



# しおかせ“だ”より



## やわらぎ敬老会



やわらぎでは9月21日に敬老会を開催し今年、白寿・米寿を迎えたご利用者様の長寿と健康をご利用者様、ご家族様とともにお祝いをいたしました。

白寿の方は白い祝い着、米寿の方は赤の祝い着を身にまとい、当施設よりお祝いの花束を贈らせていただきました。皆様、笑顔で受け取られ、会場の参加者からも大きな拍手が送られました。



その後ゲストの方々による余興に移り、毎年お世話になっています夜見一座の皆様による花笠踊りや皿回しがご披露されました。

特に皿回しの素晴らしい妙技は、会場から大きな拍手と歓声が響き渡っていました。

次に福祉施設などで演奏活動を積極的にされている境港市在住の尺八演奏者、赤石有平様によります尺八の演奏がおこなわれ、迫力ある音色にみなさん聴き惚れてくれました。

敬老会終了後の昼食では、季節の食材をふんだんに使ったお祝い膳が振舞われ、他のご利用者様・ご家族様と楽しく談笑されながら召し上がっておられました。



白寿・米寿を迎えたご利用者様は、厳しい時代を乗り越えてこられた人生の先輩です。

敬意を表すとともに、これからも感謝し健康で過ごしていただきますよう職員一同願っております。

## ☆やわらぎ運動会☆

10月10日にやわらぎにて運動会を開催致しました。

鶴原施設長より『安全に怪我なく楽しんで下さい』との開会宣言があり、赤・白・青・黄の4チームに分かれて運動会をスタートいたしました。種目では、リハビリ職員による準備体操から始まり、やわらぎ恒例の『パン食い競争』、定番の『玉入れ』、職員参加の『仮装競争』、そして今回初の試み『巻物レース』などを行い、どの種目も楽しんで頂く事ができました。

また、やわらぎの美女軍団によります『チアリーディング』も披露され、会場は大盛り上がりでした。閉会式では、やわらぎ運動会 “初” の白組・黄組の同点優勝となり、2チームにトロフィー・賞状・金メダルが贈られました。

今年も、入所・通所から沢山のご利用者様にご参加頂き、勝負あり、笑いあり、涙ありの楽しい運動会を行う事ができました。



## ★若葉会による民謡ショー★

10月1日にやわらぎに若葉会の皆様がお越しくださいました。

結成20年となる若葉会のみなさんは、山陰の郷土民謡や伝統の踊りなどを地域の方々に定期的にご披露されておられ、山陰両県をまたにかけ福祉施設や公民館、旅館等と幅広くご訪問されご活躍されているグループです。



この度、デイケア利用者様のY氏が若葉会に所属されていたことがご縁でやわらぎに来て頂けることになりました。

踊り3人、三味線1人、太鼓1人、つづみ1人、唄1人で、利用者の皆様もよく知っておられるしげさ節、関の五本松、花笠音頭、銭太鼓、ドジョウすくいを披露してくださいました。

皆さんは、師範以上の腕を持つ方ばかりということで、素晴らしい踊りや、ドジョウすくいの独特的の腰つき、そして普段はなかなか聞くことのない本物の三味や迫力ある太鼓を披露して下さいました。

最後はデイケアご利用のY氏は安来節を唄ってくださいました。「準名人」の称号をお持ちとの事で迫力ある素晴らしい歌声に感動のあまり聞きほれ、涙を浮かべられる利用者様もおられました。

## ♪♪新人紹介♪♪



八月から勤務しております本多由紀子と申します。まだまだ不慣れで緊張の毎日ですが、職員の皆様に優しく声を掛けて頂き、良い環境に気持ちが和みます。先輩のご指導を素直に吸収し、学び、実践に繋げ日々成長していきたいと思います。今後もお一人お一人に寄り添い、心のこもった支援をさせて頂きたいと思います。



八月から勤務している山田英貴と申します。今現在、入社して三ヶ月が経ち、毎日が勉強の日々で覚える事が一杯です。やわらぎは職員の関係性が良く、分からぬ事や悩みがあっても気軽に相談でき何でも話せる職場です。今後も、一日一日を無駄にせず、精一杯働いて行きたいと思いますので宜しくお願ひします。



デイケアに勤務しています、東 涼子と申します。  
趣味は、犬と戯れることです。  
デイケアの勤務は初めてですが今までの経験を元に日々頑張っていきたいと思います。  
今後も宜しくお願ひします。



デイケアで勤務しています、安井多美子と申します。  
趣味はライブコンサートに行くことです。  
今後も、利用者様に喜んで頂けるよう、安全第一で頑張りたいと思います。  
宜しくお願ひします。

## ～介護教室（いきいきサロン）～

9月25日に福米西公民館で「いきいきサロン」を開催しました。

お忙しい中、今回多くの地域の方々に参加して頂き、グループに分かれての運動レクリエーションや漢字を使ったパズルゲームを行いました。パズルゲームでは職員が分からなかつた漢字を教えて頂けるなど、大変盛り上がりました。

次回も皆様に楽しんで参加して頂けるよう、色々な企画を考えて行きたいと思います。

開催にあたりご協力頂きました、参加者の皆様、福米西公民館様、民生委員の方々、福米西地区社協様には大変お世話になりました。ありがとうございました。



## ♪♪サービスプランやわらぎだより♪♪

今回は「介護支援ボランティア制度」についてお話ししたいと思います。介護支援ボランティア制度とはボランティア登録をしている方が、施設・事業所等で行ったボランティア活動に対して、実績を勘案してポイントを付与し、その申し出により当該ポイントを換金したり地域の特産物や地元店舗の商品券等と引き換えが出来る制度です。

標準的な流れとしては、管理機関（市町村社協）でボランティア登録していただいた後、ボランティア手帳を受け取り、ボランティア活動に参加します。



鳥取県内では平成23年度から日南町の一部地区、24年度鳥取市と倉吉市、25年度に琴浦町、そして26年度より米子市でも実施予定です。

介護支援ボランティア制度が導入されると、登録した高齢者の社会参加活動を通じた「生きがい」や「やりがい」のある活動の場の確保が期待され実際に実施市町村においても、「生活に張りが出来た」「活動範囲が広がっている」等の評価も聞かれます。



## ♪♪栄養部だより♪♪

やわらぎでは月に一度、喫茶の日があります。この日は普段のおやつの時間とは異なり、1階の食堂に専用のテーブルクロスを敷き、器も陶器などを使い喫茶店のような雰囲気を演出し飲み物と季節のお菓子を提供し、ゆっくりとした時間を過ごして頂いています。

和風喫茶では職員が心を込めてお立てした抹茶と和菓子、洋風喫茶では香り高いドリップコーヒーとケーキ類を月替わりでお出ししています。今年度は新たな取組みとしてパティシエの方をお呼びして、手作りのプリンやパンナコッタを作つて頂き、利用者様の目の前で仕上げのデコレーションをして頂く企画も実施致しました。

夏場の暑い時期にはソフトクリーム喫茶を実施し、利用者様に数種類の味の中から選んで頂き、ソフトクリームメーカーを使い目の前でソフトクリームを提供致しました。ちなみに人気のあったのは抹茶味のソフトクリームでした。

今年の夏は猛暑でしたので冷たいソフトクリームは普段はケーキ等が食べられない方も軟らかいので召し上がって頂くことができ大好評でした。『甘いものは人を幸せにする』と言いますが、喫茶を含めておやつの時間は楽しみでもあり、食事が細い方には大事な栄養補給や水分補給の時間となりますのでこれからこの時間を大切にしていきたいと思います。



## ♪♪ヘルパーステーションだより♪♪

今回は私たちヘルパーが、日々行っている訪問介護サービスの種類と介護保険で利用できるサービスと利用できないサービスについて取り上げてみたいと思います。

訪問介護とは、訪問介護員（ホームヘルパー）が利用者様のお宅を訪問し、大きく分けて3つの種類のサービスを必要に応じて提供する事です。①食事や排泄、入浴など直接本人の身体に触れて介助を行う「身体介護」②掃除や洗濯、食事の準備や調理などを行う「生活援助」③通院などのため、乗車・降車の介助を行う「通院等のための乗車・降車の介助（介護タクシー）」です。

利用できるサービスの例として、身体介護では食事の介助・清拭や入浴の介助、排泄の介助・通院の往復の介助・服薬の介助（医師から処方された薬のみ。市販薬は対象外）などが、生活援助では掃除・洗濯一般的な食事の準備や調理生活必需品の買物薬の受け取り・衣類の整理、補修などです。

※いずれの場合もケアプランに位置づけられていることが必要です。

利用できないサービスの例としては、・リハビリ、マッサージ、医療行為などの他の専門職により行われるべき行為・趣味の活動や旅行への同行・草むしりや花木の手入れ・ペットの世話大掃除、床のワックスかけなどが挙げられます。

これから訪問介護サービス利用を検討されている方も現在、利用中の方も参考にしていただけたら幸いです。

秋も深まり、冬の足音も近づいてきましたね。

皆さん風邪など引かれませんよう、今年も残りあとわずか、元気にお過ごし下さい。



特定医療法人財団 同愛会  
はあとふる・ねっとわーく

●介護老人保健施設やわらぎ

TEL (0859) 31-1000

FAX (0859) 31-1003

●デイケアやわらぎ

TEL (0859) 31-0150

●ヘルパーステーションやわらぎ

TEL (0859) 31-1025

●サービスプランやわらぎ

TEL (0859) 31-1002

### 1日おためし体験についてのお知らせ

デイケアやわらぎでは毎週月曜日から金曜日（祝祭日除く）の9:30～15:30迄の時間でおためし体験を受け付けております。

対象者：要支援・要介護認定を受けられた方

内容：健康チェック・レクリエーション・

グループ活動（休憩・脳活性・工作）

見学：入浴・個別リハビリ。施設内案

内、ご家族同伴・送迎（車椅子でも可）も承っておりますので気軽にお

申し込みください。

問い合わせ（担当：判田）

## ～リハビリ室だより～

### 腰痛について

皆さんは、腰痛でつらい経験をしたことはありませんか？

腰痛には「ぎっくり腰」のような突然おこる急性腰痛と、常に痛みや違和感を生じる慢性腰痛があります。その原因も骨や関節、内臓系の病気によるものなど様々です。

その中でも生活の中で多くみられるのは、長時間同じ姿勢でいたり、腰を曲げた姿勢が続いた時ではないでしょうか？

長く同じ姿勢でいると腰を支える筋肉が疲労し、筋肉が衰えてきます。すると血行が悪くなり筋肉を硬くしています。軽症のうちはストレッチや軽い運動で筋肉をほぐすことができますが放っておくとほぐれにくくなり、痛みが続くようになります。

そのため、適度に体を動かす必要があります。

そこで、座ったままでできる腰と背中を伸ばす体操を紹介します。

まず、座ったままで、背中を伸ばし、息を深く吸います。

そして、息を吐きながらゆっくりと上半身を曲げ、止めます。

最後に3つ数えてゆっくりと上半身を戻します。

痛みがある時は無理をせず、やりすぎに注意してください。

腰の筋肉をほぐし、腰痛にならないように予防しましょう。



### 今後の行事予定

11月14日：たこ焼き作り

11月26日～12月3日：やわらぎ作品展

12月初旬：クリスマス交流会(皆生幼稚園)

12月中旬：クリスマス会

1月：やわらぎ新年会

### 編集後記

暑さが落ち着き、朝晩が寒く感じる日が多くなりました。体調を崩されていませんでしょうか？

今年も残りあと1ヶ月のみとなりましたが年末に向けて当施設もさまざまな行事がありますのでお楽しみしてください。

しおかぜだより 27号（2013年秋号）

2013.11 発刊

特定医療法人財団 同愛会

介護老人保健施設やわらぎ

683-0801 鳥取県米子市新開4-11-13

TEL (0859)31-1000

FAX (0859)31-1003

H P <http://www.douaikai.net/>

E-mail [yawaragi@douaikai.net](mailto:yawaragi@douaikai.net)

以下のQRコードから携帯でもご覧頂けます。

