



会より さくら だより

第13号 2006年7月発行 社会福祉法人 さくら会

〒140-0013 品川区南大井5-19-1
☎(03)5753-3900(代)・FAX(03)5753-3955

介護予防事業が始まりました

さくら会南大井事業部では、平成18年4月の介護保険改正に伴い、転倒しやすかったり、外出する機会の少ない65歳以上の特定高齢者を対象に新たに二つの予防事業を開始しております。ひとつは毎週木曜日の午後3時30分から実施している「マシンでトレーニング」、もうひとつが毎週日曜日の午前10時から実施している「ミニデイサービス」です。

今回は、この二つのサービスを紹介させていただきます。

まず、「マシンでトレーニング」は準備体操をいれて約2時間、高齢者用に設計された筋力を鍛えるための運動機器（トレーニングマシン）を使いトレーニングを行います。

ご利用者の皆さんは運動着に着替えられ、「い



ち、に」の掛け声のもと、年齢を感じさせない元気な動きをされています。（写真上）

次に「ミニデイサービス」ですが、こちらは、午前が集団体操をメインに、午後はグループごとにパソコンや手芸、カラオケ、囲碁、将棋などの趣味活動を、皆さんわきあいあいと楽しまれています。（写真下）

現在、どちらも盛況で多くの皆さんにご利用をいただいています。

これらのサービスは現在もご利用者を募っています。

問い合わせ先

南大井地区・若穂井（わかほい）

電話 03-5753-3902

東大井・勝島地区 車場（くさば）

電話 03-5767-0625



*さくら会のマーク

重なりあう花びらは、人と人が互いに尊重し、理解を深め合う利用者とはさくら会とのより良い関係づくりを象徴しています。

全体ミーティング

梅雨が終わり、暑い季節となりましたが皆様、いかがお過ごしでしょうか？

ヘルパーは、ようやく雨合羽を脱ぐことができ、気持ちよく自転車をこいでいます。さて、この写真はヘルパーステーションの全体ミーティングの様子です。全体ミーティングは定期的に行われ、実技の向上やケア内容の話し合いなどをし、ヘルパー同士の連携を深めています。時には、白熱しミーティング時間が延長することもあります。

ミーティングを行うことによって、地域



に根ざし、皆様に愛されるヘルパーステーションを、つくりあげることが目的です。

訪問介護部

夏バテに負けない三ヶ条

「夏は苦手」という方はぜひご参考に。

①体の中の水分バランスを平均に保つ

一日に摂る水分量は、食べて1リットル、飲んで1リットルの合計2リットル以上。最初にペットボトルなどに水分を準備しておくといでしょう。また発汗により失われたカリウムやナトリウムをスポーツ飲料やレモン水、梅干などで補うことが出来ます。

②「暑過ぎず、冷やし過ぎず」の

体温調節を

冷房のきいた部屋からうだるような屋外

に出ると激しく体力を消耗してしまいます。内外の温度差を6度以内に保ちましょう。暑い時だからこそ薄手の長袖を持ち歩き、ちよつと寒いと感じた時に羽織りましょう。

③夏バテ予防もまずは食事から

食欲がない時には、酢の物などの酸を含む食品が汗を抑え、消化を助けてくれます。疲労回復に効くビタミンB₁を多く含む豚モモ肉やヒレ肉、納豆、玄米などを中心に様々な食材を組み合わせバランス良く摂りましょう。

訪問看護部

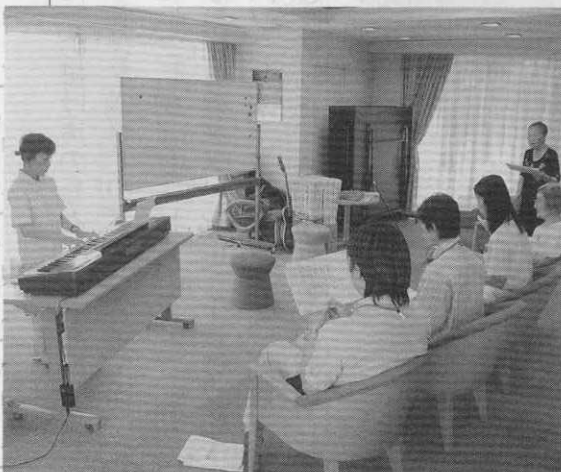
歌の会

さくらハイツ南大井では、月一回第三火曜日の午後に藤田先生と一緒に、毎回おしゃべりを交えながら楽しく健やかな歌声♪で「歌の会」を開催しています。

曲目は、先生の選曲された「季節の歌」「なつかしの歌」や皆様のリクエストから決定しています。それぞれの歌に入居者の方の思い出が詰まっていたり、当時のことを思い出されたりして、いろいろなお話が飛び出すことも「歌の会」の魅力のひとつです。

今後も、入居者の方に今まで以上の「若さの保持」と「脳の活性化」に役立てながら、「元氣」で「自分らしく」クラブ活動を続けて頂くことを願っています。

さくらハイツ南大井



居酒屋さくら

月に一度、「居酒屋さくら」の名称でご利用者、職員のいっそのコミュニケーションの機会を設けています。毎月第二水曜日の午後6時半より1時間くらいですが、入れ替わり立ち代わりで30名ほどの方々がご利用になっています。毎回大変好評で、「次はいつ?」と楽しみにされているご利用者もたくさんいらっしゃいます。ビール、梅酒、ノンアルコールビール、ジュースと多少のおつまみも用意しておりますので、お酒のお好きな方はもちろんのこと、お好きでない方にも楽しんでいただいております。職員もお酒を通してご利用者とかかわれるこのひとときを楽しみにしています。

療養部



初参加! 自衛消防技術発表会

火災発生時にご利用者の安全を守ることがさくら会自衛消防隊の使命です。年間の消防計画にしたがって定期的に消火器操作などの訓練をしていますが、さらにレベルアップしようと大井消防署主催の発表会に参加しました。

6月8日(木)、大井ふ頭中央海浜公園スポーツの森陸上競技場には、さくら会のほか品川区役所やスパー、病院、ホテルなど防災意識の高い事業所から約30隊が集合。さくら会隊は初参加ながら二号消火栓の部で、優良賞の評価をいただきました。



これからも訓練を重ねて、介護の面だけでなく消防の面でもご利用者の方々、地域の皆様に安全・安心のサービスを提供していきたいと考えています。

移動動物園

6月10日、西五反田に、動物飼育等を学ぶ20数名の学生と教師それぞれが、ラマ・犬・猫・山羊・羊・兎・インコ等10種類ほどの動物を連れてやってきました。

ケアホームを中心に大勢のご利用者ご家族、近隣の子供達が、動物達とのふれあいを楽しみました。撫で、抱きしめ、哺乳をさせたり、皆が癒されているような表情でした。

西五反田事業部



● ご意見箱から ●

さくら会では、ご利用者やご家族の方からご意見・ご要望を頂き、当法人のサービス向上に役立たせるために「ご意見箱」を各階に設置しています。また、苦情解決に社会性や客観性を確保し、ご利用者の立場や特性に配慮した適切な対応を推進し、サービス向上を図ることを目的とし、地域の代表の方に「苦情解決・サービス向上委員（第三者委員）」としてご協力を得、皆様からの苦情や要望への適切な解決に努めています。

最近寄せられたご意見をご紹介します。

ご意見1 「退所後の帰宅時を思うと玄関が上られるか心配です。車椅子に座りっぱなしにしないでほしいと思います。」

回 答 「ご面会時には車椅子に座っていらっしゃるご心配になられたことと思います。ご入所時の『日常生活動作のレベル・脚力を落とさない』という計画に基づき週3回以上のPT・OTによるリハビリを実施しています。また、ご利用者が在宅生活を継続するためのお手伝いをさせて頂けるよう、ご家族様との話し合いの場を設けさせて頂きました。」

ご意見2 ① 「施設としての体制、理念等の掲示が無いので掲示してほしいか?」

回 答 「さくら会の理念につきましては1階ロビーに、認知症専門棟である3階には、今年度の介護目標を掲示いたしました。」

ご意見2 ② 「面会簿を1階受付だけでなく各階にも置いて、職員と面会者とのコミュニケーションを図るとよいのでは?」

回 答 「早速検討させて頂き、面会簿の代わりに面会票を作成いたしました。受付でご記入頂いた後、各階の職員にお渡し頂くことで連絡事項やご利用者のご様子をより速やかにお伝えできるようになりました。」

皆様もお気付きのことかもしれませんが、ご意見をお寄せ下さい。

和田先生を囲んで

療養部第1回目の研修は、講師をお招きして認知症ケアについて学びました。

「大逆転の痴呆ケア」の著者である和田行男先生の話に、参加した職員全員が釘づけになりました。その人の能力を生かし、その人らしく生活するための支援とは何か? 介護職にとつて大きな課題ですが、ご利用者との日々の関わりの中に、沢山のヒントがあることを学びました。



療養部

さくら会だよりの感想をお聞かせください。

〒140-0013 品川区南大井5-19-1
社会福祉法人さくら会 編集委員会 宛

次号のさくら会だよりは、平成18年10月発行予定です。