



新年あけましておめでとうございます。

平成29年の新しい年が始まりました。

平成19年4月1日に特別養護老人ホームセントポーリア愛の郷が開設致しました。平成29年4月1日で丸10年を迎えることとなります。今年4月に10周年のささやかなお祝いの会を、職員やご支援いただいた方々と共に開きたいと思っております。

開設当初の手さぐりの状況から、職員全員に介護福祉士の資格取得を奨励し、兵庫県の委託事業に基づいて大学の先生方をお願いして、夜に勉強会を開催しました。今では殆どの介護職員が介護福祉士の資格を取得するようになりました。常に「愛の心で介護サービスを実践します」「今日も一日笑顔で職責を果たします」をスローガンに介護の質の向上に取り組んでいます。特別養護老人ホーム セントポーリア愛の郷の目標は以下の通りです。

車椅子から歩行へ

この目標は施設から車椅子を無くし、ご入居者の皆様に出来るだけ歩いて生活してほしいと願ったものです。寝たきりのご入居者が少しでもベッド上で起き上がることができたり、車椅子で生活されているご入居者が歩行器を使われたり、現在歩行器を使用されている方が自分の足で歩かれたり、ご入居者・ご利用者の皆様が一步一步前進されることができればと取り組んでいます。機能訓練指導員が、できるだけご入居者のご要望や願いを聞き、ADLの維持向上に努めています。例えば、自分の手でスプーンや箸を使ってごはんを食べたいと希望するご入居者には、やわらかいボールをはさむ練習をさせていただくなど、その人の気持ちを大切に機能訓練を行っています。歩いたり、体を動かすことにより、排便コントロールができます。又、便秘を無くすことができます。口腔ケアを歯科衛生士とともに介護職員が行い、口から安全に食べる事ができ、食欲が増すことによりさらにお元気になります。食欲増進が歩く意欲を湧き上がらせてくれます。又、褥瘡の予防にもなります。ご入居者、ご利用者が行動面において自由でいられる事の大切さは特に認知症の方に大切です。

笑顔で声掛け

ご入居者に安心感を抱いて頂くためには、まず私たちがご入居者に笑顔で声掛けをすることからスタートします。ご入居者のご自身を大切に思ってくれる人に心を開かれます。私達は介護のプロとして予測する力、創造する力を養わなければなりません。ご入居者の状態観察は、まず笑顔からです。

平成29年度もこの2つの目標をしっかりとクリア出来るように、日々新たに資質の向上を果たすべく努力してまいります。今年もどうかご家族の皆様ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

セントポーリア愛の郷でのご入居者、ご利用者の生活が必ず満足いくものとなるように更に今年も頑張っております。

平成29年元旦

社会福祉法人 緑峯会 理事長

北 嶋 勇 志



【ラジオ体操の効果やメリット】

健康な人なら負荷も少なく、毎日続ける事によって、加齢や生活の偏りなどが主となる体のきしみを取り除き、人間が本来持っている機能を元の状態に戻し、維持する効果があります。また、ラジオ体操を続けることによって、高齢者によく見られる「転ぶ→骨折→寝たきり」を防ぐ効果もあるのです。



【ラジオ体操をする上で注意すること】

- 正しい姿勢をしっかりと取り、動きのひとつひとつを意識して行いましょう。
- 腕を回す時は肩甲骨を意識してのびのび動かし、足の曲げ伸ばしは、曲げる・伸ばすの差がはっきりするように丁寧にいきましょう。
- 胸をそらす運動はお腹に力を入れ、腰回りを筋肉で支えるように反らしましょう。
- ねじる運動はかかとをしっかりと固定させて、腰を安定させましょう。
- ジャンプ前と着地の時は、膝を柔らかく曲げて衝撃を和らげましょう。
- 全ての動きにおいて、息を止めないように行いましょう。

ラジオ体操 豆知識

【ラジオ体操に“第三”があった！】

ラジオ体操には、第一・第二だけでなく“第三”があるのを御存知でしょうか？ほとんどの方が御存知ないと思いますが、ラジオ体操第三には普及しなかった理由があります。

【幻のラジオ体操と呼ばれています】

ラジオ体操第三は第一・第二と同じく時間は3分15秒ほど。素早くダイナミックな動きが特徴で、屈伸や上体そらし

と腕回しを組み合わせるといった動きが休む暇なく続くような箇所があったりと、ラジオでは十分に動かし方が伝わらないほか、動きが複雑だったため、第三はラジオ体操から外されてしまったのです。このような理由から“幻のラジオ体操”と呼ばれています。

最後に

正しいやりかたで丁寧にラジオ体操することによって、健康維持ができるなんて嬉しいですね。普段運動をしない方も、ラジオ体操を習慣づけてはどうでしょうか？身体だけではなく、気分も軽くなるかもしれませんよ。

芋ほり

11月11日(金)、3階テラスで芋ほりが開催されました。お天気にも恵まれ、ご入居者の皆様収穫を楽しんでおられました。



めでたくもあり、栄養もある「おせち」

管理栄養士 前田佐江子

おせちは漢字で記すと「御節」、端午(5月5日)や七夕(7月7日)などの節句のお供え料理「御節供



(おせちく)がいつしか「おせち」になり、正月の節句料理のみで使われるようになりました。平安時代からあった言葉ですが、今のような「おせち料理」が生まれたのは江戸中期以降と言われています。

おせち料理の特徴は「日持ち」することと「おめでたい」ことです。

正月は、五穀豊穡と無病息災「年神様(としがみさま)」が家にやってくる季節です。そのため、煮炊きを控えて物静かに出迎える意味で、日持ちする料理が尊ばれたそうです。

「おめでたい」こと、縁起のかつぎ方は様々です。鯛は「めで鯛」などのいわゆる「語呂合わせ」、かまぼこは半円が初日の出を連想させ、海老は腰が曲がるまで長寿となるように願いが込められた「見た目」による縁起かつぎもあります。そもそもおせち料理の器となる「重箱」も、祝い事が重ねてやってくるように、という意味があります。

そして、これらの品々が揃ったおせち料理は、山の幸あり海の幸ありで栄養のバランスもよいのが特徴です。ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」、その総決算が「おせち」といっても過言ではありません。

ひとつひとつの料理について見てみましょう。

- 紅白でお祝いの「水引」を表しているのが大根と人参を使った「なます」です。大根にはお雑煮やお餅などに含まれるでんぷんの消化を助けるジアスターゼを始めビタミンCなどが豊富に含まれ、人参には体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが多く含まれています。
- 「五万米」とも書き、江戸時代には田んぼの優れた肥料として用いられていたことから、豊作祈願を意味すると言われるイワシの佃煮が「ゴマメ」「田作り」です。カルシウムが多く含まれ、骨を丈夫にします。
- 1年を「まめ」に過ごせるように願いがこめられた「黒豆」。骨粗鬆症を予防するイソフラボンをはじめ、コレステロールを抑えるリノール酸、疲労回復を助けるビタミンB、とりわけ煮汁にはビタミンB2が豊富で風邪予防にもつながります。ご自宅で作る際にはお好みで糖분을控えめにしてもよいでしょう。
- 黄金色から、金運を開くと言われる「栗きんとん」、食べ過ぎは禁物ですが、食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。
- 「煮しめ」も栄養満点、「よるこぶ」とかけた昆布巻き、先の見通しがよくなる「れんこん」、小芋が鈴なりになるさまから子孫繁栄を意味する「里芋」など、おめでたい縁起担ぎがなされています。

現在はお正月でも開いているお店が数多くあり、おせち料理以外の食べ物も手に入れるのは簡単ですが、日本人としておせち料理は引き継いでいきたいものです。



12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す。
 (敬称は省略させていただきます)

- ピアノ : 重松久代
 書道 : 溝口恵子
 折り紙 : 廣瀬公子
 誕生日会 : 北嶋庸子
 仲良しグループ : 西村敦子、竹下夏子、福吉フジ子、
 渡邊ナツコ、今富実男、平原多加子
 鎌倉光子
 車椅子ダンス : 車椅子ダンスの皆様



月間イベント予定



1月の行事

- 10日(火)新年祝賀会
 11日(水)誕生日会
 18日(水)書道
 24日(火)ピアノ
 25日(水)絵手紙
 31日(火)折り紙

2月の行事

- 1日(水)誕生日会
 3日(金)節分会
 14日(火)ピアノ
 15日(水)書道
 21日(火)折り紙
 22日(水)絵手紙



※予定は変更になる場合があります。

インフォメーション

◎面会制限のお知らせ◎

平成28年12月1日～平成29年3月31日までの期間、感染症予防のため高校生以下の面会をご遠慮いただきます。ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。

介護技術講習会

経営企画室・医務課・生活相談課

11月29日(火)、すみれ台式番館で地域の方々を対象とした「介護技術講習会」を開催しました。セントポーリア愛の郷の職員が講師として出向き、日頃家庭で活かせる介護技術の講習を行いました。足立医務課長からは褥瘡(床ずれ)のメカニズムと予防法を、山田機能訓練指導員からは、負担の少ない体位交換の方法を実技も交えながらお伝えしました。

一方、音楽療法士は音楽の有効活用と題して、歌を歌う事が体に及ぼす効果や、その効果をより高めるためのポイントをレクチャーしました。中でも腹式呼吸の実践では、胸式呼吸と腹式呼吸の音量の違いに皆さん驚かされていました。最後は音楽療法士によるミニコンサートが行われました。アンコールまで頂き、美空ひばりの「東京キッド」を会場全体で歌い、和やかな雰囲気での講習会は終了となりました。参加された皆様、ありがとうございました。



こんな映画で歴史を覗き、名画の旅をしてみませんか

経営企画室 岸本朋子



『黄金のアデーレ 名画の帰還』2015年 アメリカ・イギリス合作

ナチスに奪われた世界的に有名なグスタフ・クリムトの名画『黄金のアデーレ』を取り戻す為、オーストリア政府を訴えた、肖像画のモデル・アデーレの姪である実在の女性82歳のマリア・アルトマンの物語。世界が固唾を呑んで見守り続けた裁判の行方とこの名画に秘められた真実の物語の映画化です。

彼女が勝利を手にするのは実に89歳、史実で結末がわかっているにもかかわらず、そこに至る裁判の攻防が面白く、ナチスの迫害を受け命からがらオーストリアからアメリカに逃れた彼女の緊迫感に満ちた哀しい過去の回想シーンを絡めつつ、その辛い思い出の地オーストリアに裁判の為足を運ばざるを得ず、何度も苦渋の選択を迫られる彼女の心情が痛いほど伝わる感動作で、絵画と工芸を融合させた職人的なセンスを持つクリムト好きの私としては付加価値がついてしまい2015年公開映画の個人的NO.1です。

興味深いのは後日談で、『黄金のアデーレ』はその後コスメ界の大物ローダー氏が、1億3500万ドル(156億円)という当時の絵画落札の最高額でマリアから買い取り、彼女の意向で今現在はNYのノイエ・ギャラリーで常設展示、鑑賞が出来るとの事。

あれ程の思いをして68年ぶりに彼女の元に帰ってきた絵画を即手放し、高額な金額を彼女が手にした事で様々な憶測が飛び交っただけでなく、60年もの長きに渡り美術館で大切に展示して、オーストリアのモナリザと称される程の国の至宝を手放さざるを得なかったオーストリアの言い分もあるわけで、公開当時オーストリアの新聞では正確な真実が伝わらずオーストリアが悪者扱いだと酷評されたそうです。なんとか買い戻そうと奔走したものの必要な3億ドルに手が届かず泣く泣くあきらめたオーストリアにも同情の余地があり、周辺事情は複雑です。映画鑑賞中は彼女に寄り添い、見終わった後にオーストリア側にたって思いを馳せるとバランスがとれるかもしれません。

ナチスが美術品をも略奪していたという史実、それを取り返すという歴史的意義のある裁判、名画の旅と共に歴史の一遍を覗く貴重な秀作をぜひご覧あれ。

フラワーアレンジメント



11月29日(火)、フラワーアレンジメントが開催されました。
この日は定期清掃ということで、ブロックの床にワックスがけを行っている間、1階ラウンジで行われました。試行錯誤しながら完成した作品を、皆さん笑顔で鑑賞しておられました。

今月のベストショット /



11月27日(日) 地域交流室にて
「ママ&サンズ」ハワイアンコンサート終演後

地域サポート型施設推進室から【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



もちつき大会

12月10日(土)実施



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ませ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。



新しい年が明けました。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

今号では、11月に行われた芋ほりや年末の餅つき大会の様をお伝えしています。どちらの行事もご入居者の皆様、活気に満ち溢れていました。

2017年も皆様にとって幸多き1年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。