



はつらつ だより

第19号

はつらつだより (第19号)
平成二十六年三月一日発行(年2回)
発行所 社会福祉法人 はつらつこの里
理事長 福田 誠夫
〒二六五〇〇四六
千葉市若葉区小間子町四一六
電話 〇四三(二三九)〇一〇〇
FAX 〇四三(二三九)〇一八八

合同新年会 (新春の獅子舞)



新年明けましておめでとうございます。
平成26年1月19日ははつらつ友の会恒例の「合同新年会」が、はつらつリハビリセンターを会場として盛大に開催されました。当日の参加者は265名、ご来賓、御家族様をはじめ例年より多くのご参加を頂きました。
はつらつこの里の原高山邦子施設長の「開会の辞」に始まり、続いて福田誠夫理事長、山本睦夫友の会会長のご挨拶に続き、ご来賓の皆様より新年の温かい励ましのお言葉を頂きました。
セレモニーの後は、はつらつ浜野佐藤恵子施設長の乾杯により、いよいよ新年会の祝宴が始まりました。彩りの良い食事が運ばれお赤飯で満腹の後、4施設対抗はつらつ職員による日本の新春伝統の風物詩「羽子板」合戦は、はつらつこの里の原が優勝されました。
続いて新春にふさわしい演技、「千葉神楽太鼓」の皆様による壮大な和太鼓の演技は、会場はもとより参加者のお腹にまで響き渡り、洗練されたバチ捌きや獅子舞の演技に魅了されました。
楽しかった新年の宴は、リハビリセンター福田雄三施設長の「閉会の辞」により滞りなくお開きとなり、新春の有意義な「合同新年会」となりました。



軽費老人ホーム はつらつこの里
副施設長 関谷 孝夫

「じゃあつれい」

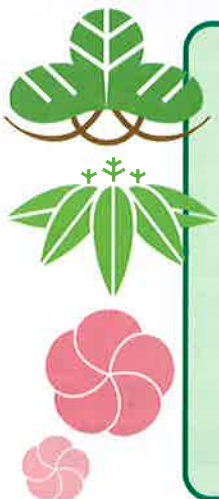


社会福祉法人はつらつこの里
理事長 福田 誠夫

早春のころ、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

昨年4月より千葉市内の老人福祉関係施設が集まる千葉市老人福祉施設協議会の理事に着任しました。

役職としては、研修委員長と養護老人ホーム・軽費老人ホーム・ケアハウスの部会長を拝命し、高齢者の皆様が千葉市内のどの施設を利用して良質なサービスを受けられるよう千葉市行政、老人福祉施設等の連携を図り福祉関係のみならず幅広い勉強をしております。今後もスタッフ共々スキルアップし利用者の皆様に楽しくお過ごしただけのように頑張っております。



クリスマス会&餅つき大会

軽費老人ホームはつらつの里 事務主任 中村 民子

12月19日クリスマス会が開催されました。今回は「みんなのクリスマス会」と題して特別ゲスト、ボランティアでお世話になってる「佐々木美恵子様姉妹」「職員」「利用者」皆さん参加型の会となりました。楽しい歌、職員によるアツと驚く手品、佐々木様による「どじょうすくい」「血液ガッタガッタ」の踊り等です。佐々木様姉妹と職員の仮装で大盛り上がり。仮装した職員を見て「あの人は誰?」「～さんだよ」「違うよ、～さんだよ」と言いながら分った時はまた大爆笑です。「久しぶりに大笑いした!」ととても楽しいクリスマス会でした。

12月26日は暮れの餅つき大会。「ヨイショ!ヨイショ!」のかけ声を掛ける人、杵を持って頑張る人、寒い中大勢参加してくださいました。「はつらつの里に入って良かった!」「柔らかくて美味しい!」「幸せ!」「おかわり!」「お腹いっぱい!」という声をたくさん聞くことが出来ました。



●経費老人ホーム「はつらつの里」

JEF 交流会に参加して

はつらつ浜野 計画作成者 笹本 龍子



今年のはつらつ浜野の行事はJEF UNITED交流会で幕を開けました。2年に1度の交流会を利用者様も楽しみにされ、以前にサインしてもらったタオルやハンカチ・ユニホーム等を持って来られお見せするシーンもあり、JEFの方も感激していらっしやいました。今年6月に使用されるワールドカップのボールも見せていただき直に触れることが出来、興味津々でご覧になる方や神妙なお顔で触っている方もいらっしやいました。

模擬記者会見では選手のプライベートシーにも踏み込んだ質問が飛び出したり和気藹々の笑顔で会場がつつまれました。玉入れゲームではさらに親密度が増し、記念撮影・サイン会と一気に盛り上がり楽しい時間を過ごす事が出来ました。今年も毎月の行事に趣向を凝らし、皆様に喜んでいただけるよう取り組んでいきたいと思えます。

●ケアハウス「はつらつ浜野」

施設だより

宮の原鍋パーティ



が沢山聞かれ好評の昼食会となりました。介護職 内山 吉子が

ゾットです。「美味しいねえ」「身体が温まるね」と和気あいあいと会話も弾みゆつくりとした時間を過ごすことができました。食事が終わると「また食べたい」「またやってほしい」の声が

寒さが増すこの時期の鍋パーティ。今年も皆様のリクエストにお応えして鍋パーティを行いました。

今年はトマト鍋に決まり、鍋の具材選びで大根はトマトに合うかな?人参は?鶏肉より手作り鶏団子にした方が美味しいよね、など利用者様と鍋の出来上がりを想像したり、談笑しながら準備致しました。旬の野菜を中心とした熱々のトマト鍋が食卓に並ぶと、皆様の表情も柔らかく、トマトの真っ赤な鮮やかさを目で楽しみながら頂きました。

鍋の締めは、チーズをたっぷり入れたリゾットです。「美味しいねえ」「身体が温まるね」と和気あいあいと会話も弾みゆつくりとした時間を過ごすことができました。

●グループホーム「はつらつ宮の原」

クレイアート(粘土の花)

作成体験会を行って



当施設の玄関前のロビーには、いつも季節に合わせて素敵なお花が飾られています。大抵の方はまずその綺麗さに驚き、さらに粘土で出来ていることをお伝えすると『本物より綺麗だねえ』と感心される方もいるほどです。このクレイアート(粘土の花)を飾っていただいている『田上和子先生』を特別にお招きして、平成25年12月17日の夕食後よりクレイアート作成体験会を開催致しました。参加者はご利用者様だけではなく、ご家族様や職員も体験者や補助として参加してくださいました。とても和やかな雰囲気の中、先生方のご指導のもと、お花が少しずつ出来上がっていき、8本の『椿の花』が完成致しました。どれもそれぞれ個性があって、とても素晴らしい出来栄です。最後には素敵なお花瓶に飾って並べて記念撮影。椿の花も皆様の笑顔も最高ですね。



(老健)はつらつリハビリセンター 副施設長 福田 裕

●介護老人保健施設「はつらつリハビリセンター」

利用者のご家族様の広場



「母の在宅復帰」

はつらつリハビリセンター

入所者 廣岡様ご家族 廣岡 健二様

平成25年8月に長年関西で一人暮らしをしていた母(85歳)と千葉で同居生活をはじめると、はつらつリハビリセンターの入所を希望しました。ところがはつらつリハビリセンターの入所間近になって、母が長年患っている肝臓病が悪化し、他の病院に緊急入院する事になってしまいました。それでも約1ヶ月の入院生活で病状も回復にむかい齋藤労災病院を退院して、無事にはつらつリハビリセンターに入所する事が出来ました。

はつらつリハビリセンターでは3ヶ月のロングステイ中に短期集中リハビリを経て在宅復帰出来ました。今ではケアプランセンターはつらつの佐藤ケアマネージャーによるケアプランを基にデイケア及びショートステイ等で、はつらつリハビリセンターにお世話になっています。

はつらつリハビリセンターの職員の方には大変良くして頂き、母、家族ともども感謝すると共に今後も職員の皆さんと連絡を密に取り合い、協力し合って母の介護を継続していきたいと思っています。

「お母ちゃん」

グループホーム はつらつ宮の原

入所者 松戸 よし様のご長男 松戸 修一様

平成24年10月26日、東金の病院にいた父が亡くなり1年が過ぎ、母の一人暮らしに限界を感じていた。

一人息子として親不孝な私。日々不安定な母を見ることに嫌気がさし、顔を見ることさえ辛くなってきた。辛いと言うより正直関わる事さえ嫌になってきた。

親子関係とは何か?これで良いのか?何もしない自分自身への苛立ちと、それを許す怠惰な自分がある。どうする。どうしたら良いのか?心は決まっているのに行動が伴わない。施設に直行すると決めた。

着いた先は、父が2年ほど前お世話になっていた信頼関係ができていたグループホーム。駐車場には施設長が待機してくれていた。

この方なら心配ないと決めていた。母を残し私は帰宅した。施設からの連絡は随時あり、今は母も落ち着いているとの事。私の心は、安堵感に満たされていく。親不孝息子は、今も健在であり、ろくに会いにもいかず、自身のことを楽しんでいる。ありがとうございます。



入居者からの感謝の言葉(原文のまま)

※学生さんの笑顔、やさしさに、活気パワーを貰いました。

※ワンちゃんの元気で人なつっこい振る舞いを見て感心し、学生さんも私たちに色々な話をしてくれて、とても楽しい一日でした。

ケアハウスはつらつ浜野
担当 望月 美佐子

ちば愛犬学園「ふれあいクラブ」 の皆様との交流

平成15年より、ちば愛犬学園ふれあいクラブとの交流が始まり、2回ほど愛犬学園へご招待して頂き、ワンちゃんやネコちゃんのシャンプーやトリミング等の見学やリードを引いて校内を散歩させていただき、心安らかな一時を過ごすことができました。

その後、定期的に来所して頂き、平成25年11月、合同感謝祭にて、10年という長きボランティア活動に感謝の気持ちをこめて感謝状をはつらつの理事長より贈呈しました。



初

詣



介護老人保健施設
はつらつリハビリセンター
介護職 畑 慎一



平成26年1月12日に外出サークルとして八街神社へ初詣に行きました。

本日は晴天なり！お賽銭を納め、参拝後におみくじを引かれ、皆様笑顔でいらつしやいました。皆様のとても楽しそうなお顔を拝見し、改めて外出サークルの良さを実感した1日でした。

習字サークル



松本先生ありがとうございます。
平成15年よりケアハウスはつらつ浜野
習字サークルが発足し、今年で11年が
過ぎようとしております。

地域の皆様と一緒に松本規子先生のご指導のもと、熱心に一文字一文字真剣にお手本を見ながら書かれ、先生に出来栄えを見ていただくのを楽しみにされ、また、掲示された作品を眺めながらの会話を楽しまれる姿が見受けられました。

3月をもって先生のご都合で講師をお辞めになることになり、本当に残念でたまりません。11年間の長きにわたり感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

ケアハウスはつらつ浜野
サークル担当 橋本 由紀

「回想法」に

取り組みんでいます

昨年からは、認知症予防の一環として「回想法」をとり入れ、6人のメンバーの方と月一回集まってお話し会をしています。

会の名前はみんなで「はつらつ会」と名付けました。BGMを流したり、アロマをたいたりして雰囲気作りをし、お互いに自己紹介をします。それからみんなで順々に子供の頃や若かった頃の話をしながら、ゆっくりとした時間を過ごします。

特にメンコ、ゴロ野球、紙芝居、お手玉、おはじきをして遊んだことはみなさんの記憶に鮮明で、きのうの事のようにお話がはずみましました。少し大きくなると家の手伝いや、子守りの話になります。さらに進んで都会へ出て職を探していた頃のこと、恋愛の思い出、子供をおぶって働いた時期の事、太平洋戦争での空襲のさなか、裸足で逃げ回った貴重なお話もありました。

決して楽しい思い出ばかりではないのですが、回を重ねていくごとに親しみがわき、安心して、思い出話ができる場となっています。



編集・後記

3月に入りまだまだ寒さが続きます。今年も午年です。

午年と言えば飛躍の年とも言われており景気は回復に向っているようです。皆様の益々のご健勝、ご発展をお祈りしております。

皆様のご意見をお待ちしております。

(F2)



- ・社会福祉法人 はつらつの里 本部および
軽費老人ホーム はつらつの里
〒265-0046
千葉市若葉区小間子町4番地6
TEL (043) 239-0100 FAX (043) 239-0188
- ・介護老人保健施設 はつらつリハビリセンター
〒265-0046
千葉市若葉区小間子町3番地132
TEL (043) 239-8282 FAX (043) 239-8283
- ・グループホーム はつらつ宮の原
〒289-1124
八街市山田台宮ノ原966番地2
TEL (043) 440-5188 FAX (043) 440-5187
- ・ケアハウス はつらつ浜野
〒260-0824
千葉市中央区浜野町338番地1
TEL (043) 209-6811 FAX (043) 209-6812

軽費老人ホームはつらつの里

看護主任 石川 裕子

今回は『腰部』に対する簡単な体操をご紹介します。

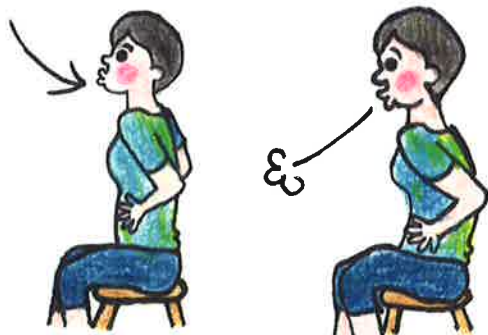
① 浮腫(むくみ) ② 肩関節 ③ 腰部 ④ 下肢(膝関節中心)

『腰痛』について

腰痛は人が2本足で立つようになってから生じやすくなったと考えられており、人間の宿命とさえ言われています。全人口の2~3人に1人が一度は腰痛を経験すると言われています。多くの場合は一過性の腰痛で治まりますが、中には慢性的な腰痛に悩みを抱えている人も少なくありません。このような腰痛を起こしやすい人には、職業・スポーツ歴・体形・性別などにも関係がありますが、まず腹筋・背筋などの筋力のバランス不良や下肢・体幹の筋肉の固さが多く見られることが指摘されています。

そこで今回は骨盤の動きに着目して、腹筋と背筋のバランスを整える体操をご紹介します。運動時に痛みがあるときや急性腰痛などの炎症があるような時には行わないでください。意外ときついで、くれぐれも無理の無いように行ってください。

☆ 体操① 腹筋の力の入れ方を覚えましょう



お腹に両手をあてて、お腹を『グー』と背中の方へへこませます。へこませたまま口をすぼめて『ふうーっ!!』と息を吐きます。5秒を目安に5回程度行ってください。

このとき、お腹の中の奥の方まで力が入るのを感じてください。この力が入っている状態を身体で覚えるように苦しくない範囲で行ってください。



☆ 体操② 骨盤を前後にころがす

体操①の腹筋に力が入った状態のまま(呼吸は普通にした状態で)骨盤を前傾させるように背筋を伸ばします。徐々に背中を丸めてお腹を見ていきます。ゆっくり大きく呼吸をしながらゆっくりと運動を行ってください。前後10回程度を目安に行ってください。



☆ 体操③ 骨盤の左右のバランスを整える

足先は床につけたまま、おしりと太ももで足踏みをするようにおしりを左右交互に足踏みをするように上げ下げします。このときも体操! のお腹の力を緩めず、上げる時にお腹に力を入れて骨盤を引き上げる感覚で行ってください。左右10回程度を目安に行いましょう。