さくら会だより

SAKURA KAI

第46号　2017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
ホームページ：http://www.sakurakai.jp/

品川区立大井林町高齢者住宅五周年

品川区立大井林町高齢者住宅は、6月1日をもって開設5周年を迎えました。ご入居の皆様が、安心して住み続けられる住宅を目指して、さまざまな企画やイベントを通し、入居者同士や地域との交流を深めてまいりました。

当日は五周年を記念し、ご入居者と職員が協力してお米10kgで100人分のちらし寿司を作り、住宅の共有スペース「憩いの場大井林町」で美味しく頂きました。また、憩いの場に来られないご入居者には順次、寿司を作ったご入居者が分担して、お部屋にお届けし、お祝いしました。このような楽しい企画ができましたのもご入居者のみならず、住宅を支えて下さる地域の皆様のおかげです。

これからもご入居の皆様がお元気で日々楽しく過ごしていかれますよう、住宅職員一同努めてまいりますのでどうぞよろしくお願いします。

子どもまつり

5月21日東大井林町会主催の「子どもまつり」が開催されました。町会の皆様の協力のもと、大井林町倶楽部の室内を開放し、駄菓子つかみ取り・折り紙や塗り絵のコーナーを設け、交流を楽しみました。

ご利用者が受付を担当し、地域の皆様を迎え入れます。子供たちからの、「ありがとう」の一言に、自然と笑みがこぼれます。

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

さくら会予防事業紹介

◎介護予防事業ってなに？

「高齢者の方々の生活機能の低下を防ぎ、より良い生活を維持し続けられるように」を目的に実施している事業です。

◎楽しく運動！専門職もいるので安心！

介護職や理学療法士などの専門職員も一緒についておりますので安心して、楽しく、そして何よりも効果的に運動ができます。私たちの願いは健康長寿です。

予防ミニデイ

毎週日曜日に50名の方々と一緒に楽しく体操しています。その他にも様々な活動に興味を持って取り組んでいただけるよう手芸や書道など、選択できる活動をご用意しております。※写真は陶芸（葉っぱのお皿）作成の風景です。

水中トレーニング

毎週水曜日・土曜日の午前中、運動浴槽内で足腰の運動をしています。水の持っている特性（水圧・抵抗・浮力など）を十分に活かして行うプログラムです。腰や膝に痛みのある方、陸上での運動が負担である方にオススメです。

マシンでトレーニング

毎週木曜日の午後、介護予防用に設計されたマシンを使ったトレーニングを中心に「イチニサンシ！」と声を掛けながら運動を行っています。足腰の力を強くしたいと思われている方にオススメです。

平成28年度下期にご利用された方の感想（水中トレーニング修了時アンケートより抜粋）

○お陰様で、痛いところもなく脚もしっかりして参り、嬉しく思っております。毎週続けて実行できて、整形外科・内科リウマチの先生も「よかった。よかった。」と水中トレーニングは一番いいと言ってくれました。

○水の怖い私は、なかなか手を離すことが出来ませんでした。皆さんのお蔭で水の中でバランスを取ることができ、とても喜んでいます。少しずつ自信が付いてきたところで６ヶ月が終わり、水中が続けられない事がとても残念です。

※上記の写真は各事業の実施風景です。ご興味がありましたら一緒に運動を始めてみませんか？

《問い合わせ先》予防事業担当まで　TEL03−5753-3903

予防ミニデイ

葉っぱのお皿

鈴ヶ森町会防災訓練参加

品川区立月見橋在宅サービスセンター

5月21日（日）、鈴ヶ森町会主催の防災訓練が行われました。

お天気に恵まれ、月見橋在宅サービスセンターの駐車場に訓練本部を設置し、有馬会長をはじめとする町会の方々、品川区防災課・大井消防署・大井警察署の職員の方々や大井消防団の団員の方々等、総勢84名の方々が参加されました。

消火栓やポンプ車による放水訓練、ＡＥＤ訓練、非常食の試食など、多岐にわたる充実した訓練でした。地域の方々との「顔の見える関係づくり」の重要性を再認識しました。

サービス向上委員会の取り組み

ケアセンター南大井入所では、今年春より新たな試みを始めました！

① 心地よい生活環境を作り余暇活動の充実を図り、皆さんお一人おひとりに気持ちよく過ごして頂きます。

② ご家族や関係者の方々に施設の生活を知って頂くことを目標に、毎月、テーマに沿って介護職員・看護師・栄養士・リハビリ職員・相談員が一丸となって取り組んでいます。

4月

『おいしく食事を食べる』ために・・・

頬や舌の動きを活性化する口腔体操を日々実施し、心地よい音楽を流しながら食事をしていただきました。

5月

『ご利用者の日頃の生活をご家族の方に知って頂く』『掲示物を見て、会話や笑顔を増やす』ために・・・

行事やクラブ活動の掲示物の入れ替えを積極的に行いました。

活動の中では既に、季節の花が活けられた花瓶の水の入れ替えや、仲間と助け合って装飾作りをしていらっしゃるご利用者の姿が見られています。

今後、より一層、ご利用者の方々が生き生きと生活できる場を実現したいと思います。

新人紹介

ケアセンター南大井
介護職　**米倉　倫右**

二月より老健に入職しました。毎日、学びの気持ちを忘れずに取り組みます。

どうぞ宜しくお願い致します。

ケアセンター南大井
介護職　**矢島　幹大**

四月から、介護職として入社した矢島幹大です。利用者さんにより良い介護を提供できるように頑張ります。

宜しくお願いします。

ケアセンター南大井
介護職　**小堀　雅人**

初めまして。六月一日に入職しました。まだ日が浅いですが、精一杯笑顔で皆様の対応をさせて頂きますので、宜しくお願い致します。

総務部
事務職　**長尾　明子**

今年三月より総務部請求担当としてお世話になっております。正確でわかりやすい請求を心掛け頑張ってまいります。宜しくお願い致します。

南大井在宅
介護支援センター
介護支援専門員　**岡田　愛子**

一月に入職しました。趣味は愛犬桃子（柴犬16歳）との散歩です。これからも明るく笑顔で仕事に励みたいと思います。

南大井第二在宅
介護支援センター
介護支援専門員　**恒見　美鐘**

ジョギングが好きで自分のペースで走っています。仕事も一日でも早く慣れて自分のペースを掴みたいと思います。

月見橋在宅
サービスセンター
介護職　**小島　美紀**

四月一日から常勤採用となりました。新人としての気持ちを忘れず、気持ちを新たに楽しい月見橋になるよう、皆と協力していきます。

夏を乗り切るための水分補給
～脱水症を予防しましょう～

夏が近づいてきました。夏は大量の汗により体内の水分が奪われやすくなります。人の体の60～70％は水分でできています。体の中の水分が不足すると体調に変化がみられます。以下のような症状がみられたら脱水を疑うことが大切です。すぐに水分を補給し、回復しなければ医療機関にかかりましょう。

脱水によるおもな症状

ふらつき　めまい　微熱　食欲低下　頭痛　尿量の低下　手足の震え　喉の渇き
（高齢者は喉の渇きを感じにくいので要注意です）

体が渇かないための水分補給

・喉が渇いたと感じてからではなく、渇く前に水分を補給しましょう。一度にたくさんではなくこまめにとることが大事です。左図を参考にしてください。塩分などが入ったスポーツ飲料、経口補水液（薬局などで購入できます）が適しています。
・食事には汁物をつけ、食事から水分をしっかりとれるようにしましょう。果物ゼリーなどもおすすめです。
・アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、水分補給に適していません。
飲んだ以上に尿として失われてしまいます。

その水分を失うとこんな症状が…

水分減少率（体重に占める割合）	主な脱水症状
2%	のどの渇き
3%	強い喉き、ぼんやりする、食欲不振
4%	皮膚の紅潮、イライラする、体温上昇、疲労困ぱい、尿量の減少と濃縮
5%	頭痛、吐きたがる感じ
8%～10%	身体動揺、けいれん

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル 2008」

脱水症は、私たちが思っている以上に身近におこります。体調不良の時は「体が渇いていないかな」と疑ってみてください。
※水分の制限が必要な疾患もあります。そのような方はかかりつけのお医者さんに相談してください。

私たちの行動指針
職員皆で行動指針を作りました。

1、私が成長し、いきいきと輝いて、素晴らしい人生を送るために…
① 家族、仲間、自分を大切にします。
② その一瞬を大切に、人や物、考え方を大事にします。
③ 他者に感謝と思いやりをもって接します。
自ら感動する心を持ち続けます。

2、ご利用者（ご家族）、職場の人々が気持ちよく、安心して、満足して過ごせるために…
① 自分の仕事に誇りを持ち、プロ意識や探究心を忘れず、チームで支援します。
② 笑顔でコミュニケーション、思いやりある言葉を遣い、チームで支援します。
③ 地域の皆さんのしあわせを共に考えます。

3、地域の方が、さくら会を信頼し、安心して暮らせますように…
① 成長する法人として、経営を意識して業務を遂行します。
② 笑顔で地域をつなげます。
③ 地域に声を発信し、地域の声を受信します。
そして地域の皆さんのしあわせを共に考えます。

理事・評議員の就任、退任について

就任
田久保 尚武　理　事（弁護士・品川区法律相談員）
増田　耕一　評議員（大井水神町会会長）

退任
中村　晃　評議員（前大井水神町会会長）

退任されました中村前大井水神町会会長、長期に渡り、お世話になりました。心より感謝申し上げます。
新任の田久保理事、増田評議員におかれましてはご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い致します。

連載NO.5

……専門職に聞く……

南大井在宅介護支援センター
介護支援専門員　**西村　弘江**

Q1：仕事の内容
ご本人やご家族から介護相談をお受けし、望まれる生活を送るには、何が必要かを一緒に考え、（予防）介護計画を作成し、介護・医療・地域サービス等と連携します。

Q2：専門職として心掛けていること
ご本人の尊厳を大切に、役割を持っていきいきと暮らせるような（予防）介護計画の作成と、ご本人を中心に、ご家族をはじめとした支援者間のチーム作りを心掛けています。

Q3：ご利用者、読者に向けてメッセージ
1人で悩まずにご相談下さい。皆様が積み重ねていらした生活の歴史、考え方を大切に、その方らしい暮らしの積み重ねの実現を、共に目指して参ります。

次回10月号は
「看護職」
髙瀬　克代さんの
登場です！

さくら会だよりの感想をお聞かせ下さい。
〒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

次回の発行予定は、平成29年10月です。