から入職しましたわからないことがいっぱいありますのでこれからご指導よろしく
お願いします。
お酒や野球を観たりプレイをしたりすることが好きなので皆様とお話ができたら嬉しいです。これからよろしくお願いします。

金岡 秀勝さん



2月からほほえみの園で働いています。
早く慣れて皆様の
お手伝いを頑張ります
どうぞよろしく
お願いします。

デイサービス

今年の桜は気が早く、つぼみをつけたと思つたら、満開になり、そしてはらはらと美しい花吹雪に酔いしれている間に葉桜へと姿を変えていきました。

デイサービスでも今年はずっとお花見を楽しむことができました。まずはその様子をご紹介しますと思います。

お花見

ほほえみの桜は今年も美しく咲き誇りました。桜を愛でながらの昼食はいつもの何倍もおいしく感じられ、皆様の箸もすすみます。お天気の日には中庭に出て、桜の下でおやつを食べました。桜吹雪の中で食べる桜餅は最高に美味でした。みんなでボール遊びをしたり、歌を歌ったりもしました。

記念撮影では、桜に負けないくらいの素敵な笑顔を見せてくださいました。

愛おしそうに桜を眺める皆様の眼差しがとても印象的でした。



餅つき大会



まだ寒い2月。ヨイショヨイショのかけ声がこだまして、ほほえみ餅つき大会は、つく人、みる人、心も身体もぼかぽか。できたお餅は柔らかく、お好みの味で頬張ればみなさん福々とした笑顔です。



ボランテニア

2月より新規のボランテニアさんが来ていただいています。

グループ名は「ムジカゾク」さん。ラテン語などで音楽を意味する「ムジカ」と日本語の「家族」とを合わせて造語を作られたそうです。

ご利用者様のペースでゆっくりと和やかな雰囲気の中、歌体操も交えるとても楽しい音楽を披露して下さいます。5月にも来て下さいます。今後とも宜しくお願い致します。



新人スタッフ紹介



初めまして。3月よりほほえみの園に再入職いたしました、阪田訓史(サカタサトシ)と申します。以前は、特養の介護職員として働かせて頂いておりましたが、この度はデイサービスの生活相談員としてお世話になることとなりました。

趣味は、高校時代から続けているバレーボールで、プライベートの時間はもっぱらバレーボールに明け暮れています。



ほほえみの園をご利用の皆様やご家族様に笑顔をとたくさん見せて頂けるよう努力して参りたいと思いますので宜しくお願い致します。



デイサービスに新しいスタッフが増え、フレッシュな風を送り込んでくれています。まだまだ未熟なデイサービスですが、皆様が楽しんでくださり、ご自宅に帰っても話の中に出てくるような時間作りを目指してスタッフ一同頑張ります。

弾 直子

ケアハウス五月園

寒餅つき大会



恒例の寒餅つき大会が開催されました。重い杵を持つ手も勇ましくホカホカの杵つき餅が出来上がりました。皆様、おしるこ、きな粉餅などにして召し上がられ「とても美味しい！」とのお声をいただきました。



花祭り



四月八日、お釈迦様の生誕を祝っての花祭りがほほえみの園で行われました。今年も健康で元気に参加できた事に感謝合掌されておられました。甘茶も美味しく頂きました。



勉強会の開催



普段から入居者様が不安に思っている事などや関心が大きかった「緊急時の医療」についてほほえみの園の宇田看護師を講師に招いて夕食後にケアハウスで勉強会を開催いたしました。用意された資料や池田市のパンフレットなどを活用して具体的な事例を混じえてお話がされました。皆様イメージがつかめたのかとても活発に質問をされたり、個々に抱いていた不安なども相談しておられました。今回の勉強会はとても良かったとお声を沢山の入居者様からいただきました。今度も定期的に開催して皆様の気持ちの変化についても対応できればと思います。



お花見



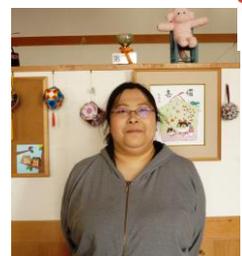
ほほえみ桜の満開の花の下、日差しが暑いくらいの天気になりました。中庭で松花堂弁当を頂きながらの会食はとても気持ち良かったです。食後は三色団子のデザートで花見気分満点です。皆様との記念撮影も素敵な笑顔がいっぱいです！



新入職員紹介



渡部千史さん



ケアハウスをはじめめてですが入居者様の快適な生活のご支援が出来ればと思っております。

前川恵美子さん

動物大好き！

皆様が少しでも楽しく過ごせますように努力いたします



ケアプランセンター

はじめまして、小林 眞代です。

入職して早二ヶ月半がたちました。毎日皆様に暖かくご指導いただき感謝しています。週末に今はまっているのはポールウォーキングです。

肩甲骨を動かしスキーストックのように地面をついて歩く全身運動です。駅からほほえみの園までの坂道は大変心地いいです。

今日も夕方になるとダイルームからほほえみの園歌が 聞こえて暖かい空気が施設に流れます。一日を無事終えられる幸せを感じる一瞬です。今後も皆様のお役に立てるよう頑張りますのでどうぞ宜しくお願い致します。

高齢者の介護やお困りごとがありましたら何でもご相談下さい。ほほえみの園、一階の事務所にケアマネジャーが二人待機しております。お気軽にご連絡下さい。



厨房

食事から良い眠りを



「春眠暁を覚えず」といわれるように春はいつまでも寝ていたかったり日中眠かったりすることがありますね。これは寒暖・気圧の差が激しいことや日の出が早くなることによる自律神経の乱れなどが原因です。また、新年度になり環境が変わることで疲れやストレスが溜まることも。疲れを翌日に持ち越さない為にもしっかりと良い睡眠を取る事が大切です。

◆眠りには食事でも大きく関わっています
良い睡眠のための食事のヒント

・大豆、魚介類、肉類、乳製品を食べる
睡眠を促すホルモン（メラトニン）の分泌を促進するアミノ酸やビタミンが含まれています。一日三回の食事でバランス良く補充しましょう。

・寝る2、3時間前に食べ終える
一回の食事を消化するのに2、3時間かかると言われてます。未消化のまま眠ると胃腸が動いて体がしつかり休まらず疲れが取れません。

・寝る前のお酒は控える
寝酒は睡眠の質を下げてしまいます。



事務所

◆介護保険負担限度額の更新の時期が近付いて参りました。

所得に応じて池田市より認定を受けたご利用者の方は、食費及び居住費の費用負担が軽減されます。

但し、申告が遅れると費用負担の軽減が無償償還もされません（後から現金の払い戻しの事）。ご注意ください。

申請は、通帳のコピー等個人情報のご提出が必要なことから、ご家族様に行って頂いております。（施設記入欄はございません。）

◆介護保険高額介護サービスの対象のご家族さまも更新の時期となっております。

こちらは、施設に入所している証明が必要ですが、ご住所を施設に移されていない方は、事務所窓口までお持ちください。但し、高額介護サービスは、償還払いされますので、対象で申請されない方も、後日ご指定の口座に振り込まれます。

◆介護保険負担割合証は、全てのご利用者が7月31日で有効期限が切れます。お手元に届きましたら事務所までお持ちください。（※ご住所が施設の方を除く。）よろしくお願ひ致します。



静 養 室

インフルや風邪だとバタバタ



している間に、あつという間に桜が散り
昼間は半袖でも汗が出るくらい暑い日が
あつたり朝夕の気温差が大きく、春にな
つたといつても、やはり体調管理に気が
抜けない日が続いています。

とは言つても暖かい日差しは気持ちも
明るくなりますし身体も何か動きやすい
感じがしますね。

さて今テレビなどを見ると何と健康や
医学に関する情報の多いこと。しかしあ
まりに神経質になって見ていると返つて
病気を起こしてしまいそうな内容に不安
を煽っているようだと思うのです。ダイ
エットにしても、健康維持にしても何で
もやりすぎたり神経質になってしまうと
健康になるはずの為が思わぬ病気の引き
金になってしまいます。
何でも適度というものが必
要です。ほどほどに春の日
差しのようにゆつたりした
気持ちで行きましょう。



もう直ぐバラが咲きます。そしてアジ
サイが咲き梅雨から夏へとあつという間
に季節は過ぎますが心はゆつたりと保ち
たいと思います。

ヘルプサービス

過ごし易い季節になりました。

訪問に伺う道のりで小さな花や飛ぶ鳥や
優しい風に癒される日々です。

訪問介護を長く行っていて思うのです
が、十年前頃と比べて、ご自宅で調理を
行うサービスが減少しました。

新たな「配食弁当サービス」が参入し
てきたのが、主たる要因かと思えます。

バランスの取れたメニュー。食材に無
駄が出ない。いつも決まった時間に食事
が提供される。など、メリットは多くあ
ります。季節に応じた献立となつていて、
我々ヘルパーには到底かなわらない品揃え
です。

しかし、そのお弁当のサービスも段々
飽きてしまうと仰る方も居られます。

そんな時くらいは、私たちヘルパーが
旬の素材を使って調理を行い、気分転換
を図ってもらえるお手伝いが出来ると嬉
しく思います。

先日「筍」を調理して、召し上がっ
ていただいたのですが、家で作つて食べ
ると懐かしい味がして幸せだ
つたと仰つて下さいました。



小さなお手伝いですが、大切な役割を
感じた瞬間でした。

徒然なるままに



今年の三月、甥のところへ第一子が誕
生した。甥の兄弟はオール男性。生まれ
たベビーが女の子のため喜びはより大き
いようだ。新生児の時に会つた赤ちゃん
はその子が大きくなつても一際関心も愛
着も深いので、遥遥千葉まで会いに駆け
つけた。想像通りのかわいらしさ！抱つ
こした時の柔らかな感触！新米ママの少
し不安そうな、一方、満ち足りた様子に
も心から幸せのお裾分けをしてもらつ
た。ラジオを聴いているとこの頃の子ど
もは『火』を見る機会もなく育つという。
オール電化の家の中で危険を避けて暮ら
すライフスタイルはある意味仕方ない。
両親からの愛情の中に少し危険にも対応
出来る術を織り込んで経験豊かな人生を
送つて欲しいものだと思つた。

(J・Y)

編集後記

今回、ほほえみ通信の編集を担当させて頂
きましたのは、デイサービスの阪田訓史です。

心地良い季節は年々短くなつていくよう
感じますが、何事も気の持ちようや考え方で晴
れやかで気持ちの良いものになるのではない
でしょうか。皆様様にとつて心豊かな日々をお
過ごし頂けますように・・・