

ご挨拶

開設から

一年を迎えて



雨に映える紫陽花が美しい季節となりました。平素は、当施設運営に多大なるご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。

この度、平成二十六年四月一日より萩の台ちどり施設長に就任いたしました中島一栄と申します。この大役に身の引き締まる思いでございます。なにぶん若輩で甚だ微力ではございますが、皆様にご指導を頂きながら最善を尽くしてまいります。今後とも、どうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、早いもので萩の台ちどり開設から丸一年が経ちました。「ヒト」も「モノ」もゼロの状態から始まって、家具や設備が整え

られ、職員たちは会議や研修を積み重ね、ご利用者様・ご家族様方・地域の皆様とご縁を頂き、萩の台ちどりは誕生しました。職員一同、手探りで無我夢中に駆け抜けた一年でした。

そうして迎えた二年目。もう「初めてのことなので」は通用しません。この一年間で得た気づきや反省を糧とし、少しずつ前進していかなければと思います。

本機関誌『鹿鳴草』の発行もまた、新たに踏み出す一歩です。ご利用者様のご様子や、職員の取り組みなどを、ご家族様や地域の皆様に向けてご紹介することで、萩の台ちどりをより深く知っていただけるよう取り組んで参ります。

これからの萩の台ちどりを、時に厳しく、時に温かく、見守って頂きますよう心よりお願い申し上げます。

(施設長 中島一栄)



萩の台ちどり 施設内の取組み

萩の台ちどりでこの1年間に施設職員を対象に行なった主な研修を紹介致します。

- 平成25年7月 「摂食・嚥下勉強会」
- 平成25年7月 「手洗い研修」
- 平成25年8月 「ストレスケアの基礎」
- 平成25年8月 「介護職員マナー研修」
- 平成25年8月 「服薬管理と服薬介護」
- 平成25年10月 「感染症予防対策研修」
- 平成25年11月 「高齢者虐待防止内部研修」
- 平成25年11月 「危険予知トレーニング研修」
- 平成26年2月 「口腔ケアの必要性」
- 平成26年3月 「胃ろう研修」

※右記以外にも新人職員研修、認知症ケア研修、事故・ひやりはっと報告書研修など年間を通じてご入居者様、ご利用者様にご満足頂けるようケアの質を高める為に法人として取り組んでおります。

1階 朱鳥・慶雲

「お花見」

新緑が目には鮮やかな、すがすがしい季節となりました。今回、

1階の朱鳥・慶雲フロアでは4月7日・8日の2

日間にかけて奈良

県南生駒にある菜

畑から竜田川沿い

の桜を見に行きま

した。昔から南生

駒の地域では菜畑

の桜は有名だそうです。

入居者様は職員と一緒に

川沿いの風景や桜の木の

横を走り抜ける電車を見

て楽しみながら満開の桜

の花を眺めては「とても

きれいだね〜」「散歩す

ると気持ちがいいね〜」

など仰られ会話を弾ませ、

施設で拝見する表情とは



（1階職員 堀岡）

また違う、とても素敵な笑顔を見せてくださいました。普段は、なかなか外出する機会も少ないのですが、これからも職員一同、様々な行事を企画しながら入居者様に楽しんでいただき毎日を活きとお過ごし頂けるよう取り組んで参りたいと思っております。



2階 大宝・宝亀

「お誕生日会」

5月24日、今月のお誕生日会をさせて頂きました。5月に

お誕生日をお迎えになられたご利用様が1名おられました。

ささやかなプレゼントにバースディカードを添えて…。いつもより、少しばかり豪華なおやつを



様は、「年は取りたくないわねえ。」

と、おっしゃりながらも、

他の利用者様方や職員達

の歌うハッピーバースデー

に、少し照れくさそうな

表情で、でも嬉しそうな

笑顔になって、「ありがとう。」と答えてくださ

いました。

当日、祝って下さった

他の利用者様にとっても、

ご自身のお誕生日を心待ちにして頂ける様な、心

あたたまる会をこれから

も重ねていきたいと思っ

ております。

（2階職員 上村）



皆様で召し上がりになりながら、お祝いをしました。ご本人

3階 天応・天平

「お花見へお散歩」

当フロアでは、毎月「季節」を大切にしたレクリエーションを実施させて頂いております。4

月は、「お花見」へ行ってきました。近場で短時間ではございますが、たくさんのお入居者様にご参加頂きました。「春は桜を見ないと始ま



らんな」、「気持ちが良いな」、「また来年も見たいな」等、たくさん

喜びのお言葉を頂きました。中には、「この歳になってもこんな綺麗な桜をまた見られるなんて」と涙を流される方も居られました。今後

も皆様楽しんで頂ける催しを増やしていければと考えております。

蒺の台ちどりがオープンして1年が過ぎました。まだまだ至らない点があるかと思いますが、ご入居されている皆様にとって、より快適に楽しく過ごして頂けるよう努めて参りますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。(3階職員 津曲)

デイサービス



開所して1年が過ぎましたが、

改めて初めましてデイサービスセンター蒺の台ちどり(以下、蒺の台DS)は生活相談員の森嶋です。蒺の台DSは毎日施設に来て頂き入浴・食事等のサービスを提供しており、1日定員10名のこじんまりとした事業所です。今回は日頃の様子や取り組みなどを紹介させていただきます。

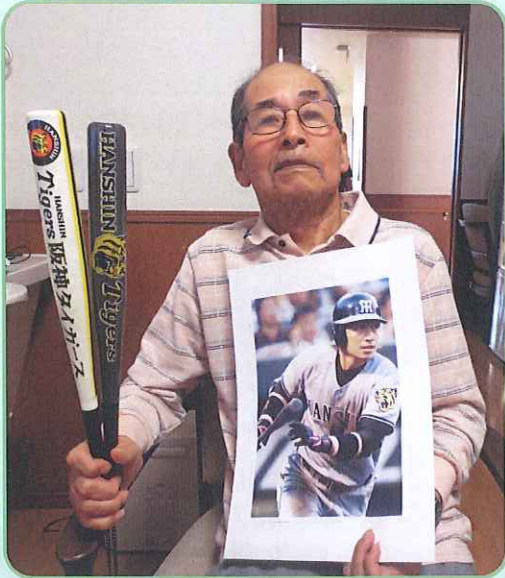
取り組みとしてはまだまだ足りていない状況ですが、基本的には皆さん自由に



過ごして頂いております。TVを観られる方やカラオケを聴かれる方、横になられる方や他の利用者様と談笑される方など様々です。その合間で体操や作業レクリエーション、ボランティアさんに来て頂いたり4月ではお花見に出掛けたりしております。最近始めたのは毛糸を使ったたわし作成を利用者様に教えて頂いたり、ピース作成が得意なスタッフが皆さんに教えてたりと少しずつ取り組みは増えてきております。これからも皆さんがしたい・してみたいを実現出来る事業所として頑張っていきたいと考えております。

相談員 森嶋
(デイ生活)

私のお気に入り!



2階 宝亀 田中 要 様
「阪神タイガースのファンです」
「特にお気に入りが鳥谷選手です」



1階 朱鳥 森田 チツ 様
「私のお気に入りは毎日コーヒーを
飲みながら大好きなテレビを見て、
くつろぐことが楽しみです」



「デイサービスのパズルはほとんど
私が作りました！」
デイサービスをご利用の田中光雄様
です。着々と作成して頂き、フロア
が明るくなってきました。



3階 天応 半田 静江 様
「私のお気に入りは、誕生日
プレゼントで頂いたパズルです」
「大好きでお部屋に飾っています」



毎年、生駒南小学
校で開催されていま
す生駒市南地区大運
動会へ萩の台住宅地
自治会様の多大なご
協力を賜り、ちどり
から29名のご入居
者様が参加をさせて
頂きました。天候に
も恵まれ子供たちの
走る姿に手をたたい
て応援をされていま
した。

第34回生駒市
南地区大運動会

宮本Drの健康にまつわる四方山話

「健康寿命を延ばしましょう」第1回



日本の平均寿命は世界でトップクラスです。しかし、問題は健康寿命と平均寿命の間が十年近くあることです。社会に支えられる側から支える側になるために健康寿命を延ばしたいものですね。

・80歳でエヴェレスト登頂に成功した三浦雄一郎さんの事例はとてもヒントになると思います。彼は北大獣医学部に入学、二十歳から焼肉食べ放題、ビール、焼酎飲み放題をずっと続けてきました。1963年にはイタリアで行われたスピードスキーで世界新記録を樹立し、また1970年にはエヴェレストのサウスコル8000m地点からのスキー滑降に成功するなど、まだ現役の時は良かったのですが、60歳近くになると、住まいの札幌に帰るごとに、ジンギスカンとか焼肉パーティーとかで、あっという間にメタボになってしまいました。身長は164cmなのに体重は88kgで、階段を上がるのにも息切れし、明け方には布団の中で狭心症発作を起こすようになりました

・彼の父親、敬三氏は妻が80歳で亡くなった後もスキーを教えたり、社会貢献につくし完全に自立していました。90歳を過ぎてから3回も骨折しましたが、治ればモンブランを滑りたい一心で、右足が折れていたなら左足で屈伸し、食べ物、サプリなども工夫しました。99歳でモンブラン氷河のスキー滑降を成し遂げました。102歳まで元気で、春スキーに行き、五段くらいの雪の階段を下りた時、最後の階段が崩れて、背負っ

たスキーで第二頸椎を損傷、ピンピンコロリだったそうです。

・さて、雄一郎氏ですが、父親が99歳でモンブランを滑り、息子の豪太君はオリンピックに二回出場と頑張っているのに、自分はお腹を出してフーフー言っているのはみっともないと、65歳の時、一念発起、70歳でエヴェレストに登ってみようと思いを決めました。先ず手始めに531mの裏山に登ることから始めましたが、脂汗が出て、足がつり、山の中腹で引返す始末です。仕事が忙しくてトレーニングに専念できず、膝を痛めてジョギングも出来なかったため、一年目は足首に1kgの重りをつけ、背中には5~10kgのザックを背負って、1日平均1時間歩きました。すると半年でメタボが改善していきました。2年目以降は負荷を少しずつ増やし、最終的には片足に10kgずつ、背中に30kgで歩いたら、膝や腰の痛みも全部治ってしまいました。

・さて今回は70歳でのエヴェレスト登頂です。次回をお楽しみに。(管理医師 宮本)

歯は大切に!
6月4日は「虫歯の日」です!

健康に長生きするためには、自分の歯でよく噛んで食えることが大切です。65歳以上の高齢者の「自分の歯の数」の平均は16.8本、75歳以上では9.5本です。年齢を重ねると歯周病によって歯を失う割合が増えてきます。また重度の歯周病に罹患している人ほど、脳梗塞や心筋梗塞などの発症リスクが高いことも知られて



います。歯を健康に保つ食事のポイントを紹介します。

- 歯の形成に欠かせないカルシウム・マグネシウム・リン・ビタミンDを摂る
- 食物繊維で歯の表面をきれいにする
- 咀嚼を多くし、唾液の分泌をうながす
- 口腔内を清潔に保つ香味野菜を利用する

「毎日の食後のケアも大切です。いつでも自分の歯を維持できるように、日ごろから心がけましょう。」

(管理栄養士 榎井)

編集後記

萩の台ちどりが開設をして早一年。あっという間の一年だった様に感じています。振り返ってみますと情報発信という点で皆様へお伝えする機会がなかった事が一つ課題としてあります。これからは、少しでも皆様へ萩の台ちどりを知って頂けるよう定期的に施設の取組みや特養のユニツト・デイサービス等各部署の紹介を紙面でお伝えしていこうと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

(編集部 菅野)

〔発信元〕 社会福祉法人晋栄福祉会 萩の台ちどり
〒630-0224 奈良県生駒市萩の台3丁目1-8
URL <http://www.chidori.or.jp>