

はなのえん、 花宴

筆（あやめ入居者：寺内 洋子様）

思いやる心で、 いい発信・・・

特別養護老人ホーム山科積慶園
フロアリーダー 大浦 加代子

師走の声を聞き、気ぜわしくなりました。
早いもので開所8年目を迎え、私も後数年で還暦です。
入居者の皆様が元気に！明るく！楽しく過ごせる場所
であるようにとの思いで頑張っていますが、力不足と
感じ悩むこともあります。皆様の笑顔と感謝のお言葉
で、たくさんの勇気をいただき、老体にムチを打っている
毎日です。

日々の生活の中に明確な目標がないと、何のために
生きているのかを見失い、無気
力に陥りやすいです。

生きる意欲は、人間の諦め
ない強さでもあると思います。
それを引き出す“強力な助っ
人”になるのが、私の目標！

発信する側は常に優しさ、
心配り、一言で言えば思いやり
がないと、受信する側を傷つけ
、信頼関係が築けなくなります。

いい発信ができるように楽をせず、相手を思いやる
心を忘れずに、たくさんいい発信をしますので受け止
めてください。

厚生労働省によると、団塊の世代が75歳以上の後
期高齢者になる2025年には、介護職員が約38万
人不足する。少子化で介護の担い手が減少する中、介護
の受け皿を拡大される。

介護職のモチベーションが上がり、心にゆとりが持て
る‘現場の声’も忘れずをお願いしたいですね。

和気あいあいと楽しく交流していると、表情も自然
に明るくなります。

これからも、楽しい催しをたくさん企画しますので
入居者の皆様！いつまでも元気でファイト！

どうぞ、よいお年を
お迎えください。（大浦）

発行責任者

社会福祉法人 積慶園

特別養護老人ホーム山科積慶園

施設長 古村 正 哉

京都市山科区北花山大林町34番地

電話(075)583-6277 FAX(075)594-2101

第19号 発行日平成27年12月1日（冬号）

「ありがとう」って 言ってくれてありがとう！

特別養護老人ホーム山科積慶園
ユニットリーダー 大屋 恭子

季節が過ぎるのは早いものです。1年があっという間に過ぎ
てしまいます。そう感じてしまうのは、そこそこの年齢になっ
たからでしょうか。最近、疲れがとれず、熱はないが体がだる
く、寝ても寝てもシャキッとしません。これが世にいう更年期
でしょうか。こうなると、老いを感じずにはいられません。人
は老いから逃げるのができず、誰にでもやってきます。少し
、入居者様の気持ちがわかったような気がします。

仕事柄、私達は入居者様から「ありがとう」と言われる機

会が多いように思います。そう言っても
らうために仕事をしている訳ではないで
すが、「ありがとう」の言葉は嬉しいもの
です。当たり前前に仕事をやって感謝され、
私達の仕事をする上での活力となってい
ます。

入居されて8年、独歩で歩いておられ
た方が、いまでは車椅子で立位も不安定
になられ、会話も成立しなくなってきた
方がおられます。

日中も傾眠されることが多くなってきました。そんな認知症の
入居者様がトイレ後に無意識に「ありがとね。」と言っておら
れました。会話は成立してませんが、はっきりわかります。言
葉や行動やその日常までも消えて混乱されている認知症の方
が潜在意識の中で感謝してもらえていると思うと胸が熱くな
ります。

「ありがとう」と同じように「ごめんね」と言われることも
あります。入居者様のお手伝いをして「ごめんね。」と言われ
るのは、悪いことをしていないのに、自らできなくなったこと
を私達に謝っておられるのか、もしそう思われているのであれ
ば、心底悲しくなります。老いを悲しいものと考えてほしくな
いし、考えたくありません。皆様がおられるから今の私達が
います。それは順番です。そして私も近い将来、若い人の力をかり
なくてはならない時が来ます。その時、「ありがとう。」って言
えるように、今から練習しておこうと思います。（大屋）



デイサービスセンター

ぬくもり 4ヶ月の行事

《夏まつり》

恒例の園の夏祭りにデイからも 10 人以上の利用者様、ご家族様が参加して下さいました。

賑やかに全員で乾杯してなかなかの盛り上がりでした。途中大雨が降って盆踊りを屋外で出来ませんでした。しかし、今までで一番沢山の利用者様に集まってもらえて、大きな踊りの輪もでき楽しい時間となりました。



《敬老会》

今年も沖縄の三味線、琴の演奏、日本舞踊、バンド演奏と来演して下さいました。

三味線は心躍る楽しい演奏に皆で手踊りして盛り上がりました。琴は懐かしい唱歌や美しい曲を落ち着いた雰囲気演奏して下さい、とても和みました。和服を美しく着こなして日本舞踊だけでなく、歌謡曲や民謡に合わせての創作舞踊はあでやかでした。ラポーさんのバンド演奏はやはり素晴らしく心に染み入る音楽でみんなうっとり聴き入り、涙する方もいらっしゃいました。

もう一つ9月には仕出し弁当を注文しました。きれいに盛られたお弁当は気分も変わり好評でした。



《外食、運動会、外出レクリエーション》

今年から初めて個人的な外出企画を実施し 10 月は 4 名の方がラーメンを食べに出かけました。

ラーメンを食べてみたいという声にお応えしたものです。今後も個人的に行きたい所に出かける機会を作っていきます。

二週目は運動会でマシュマロ喰い、お玉リレー、玉入れに普段よりうんと元気良く奮闘されていました。

三週目からは外出企画で、今回は大津サービスエリアへ出かけました。お天気に恵まれ琵琶湖の美しい景色を眺めました。でも、一番の目的はお漬物や豚まんなどのお買い物です。あれやこれやとお買い物パワーは目を見張るものでした。



《紅葉ドライブ》

今年はおみじの紅葉が遅く、金色に輝くイチョウを求めて京都市内をドライブしました。

堀川通り、紫明通り、北山通りとどこも見事に黄色く色づいて太陽の光にきらきら輝いてとてもきれいでした。職員のご主人がゴルフ場で大きな松ぼっくりを見つけて沢山拾ってきて下さいました。

それにスプレーで金や緑に色付けして、クリスマスの飾り付けをしてツリーを作りました。

華やかで可愛いミニツリーが出来ました。



編集後記 * * * * *

今年も開設記念行事のマグロ解体ショーが予定されています。マグロの食べ放題とあって、皆様楽しみにされています。

これから寒い季節がやってきますが、体に気をつけて、皆で新しい年を迎えたいと願っております。

次号は 20 号。お楽しみに。 (大屋)

《夏まつり》

平成 27 年 8 月 29 日に園の 7 度目の夏まつりが開催されました。途中大雨が降り、良い天気とは言えませんが、施設の入居者様をはじめ、そのご家族の方、地元の方など、たくさんの方が良く食べ、よく飲み、よく喋り、大いに笑い、真剣に遊び、とびきりの笑顔でたのしい時間を過ごされていました。

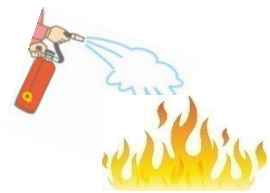
(実行委員長 奈良井)



《避難訓練》

山科積慶園では毎年 2 回避難訓練を開催しています。今回は昼間に 1 階で火災が起きた設定にして行いました。訓練では、入居者様全員ではなく何人かの入居者様を所定の避難場所に誘導しましたが、毎回感じるのですが、入居者様全員を安全に避難して頂く事を考えると、凄く大変であり、チームワークや冷静になることの必要性を感じます。今回の避難訓練でも改めて感じる事が出来ました。

そのほかにもユニットにある消火器・スプリンクラー・散水栓の場所の確認や、散水栓の使用方法的の確認を行いました。私は何度か避難訓練に参加していますが、避難訓練時だけではなく、「いつ起きるか分からない災害」を常に頭の中でシュミレーションする事が大事だと感じます。また、入居者様の命を預かる仕事をさせていただいているため意識を高く持ち、常に平常心を心がけていきたいと思っています。(藪田)



医務室だより「生活習慣病について」



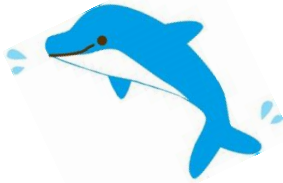
生活習慣病とは、食事や運動、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に深く関与する病気の総称をいい、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満、心臓病、脳卒中・がんなどがあります。以前は成人病と呼ばれていましたが、成人病は子供の頃からの悪い生活習慣によって起こることがわかり、1996 年に「生活習慣病」と改称しました。日本人の死亡原因は、脳卒中や虚血性心疾患（心筋梗塞など）の循環器病とがんの割合が高く、その多くは生活習慣が関係しています。糖尿病、高血圧症、脂質異常症などを放置しておくと、動脈硬化が急速に進み、循環器病やその他重症の合併症に進展するおそれがあり、また 65 歳以上の要介護の原因にもなっています。

そのような状態にならないために、今から生活習慣病の予防が大切になります。生活習慣病を予防する為のポイントとして食事は 3 食規則正しく、栄養バランスの取れた食事をしましょう。お酒はほどほどに！順アルコールで約 20 グラム/日程度（ビール 500ml 日本酒 1 号）週に 2 日は休肝日を作り、肝臓の負担を減らしましょう。また、喫煙は血管を収縮させ血流を悪くし、血圧を上げて血管に負担をかけます。また血液中の悪玉コレステロールを増やし、動脈硬化を促進するため、心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患にかかる危険性が高まります。

毎日習慣的に運動を行い適正体重を維持し、規則正しい睡眠で十分な休息を取りましょう。毎日の歯磨きも大切で、食事を摂るには健康な歯が欠かせません。歯が抜ける原因の約 9 割は虫歯と歯周病です。歯周病は、食生活や喫煙、歯磨き習慣などと深い関係があり、生活習慣病の 1 つとされています。

健康な体であり続けるには、まず自分の生活習慣を見直す必要があります。何気なく過ごしている生活が、健康を脅かす要因になっているかもしれません。

(小島)



全体レクリエーション「水族館」

10月27日に入居者様11名、職員12名の総勢23名で京都水族館に外出レクへ行きました。天候は晴れ、少し肌寒く感じましたが天候にも恵まれ10時過ぎに出発、11時には京都水族館に到着。少し早めでしたが京都水族館前芝生コーナーにてみんなで昼食を食べました。13時からイルカショーを観ました。初めて観た人、感動され涙を流された人、迫力にビックリされた人、たくさんの反応がありました。イルカショーの後は水族館内の見学へ。オオサンショウウオから始まり、大きな水槽にたくさんの魚、ペンギンを間近で見たり、皆様大変喜んでおられました。参加して下さった入居者様に喜んでいただき、企画して大変良かったと思いました。（福満）



敬老会

9月26日「きくの会」の方々にお越しいただき、デイサービスルームで敬老会を開催しました。去年と同様に、懐かしい歌をカラオケで一緒に歌ったり、おやつを食べたりと楽しい時間を過ごせました。「喜寿」「傘寿」「米寿」「卒寿」「白寿」「上寿」の方々12名様全員をお祝いする事が出来て、職員一同嬉しく思います。

参加された入居者様も笑顔あり、笑いあり、大きな声で歌われ、楽しい時を過ごしていただけたと思います。（野間）

