



愛の郷だより

VOL. 100

平成 27 年 8 月 1 日号

社会福祉法人 緑峯会 特別養護老人ホーム セントポーリア愛の郷



平成 19 年 4 月 1 日に西宮市すみれ台に特別養護老人ホーム「セントポーリア愛の郷」入居定員 120 名を開設して今年で 9 年目を迎えることになりました。

施設での活動内容をご家族の皆様にお知らせする方法は何か一番良いかと考えた結果、月に 1 度行事やその月に行われたイベント、介護課、事務課、生活相談課、医務課の取り組みやボランティアの方々の活動などを盛り込んだ月刊誌的なものを発行しようと考えました。現在すみれ台にお住いの皆様にも自治会の回覧板を通じて「愛の郷だより」を配布させて頂いております。私たちを支えて下さっている人たちに特養という建物の中で、ご入居者、ご利用者が生活されている姿をお伝えしたいと今日まで行ってきました。

年に 12 回で約 8 年と 4 ヶ月かけて 100 号まで来ました。最初は記事集めや校正に時間がかかり、毎月発行するのは至難の技でしたが、何とかここまで来たという感じですが、紙面割りに苦労し、又マンネリになることを恐れて 2 ヶ月か 3 ヶ月に 1 度にしようと思いましたが、読んで下さる方々の温かい励ましの言葉を受けて、毎月 1 度頑張ろうと「継続は力なり」を合言葉に発行を続けて参りました。

一面は毎月 1 度の施設内の行事をテーマにして、できるだけ写真を掲載してビジュアルに訴えかけています。又一面の下欄の囲み記事には、理事長としての私のその都度の思いを書かせて頂いております。二面には管理栄養士、医務課からの一言を載せさせて頂いております。三面にはボランティアとして参加下さっている方々の当施設での活動内容を書かせて頂き、音楽療法や料理療法、その他話題になった記事を載せさせて頂いております。

最終面には私たちの施設の回りの有名なお寺、神社や名所旧跡を書かせて頂いたり、近所の美味しいお店の紹介、職員の紹介や私たちが取り組んでいる地域サポート型特養の説明、玉ねぎ掘り、じゃがいも掘り、さつまいも掘りなどのイベント、山口中学校からのトライやるウィークでやってくる中学二年生の様子など様々なお知らせやお願いを載せさせて頂いております。このような

活動を通じて、介護の世界を皆さんに知って頂き、介護士・看護師・生活相談員・ケアマネ・事務スタッフの総力を挙げて、より良い介護を目指していることを実感してもらいたいと思っております。

職員に対しては人としてのモラルや品性を持ちつつ、仕事に誇りを持ち正しく仕事を行うことの大切さを伝え、介護のプロとして業務を行うことを強く求めています。一貫した正直さと誠実さを持って、仕事や組織に貢献するという真摯さを、職員に理事長として求めています。つまり強い信念と正義の原則に基づいて不変の正直さと誠実さで一所懸命に仕事に取り組む姿勢を職員に求めています。個人、ブロック単位、各課単位で年間目標を設定して成果を出す努力をしております。

今年の施設の目標は、①車椅子から歩行へ ②笑顔で声かけです。ご入居者は水分制限がある人はその人の最大まで、その他の人は 1 日の水分摂取量を 1500ml 以上と定めて、12 ユニットすべてにおいて現在達成されています。寝たきりの状態から起きた状態へ、リクライニングの車椅子から普通の車椅子へ、介助歩行から歩行器へ、歩行器から独歩へと施設から車椅子を取り去るのを最大の目標としています。動くことができ、歩くことができ、水分をしっかりと取ることができれば、発熱が減少し下剤を使用しないで自然排便をうながすことができます。

社会福祉法人緑峯会の基本理念である「愛の心で介護サービスを実践します」のもとに、ご入居者・ご利用者に日々満足の行く生活をお過ごし頂くことが私たちの使命であり、目的です。今後ともご支援いただきますようお願い申し上げます。「愛の郷だより」の 200 回記念を目指して地域社会における福祉の充実・発展に寄与してまいります。

ご入居者・ご利用者お一人おひとりの尊厳を重んじて、より良い介護サービスを提供していくと共に、多様化する福祉ニーズに対応してまいります。

社会福祉法人 緑峯会 理事長

北 嶋 勇 志



七夕会が開催されました。



7月5日、七夕会が開催されました。

笹の葉が飾られたフロアで入居者の皆さまは、ご家族と一緒に楽しい一時を過ごされました。この日の昼食は七夕弁当とそーめん、天ぷらや巻きずし、また玉子でかわいく包まれたお寿司も登場しました。皆さま美味しそうに召し上がっておられました。1北ブロックでは春日介護士と大坪介護士のギター伴奏でご家族様も巻き込み、「もしもし亀よ」の歌に合わせた体操と、「七夕さま」を歌い、開会前から盛り上がりを見せていました。この日は来春入職予定の学生も職場体験で参加し、緊張しながらもご入居者と談笑していました。そしてもう1つのメインイベント「さくら悦子ショー」が開催されました。その模様は別欄でご紹介します。

来年の七夕会も楽しみです。皆様の願い事が叶いますように！



♪大盛況のさくら悦子ショー ♪



圧巻のパフォーマンス！

七夕会のもう一つの目玉、今年もセントポーリア愛の郷にプロ歌手のさくら悦子さんが来てくださいました！「あんこ椿は恋の花」「哀愁列車」「あじさい情話」「好きになった人」等往年の名曲を紙吹雪が舞う中熱唱され、観客を魅了していました。観客参加型でもあり、「湯の町エレジー」を理事長が、「河内おとこ節」をご利用様が「私にも唄わせて」と熱唱されました。堂々とした歌いっぷりに割れんばかりの拍手が送られました。ご利用様が歌っているバックではスタッフが踊りで盛り上げました。また、アンコールも飛び出し「浪花節だよ人生は」で最後まで歌と踊りが入り混じりながら、大盛況のうちに幕を閉じました。プロのパフォーマンスに皆様大変感動されており、中には「さくらさんのコンサートに行きたい」とおっしゃる方も。また来年の開催が本当に楽しみです。



さくら悦子さんはクラウンレコードからデビューされており、平成25年秋の叙勲で「藍綬褒章」らんじゅほうしょうを受章されています。

7月にご協力いただいたボランティアの皆様
ありがとうございました。

(敬称は省略させていただきます)

- 折り紙 : 廣瀬公子
- 絵手紙 : 中川孝一
- 書道 : 溝口恵子
- お誕生日会 : 北嶋庸子
- ピアノ : 重松久代
- お楽しみ会 : 中南 正、中南ヒロ子、城之内マコ、
城之内明、陰山君代
- 仲良しグループ : 西村敦子、竹下夏子、鎌倉光子
福吉フジ子、山田明子、辻下清一、
川原シナコ
- 歌謡ショー : さくら悦子
- 唱歌・懐メロ : 中山恵理
- ダンス : 車いすダンスの皆様
- ごちそうクラブ : 湯川夏子



6月の「お楽しみ会」は19日(金)でした。



8月の行事

- 2日(日)納涼大会
- 5日(水)誕生日会
- 8日(土)仲良しグループ
- 11日(火)ピアノ
- 18日(火)折り紙
- 21日(金)お楽しみ会
- 26日(水)絵手紙

9月の行事

- 2日(水)誕生日会
- 6日(日)敬老の日会
- 8日(火)ピアノ
- 12日(土)仲良しグループ
- 15日(火)折り紙
- 16日(水)書道
- 18日(金)お楽しみ会
- 23日(水)絵手紙

※予定は変更になる場合があります。

「ごちそうクラブ」が開催されました。



7月16日(木)、2階南ブロックで「ごちそうクラブ」が開催されました。今回のメニューは「ぶっかけそうめん」と「フルーツみつ豆」。そうめんの具材はしいたけ、きゅうり、ねぎ、みょうが、シソ、錦糸玉子。約2時間半の長丁場でしたが、参加されたご入居者の皆様、集中して野菜やフルーツを切っておられました。そしてなんと今回はテレビの取材も入りました。みなさん緊張するかと思いきや、堂々と料理を楽しんでおられました。みなさまお疲れ様でした。

★突撃！インタビュー！

美容師

橋本トシ子さん



毎月3回、2階の理美容室でご入居者の髪を切ってください。散髪中のみなさまは本当に気持ちよさそうで、理美容の日を楽しみにされています。

橋本さんは美容師歴30年と大ベテラン。小さい頃から髪を触るのが好きで、お母様が美容師に向いているとすすめてくれたのが、美容師を目指すきっかけとなったそうです。

「入居者の方の気分転換になって喜んでいただけるように日々勤めています」と話す橋本さん。セントポーリア愛の郷になくてはならない存在です。

音楽療法 ♪

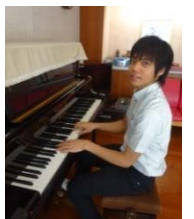
音楽療法士 中原大輔

新しい専任音楽療法士のご紹介！

音楽療法士 大坪拓未さん

平成21年に入職し1階北ブロックでサブリーダーとして活躍していた大坪拓未さんがこの度専任の音楽療法士になりました。

徳島文理大学で音楽療法を学び、セントポーリア愛の郷に入職後も、そのギター腕前と抜群の歌唱力、持ち前の明るさとユーモアで、多くのご入居者から愛されています。プライベートでも常に音楽と向き合い、オリジナル曲の制作や、ギターデュオを結成しライブ活動に勤めています。ギターだけでなく、ドラムも相当な腕前です。音楽療法ではコンサート指向型セラピーで演奏曲のアレンジを主に担当しています。専任になったことで、今後ますます入居者の皆様に深く音楽療法を行う機会が多くなります。セントポーリア愛の郷で彼を見かけたら是非声をかけてみてください。きっとその人柄に癒されることでしょう。





今回ご紹介するのは、スリランカ料理のお店

「Little Lanka (リトルランカ)」さんです。

県道 82 号線 (大沢西宮線) を山口町から船坂に向いて行くと、左手にスリランカの国旗が見えてくるのですぐにわかります。異国情緒あふれるオシャレな店内に入ると、マスターとママさんがとびきりの笑顔で迎えてくださいます。一押しはランチメニューの A ランチ (ジュース・サラダ・チキンカレー・ライス・ロティ・デザート・紅茶) 1480 円です。テラス席もあり、船坂の自然豊かなロケーションを楽しみながら食事ができます。地元的新鲜な野菜を使い、クリーミーマイルドなカレーは絶品です。深い味わいが口いっぱいに広がり、一度食べると病みつきになります。

オープン は 2013 年 10 月で、「私は 6 年前に日本に来て日本が大好きになりました。この日本で自分のお店を持ちたいと思い、リトルランカを始めました。」と話すのはマスターのシャンタ・ジャヤコディさん。いつも気さくにスリランカ料理についてわかりやすく教えてくださいます。またママのナオミさんと楽しくおしゃべりができるのも魅力の 1 つです。冬はクリスマスパーティも開催されるそうです。心温かいおもてなしに、何度でも足を運びたいくなる船坂の名店です。

リトルランカさんから読者の皆さまへ!

「船坂の自然の中でゆったりとしたお時間をおいしい料理と共に味わっていただけたら幸いです。」

山の中のログハウスで本場のスリランカ料理を是非ご賞味くださいませ!

■基本情報

営業時間: (ランチ) 11 時~15 時
(ディナー) 17 時~21 時

定休日: 木曜日 第 3 水曜日



地域サポート型特養推進室から【24 時間見守りサービスの概要】

- 対象者: 65 歳以上のご高齢者で一人暮らし、高齢世帯、家族同居世帯の方
*介護認定がある方も、介護認定がない方もご利用できます。
- 対象地域: 西宮市すみれ台、北六甲台、山口町上山口・下山口・名来・中野・金仙寺・船坂
- 利用料: 月額 606 円 (みまもりケータイ貸与費)
- お届けする 3 つの安心サービス (追加料金はかかりません)
○訪問見守りサービス ○相談支援サービス ○緊急援助サービス



今月のレシピ 「スタミナ味噌餃子」

管理栄養士 前田佐江子



材料 (大判 25 枚分)

餃子の皮	25 枚	味噌	大さじ 1 と 1/2
豚ひき肉	200 g	はちみつ	大さじ 1 と 1/2
キャベツ	3 枚	ごま油	
ニラ	1 束	A [酢 しょうゆ ラー油	
干し椎茸	2 枚		
生姜	1 かけ		
にんにく	1 かけ		

作り方

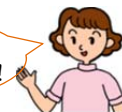
- ① キャベツは電子レンジで加熱し (茹ででもよい)、軽く水気を絞っておく。
- ② 干し椎茸は水で戻しておく。
- ③ にんにく、しょうがはすりおろす。
- ④ ①②はみじん切りにし、水気を絞る。
- ⑤ ニラは小口切りにする。
- ⑥ ボウルに豚ひき肉、キャベツ、干し椎茸、ニラをいれて混ぜる。
にんにく、生姜、味噌、はちみつを入れてよく混ぜる。
- ⑦ ⑥を餃子の皮に包んで蒸し焼きにする。
フライパンに餃子を並べ、お湯を餃子の 1/3 ほどいれ、蓋をして蒸し焼きにする。
水分がなくなれば、ごま油をフライパンの底に入れてまんべんなくごま油がいきわたる様にフライパンを回し、焦げ色がつく程度に焼く。
少ない油で、ふっくらと焼きあがります。
- ⑧ A をお好みの味に混ぜてタレを作る。

※餃子 10 個分: 520kcal たんぱく質 25g 塩分 1.5g (A 抜き値)

ニラたっぷりの餃子です。ニラに豊富に含まれるアリシン (体を温める) はビタミン B1 の吸収を高め、血栓予防や疲労回復にひと役かっています。豚肉に含まれるビタミン B1 の吸収も高め、油を使って調理することでニラに含まれるカロテン (老化防止、抵抗力を高める) の吸収率もアップします。

さらに味噌は豊富な栄養を含み、特にたんぱく質は発酵によってアミノ酸に分解されているため、消化が良く、必須アミノ酸の含有量も、卵に匹敵するほど優秀です。また、はちみつは疲労回復作用がスピーディでありオリゴ糖による整腸作用、老化の予防、美容、のどの痛みなどにも有効な成分を含みます。味噌とはちみつで味付けをしたこくのある餃子です。タレをつけなくてもおいしいです。

栄養たっぷりの餃子で暑い夏を元気に過ごしましょう!!



苦情相談窓口の注意事項

苦情相談は苦情受付担当者を窓口として苦情相談受付ボックスにて受け付けております。ユニットの介護・看護職員でなく、苦情受付担当者にお申し出下さいようお願い申し上げます。ご協力の程よろしくお願い致します。



今回このような記念すべき回の制作に携わることができ嬉しく思います。100号記念の内容に関して非常に頭悩ませましたが、なんとか完成することができました。次は 200号記念に向けて今後も様々な話題をご紹介します、ご家族様にご入居者の生活の様子をお伝えするとともに、読者の方に楽しんでいただけたらと思います。名店紹介のリトルランカさん、大変お忙しい中快く取材にご協力いただき、この場を借りて感謝申し上げます。そして、愛の郷だよりを読んで下さる全ての方に改めて感謝申し上げます。これからもセントポーリア愛の郷をよろしくようお願い申し上げます。