コミュニティ
はまゆう
2016 秋号

発行：老人保健施設はまゆう
〒680-0924 鳥取市野寺62-1
TEL（0857）51-7801 FAX（0857）51-7810
特別養護老人ホームはまゆう
〒680-0923 鳥取市服部204-1
TEL（0857）51-7838 FAX（0857）51-7837
特別養護老人ホームのでらはまゆう
〒680-0924 鳥取市野寺67
TEL（0857）51-8188 FAX（0857）51-7078

成熟社会を上手に乗り切る

社会福祉法人賛幸会 特別養護老人ホームのでらはまゆう 施設長 荻原 英子

膨らむ社会保障費に加え、少子高齢化が深刻な我が国の現状を踏まえ、私たちは今後どのように老後に向かえばよいのでしょうか。

2015年の介護保険改定では、特養の入所要件を原則要介護3以上とし、所得・資産に応じた応能負担が追加施行され、一方では軽度者に対する生活援助・福祉用具貸与等の給付の見直しや地域支援事業への移行など、政策的に介護保険の使い方のシフトチェンジが図られています。自己責任の下で、老後の備え（心と体の）をしなくてはならない時代になったといっても過言ではありません。

今や介護保険制度は、老後のいざという時の制度として我が国になくてはならないものとなりました。しかし、目指すところは平均寿命ではなく健康寿命の延伸です。この「健康寿命」とは、「健康上の問題がなく、日常生活を普通に送れる状態」のことを言いますが、2013年の健康寿命は男性71.19歳、女性74.21歳と、平均寿命との差は平均して10歳以上もあります。

少しの努力と工夫で健康寿命は延ばせます。

「テクテク・カミカミ・ニコニコ・ドキドキ」これはNPO法人日本成人病予防協会の推奨する言葉です。適度な運動で足腰を鍛え、三度の規則正しい食事を良く噛んで、穏やかな気持ちで暮らす。そして、行きたいところへ行き、したいことをして、会いたい人に会うワクワクや感動は大切です。生活習慣病予防・認知症予防に繋がります。無理のない程度に社会参加を続けることが、健康寿命を延ばす一番の近道なのかもしれません。

日ごろ心掛けていることに、今日から何か一つ追加してみませんか。

はまゆう大イベント

はまゆう祭り

9月24日（土）、今年も盛大にはまゆう祭りを開催することが出来ました。はまゆう祭りの前日までは、天候も悪く、寒い日が続いて心配しておりましたが、当日には晴れて夏を感じるくらいの良い天気に恵まれました。

可愛い歌声を披露して下さった森のようちえん風りんりんを始め、逢鷲太鼓連の心に響き渡る太鼓の轟、山本ロックダンス同好会のかっこいいダンス、大正地区子供会は、鳥取の昔からの伝統傘踊り、下味野おしどり会は、きれいな浴衣を着て銭太鼓の鈴の音を響かせて頂きました。チーム満天星が披露して下さったよさこい踊りでは、職員も飛び入り参加し会場と一体となり大変盛り上がりました。そして、新人職員のソーラン節もご利用者からの声援を受けて、元気よく踊っていました。

今年も盛況のうちに終了し、皆様の心に残る一日となったと思います。これからも精進し、来年、再来年と満足していただける“はまゆう祭り”をお届けしていきたいと思います。

無事に終える事が出来たのも、ご利用者、ご家族、地域の皆様のおかげです。ご協力頂きありがとうございました。

今年の夏も楽しみました

中町デイサービス 納涼祭

8月7日（日）、中町地区・はまゆう中町デイサービス合同の「手作り納涼祭」を開催しました。

屋台やスイカ割り大会のほかに、今年は「めだかすくい」や「紙芝居」も行い、子どもから大人まで多くの皆様に楽しんで頂きました。第2回目となるお祭りでしたが、昨年を大きく上回る120名以上の方にご来場頂き、また、地区の多くの皆様もお手伝いに来て頂き盛況のうちに終える事ができました。ご協力頂きありがとうございました。

みんなでワイワイ

ふれあい学習会

8月10日（水）、のでらはまゆう共生ホーム（地域交流スペース）で、夏休みを利用した「ふれあい学習会」を開催しました。地域の小学生16名が集まり、元教員のご利用者・地域の方が先生役となり夏休みの宿題をしました。昼食は、皆で一緒にクッキング。そしてなんといってもそうめん流し!そうめん以外にいろいろなものが流れてくる光景に子どもたちは大喜びでした。午後はゲームを楽しんだ後、スイカ割りをして楽しいひと時を過ごしました。

今回の夏休み企画は初めてでしたが、大好評につき来年もぜひ企画をしたいと思います。

＼体を温めましょう／

ストレッチ運動

秋から冬の季節になると「寒い」「寒くて動きたくない」「寒さで動きにくい」という言葉をよく耳にします。

寒さにより体が縮こまると関節や筋肉が強張った状態になり、体も動かしにくくなります。また、その状態で無理に動こうとすれば、転倒し骨折などの大きな怪我にも繋がる可能性もあります。

今回はたくさんある運動の内、一つを紹介します。手足の関節を動かし筋肉を使うことで体を温めましょう。

方法

①椅子に座ります。両肘を胸の高さまで上げて、肘を90度に曲げます。
②片膝を真上に上げて、反対側の肘で膝を触るように体を捻ります。反対側も同様の動作を繰り返します。（左右各5～10回程度）

背筋は伸ばし、背中は椅子につけない。

両腕は胸の高さに上げ、肘は90度に曲げる。

呼吸を止めないように!!「1」で脚を上げて肘で触る、「2」で離して下ろす。

ご家族の皆様、
ありがとうございました

ふるさと訪問

7月22日（金）にご利用者の自宅に帰り、ご家族と一緒の時間を過ごして頂き、今までの生活を体感してもらう“ふるさと訪問”を行いました。

車に乗り、出発すると、目はパッチリと開き、左右をキョロキョロ、「大分、変わったなぁ～」と話しながら自宅に向かいました。職員が、家と反対方向に間違えて曲がってしまうと、「そっちじゃないで、もっと下の方だ。」とご本人が教えて下さる程でした。

家に着くと、ご家族のお出迎え。「誰かわかる?」と姪が尋ねられると「ようちゃんだがぁ」とはっきりと答えられていました。台所まで上がり、スイカをパクパクと美味しそうに食べ、「あんたやぁも食べんさいな。」と施設内と一緒で職員を気遣ってくれました。「昔から、何でも人に食べ食べと言ったり、持ってかえんさいと、ことづけたりしてた」と息子さん。気分転換にもなり、笑顔いっぱい!ご家族の皆さん、また、ご本人も大変喜ばれたひと時でした。

20分間程度の滞在でしたが、「はまゆうさんは、こんな事もしてくれるんだ。ありがとう。」と大変感謝して頂きました。

パラリンピック出場！

野田昭和選手

8月から9月にかけて、南米リオデジャネイロにてオリンピック・パラリンピックが開催され、熱い戦いが繰り広げられました。

その戦いの中に、はまゆう職員のご家族が出場されました。パラリンピック日本代表「野田昭和選手」（車イス陸上 400m、1,500m）

出発の際には空港にて、手作りの横断幕を掲げエールを送りました。次は4年後、めざせ東京パラリンピック!

非常食訓練

9月1日（木）の防災の日にあわせて、非常食の提供訓練を行いました。

このたびの訓練では、地震が発生し、水と電気が供給されないことを想定して、ご利用者に昼食として、実際に施設に常備している非常食を提供させて頂きました。

いざ災害が発生した場合に迅速な対応が出来る様、日頃の心がけが重要であると今回の訓練を通して実感しました。今後も定期的に訓練を行い、非常時に備えて参ります。

特養服部3F

天気が良かった8月18日（木）、久しぶりに湖山池周辺にドライブへ行きました。

心地よい風が吹き、ご利用者に季節の雰囲気を味わって頂きました。

施設へ戻られると、「良かったで」という声や、素敵な笑顔がみられました。今後もこのような機会を増やしていきたいと思っています。

老健花火大会

8月9日（火）老健2階・3階合同で花火大会をしました。恒例行事になり、ご利用者も暗くなるのを心待ちにされていました。花火を手にされたり、打ち上げ花火が上がる度に「わー、きれい」と歓声があがり、夏の夜を楽しんでおられました。

通所家族会

はまゆうでは施設に対しての意見交換や、高齢者を介護されるご家族への支援として、認知症や介護技術についてご理解頂く場、介護をされているご家族同士が情報交換をされる機会の提供、ご家族同士、また、施設職員との親睦の場になればと考え、「はまゆう通所サービス家族会」を平成27年度より年3回開催しております。

次回は11月に開催を予定しております。皆様のご参加をお待ち申し上げております。

ボランティア・寄付・寄贈の皆様をご紹介します

ボランティア

●喫茶	竹内　栄子様	加納　恭子様	矢山ツタエ様
	横原三恵子様	野口由紀子様	岩永なつ江様
	荻原由紀子様		
●大正琴	ハートアンサンブル鮎様		
●歌	石川　卓男様		
●敬老会	浦　秀三郎様（乙姫座）		
●秋祭り	オフィスジョーカー中山様	えびす本郷様	服部郵便局様
	メモワールイナバ様	下味野児童館様	江山人権福祉センター様
	ニシウラ様	大正地区民生委員様	池成様
	田中　瑞穂様	田中　　真様	
●その他	長石　啓子様	村上美利子様	小泉　良子様

寄付・寄贈

前田　　茂様	鉛筆画（2枚）
山本　文教様	吸引器
岡本　泰子様	タオル
上田千代子様	歩行器
中田　芳子様	松葉づえ
塚本　道明様	書籍（6冊）

美穂公民館様	福祉理美容センター様
岡部様	長谷登美子様
中嶋　玲子様	斧谷　　操様

編集後記

早いもので今年も残すところ2ヵ月となりました。山々が紅葉を迎え、朝夕寒くなってきました。体調に気を付けながら、「はまゆう」職員一同頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願いします。