

みかんの丘 だより

第29号 河内福祉村

- ・特別養護老人ホーム・デイサービスセンター
- ・居宅介護支援事業所・ショートステイ
- ・地域交流センター「夢見館」



2016年11月



白浜地区で繋がる健康や繁栄への思い

河内町白浜地区では、毎年6月1日の朝6時に女性33歳、男性42歳、男女共に61歳の厄年の方々が集まりお参りをしてみわるといいう長く伝わる習わしがあるそう。

参加する女性達は当日の参拝に備え、奉納者名を書いた旗を手づくりし、当日までに社に飾るそうで、この奉納する旗をつくる為に何回も話し合いを開催する、その過程をとても大切にしているのだそうです。参拝当日、男女共に白浜神社に集い、男性はお地藏様↓お薬師様↓恵比寿様↓弁天様↓龍神様の順で、女性はお観音様↓お地藏様↓お薬師様↓恵比寿様↓弁天様の順でお参りしていき、御神酒をいただきます。

健康を祈ります。お参りが終わる白浜神社に戻ると、官総代の方達がお赤飯におにぎりを用意されており、参拝者の方々がいただくのだそうです。以前は、人に出会わない時間帯にお参りを行い、出会っても話をしないで参拝をしていたそうですが、現在では還暦を終えた高齢の方も共に楽しく話をしながら、お参りされているのだそうです。

昔から地域に根付く「しきたり」。それは、人と人との繋がりにより、しっかりと語り継がれ、それぞれの参拝者の繁栄への願いは、地域の繁栄への願いへと繋がります、私たちを支えてくれているのかも知れないですね。



木のぬくもりを感じながら♪

ランチカフェ みかんの樹

老舗温泉旅館「龍栄荘」さんが気軽に立ち寄れる和食ということで、ランチカフェを始められました。旬のお魚や果物を開放的な空間で気軽に堪能できますよ！大人気のサバ寿司定食(秋冬限定)もおススメです！

☎ 熊本市西区河内町船津 2709
☎ 11:30～15:00 (14:00 オーダーストップ)
☎ 096-276-0121 (休) 日・月曜日、不定休



古道具・手作り雑貨 つむぐ

花の館

自社農場で採れた新鮮な野菜や果物を使ったこだわりのお食事、有明海を見渡す眺望、沢山の花に囲まれたカフェテラスなど、優しく穏やかな癒しの時間をお楽しみいただけます！

☎ 熊本県玉名市天水町小天 748
☎ 喫茶 10:00～17:00 ランチ 11:00～15:00
☎ 0968-82-4600 (休) 第1・第3木曜日

ふるさとのもん

林 富美夫 さん
はやし ふみお



今回は、87歳の尺八奏者の林さんです。こんなに近距離で尺八の音色を初めて聴いた私たちは、美しい音色に感動とパワーをいただきました！

天水町の小天にお住まいの林さんは15歳の頃、流しの尺八の音色に惚れ込み、それから仕事の間練習を重ね、65歳の時に、尺八の流派「都山流」の一番弟子である島原山から「弁師」の称号を頂き「林意山」を名乗りながら、演奏会や尺八の教室を開催されていますが、地元では、天水公民館や那古井館でも演奏を行われたそうですが、何よりも演奏旅行に行く事が楽しかったそうです。中でも平成2年に知人の琴の先生からの話で、ローマ法王への謁見演奏旅行を行いバチカンに集った2万人を前に、琴20名、尺八2名で「荒城の月」「五木の子守唄」などの演奏を披露し、ローマ法王より



日本語で「遠いところ、苦勞さまでした」と声をかけられたことは、一番の思い出となったと懐かしそうに語られました。もう年をとって上手には吹けなくなるとおっしゃられますが、音色は美しくとても感動しました。まだまだ現役、これからも頑張ってください。

ふるさと魅力発見ノート

“天水町の素敵な薔薇園”

天水町の尾田に入つたきれいに整備された、広いバラの公園が目に入ります。しかし、公園ではなく個人所有の庭ということを知り、取材に伺ってきました。

尾田在住の浦田様ご夫妻で育てておられる2カ所のバラ園でした。手前、むくむく園は解放されていて子ども達がボール遊びを楽しみ、道を挟んでペリーローズガーデンはバラの花とブルーベリーを両方楽しめられる散歩道がつくられていますが、ブルーベリーはどうしても育たず、バラばかりになったそうです。バラの種類は選定から配置、肥やし、花の周りの



ご訪問します♪
募集してます♪

みかんの丘では、老人会などの訪問先やボランティアを募集しています！老人会への訪問の際は、高齢者の食事や健康についての注意点や体操等、老人会の運営をお手伝いします。

ボランティア募集については、歌や踊りの発表会やみかんの丘での、入居者や利用者の見守りや移動のお手伝い等も大歓迎です！あなたの「表現したい気持ち」や「なにか人の助けになりたい気持ち」をみかんの丘で発揮してみませんか？あなたの思いをお待ちしております！

お問合せは『社会福祉法人 陽光 みかんの丘』まで
〒861-5348 熊本市西区河内町白浜字堀切 1440-2

イベントカレンダー

みかんの丘や地域での楽しいイベント	12/18 日曜日 11:00	みかんの丘 クリスマス・忘年会 今年一年を締めくくってお楽しみイベント。皆さん一緒に盛り上がりましょう！
	12/22 木曜日 13:30 15:30	認知症介護者の集い 場所：玉名市福祉センター お問合せ：玉名市包括支援センター

年に1度の
お楽しみ! 日帰り温泉旅行

特養

「自分らしく」を応援

デイ

笑顔いっぱい
いつまでも私らしく



みかんの丘では10月12日(水)に今回で3回目となる年に1回の日帰り温泉旅行が開催されました。場所は玉名温泉「ホテルしらさぎ」。ご利用者様はもちろんご家族様も参加され、スタッフを含め総勢61人。普段は施設にいるご利用者様が外出する喜びを感じて頂くことや、歩行練習を頑張っている成果も感じて頂く目的もあります。そして、ご利用者様はこの日帰り温泉旅行に行く事をとても楽しみにされています。そんな皆様の思いが通じて当日の天気は「晴れ」。バスの乗車では日頃から歩行訓練を頑張られているご利用者様なので多くの方が段差を自力で登られました。「登れたね! 歩く練習をして良かった!」と言って喜ばれるご利用者様もいらっしゃいました。ホテルに到着し、温泉を満喫したり、お買物をされたりとそれぞれ食事までの時間を楽しみ過ごされました。そして待ちに待った昼食! 豪華な懐石料理がずらり並んでいます。中にはビールを飲まれるご利用者様もいて「風呂上がりのビールはうまか!」と満面の笑み。普段は食の細いご利用者様が御身などをバクバク食べられる姿にはスタッフ全員が驚きました。食事中には催し物もありました。ご利用者様のお歌や、スタッフによる「にわかショー」やダンス・物まねショーなど、とても盛り上がりしました。ご利用者様からは「来年も日帰り温泉旅行に行きたいので明日からまた歩行練習を頑張ります!」と力強いお言葉も頂き、私達もこの日帰り温泉旅行の意義を感じることができました。歩行練習を頑張ってまた来年も行きましょうね! 利用者様の知らなかった一面も発見する事が出来てとても楽しい皆さん笑顔の1日でした。

自分らしく
夢実現
プロジェクト

みかんの丘で芽吹く、自立支援の道

住み慣れたこの場所で、いつまでも自分らしくイキイキと暮らしたい。それは、誰もが抱く想いです。その想いと夢に寄り添い、あきらめることなく、いつまでも自分らしい自立した生活を送っていただくために、みかんの丘では、自立支援に向けた新しい介護の在り方に挑戦しています!

Kさんの夢「外出を楽しみたい」

ご家族の面会がある時はよく外に景色を見に行かれ、施設の行事では杖や歩行器等を使わずに外出も楽しんでいたKさん。取り組んでいる水分摂取や食事、運動には何の問題もなかったのですが、両手に物を持って歩いている時に転倒し大腿骨頸部骨折で手術をすることになりました。歩くのが難しくなってしまう、しばらく車椅子生活になったのです。私達は、以前のように外出・行事に楽しく参加してもらいたく歩行訓練を開始しました。寝たきりにならない為にも本人の状態を確認し、立ち上がりや歩行ができる範囲で開始しました。すると最初は歩行器で5mと距離は短めでしたが、日々の努力あってか見る見るうちに距離が伸びていき40mから60m、100mと歩けるまで回復しました。歩行訓練の際に「しっかり歩けるようになったらおいしい物を食べに行ったり近くの公園などたくさん外出しましょうね」と声かけすると首を縦に振られ頷かれています。Kさんが歩行訓練している姿を見ると夢に一歩ずつ近づいているように感じます。歩行器が外れ以前のように一人で歩けるようになれば、楽しみである外出が出来てKさんの思い出の場所や故郷である水俣、好きなものを食べに「外食」や好きな「温泉」に行く日がくると信じて、今も少しずつ距離を伸ばし毎日午前と午後の2回にわたり歩行訓練を頑張っておられます。体操にも毎朝参加です。Kさんと外出できる日が楽しみにってきました。



スタッフがより近くに 寄り添うリハビリ

デイサービスみかんの丘ではご利用者様にあったリハビリを、どんな様にも確実に提供できるように体制を改善してみました。

旧体制

スタッフ全員でご利用者様の全体をみる

新体制

ご利用者様をグループ分けし、グループごとに担当スタッフを配置する

グループは日常生活動作のレベルや利用者間の相性など総合的に考慮し分けられています。グループは基本A〜Eグループあり、A・Bが比較的介護度の高い方になります。この方式を取り入れてから:

●職員の声

・あまりリハビリを取り組んでいなかった方の状態を把握しやすくなった
・スケジュールが作られているので時間的にゆとりを持って動けるようになった
・入浴が以前よりゆとり提供出来るようになった

●利用者さんの声

・職員さんがより近くに感じられる
・少し体が動くようになった
・足が軽くなった(教えてもらったとおり運動をしているから)

しかし、グループ分けやスケジュールの組み合わせなどの課題もありますが、グループ毎のスタッフ同士の相互協力で解消を図り、よりよい体制に構成できるよう努力しています。

モダンガールさんとの 交流カラオケ大会



近隣の有料老人ホームモダンガールさんと交流会を兼ねてカラオケ大会を行いました! 内容は、それぞれの施設から代表者を選出し、みかんの丘の審査員がモダンガールの出場者の中から最優秀者を、モダンガールの審査員がみかんの丘の出場者の中から最優秀者を選出するというものでした! みかんの丘からは3名の利用者さんが代表者として出場していただきました。この日のカラオケ大会に向けて練習を重ねてこられたそれぞれの施設の代表者ともあって皆さん本当に上手! みかんの丘は、前本正光さんが優秀賞を獲得されました! おめでとうございませう! また、出場して頂いた皆様ご参加ありがとうございました。



季節の味わい『じゃが団子』

豚ミンチ	※A 100g	かたくり粉	大さじ1	醤油
おろし生姜	※A 小さじ1/2	大さじ1	1/2	
塩・こしょう	※A 各少々	みりん	大さじ1	
醤油	※A 大さじ1	だし汁	1カップ	
じゃが芋	400g	水	大さじ1	
小ねぎ	大さじ1	片栗粉	大さじ1	

- ①...じゃが芋は皮をむき薄切り、水につけあく抜きをする。小ねぎは小口切りにしておく。
- ②...①のじゃが芋をざるにあげ、沸騰した湯で軟らかくなるまで煮る。軟らかくなったら水気を切って大さじ1の片栗粉を加え、じゃが芋が温かいうちにマッシャーでつぶす。
- ③...タネを作る。※Aを混ぜ合わせ、よくこねる。
- ④...ラップに②の1/4のじゃが芋を広げ、③のタネを入れ包む。ラップは巾着のようにしぼっておく。
- ⑤...蒸し器に、お湯を沸かし沸騰したら、④を並べ10分程度蒸す。
- ⑥...あんを作る。片手鍋にしょうゆ、みりん、だし汁を加えて火にかける。沸騰したら、弱火にし水溶き片栗粉を加え、とろみがついてきたら全体を軽くかき混ぜ火を止める。
- ⑦...器に蒸しあがった⑤をラップから外し、⑥のあんをかけ、小ねぎをふりかける。

管理栄養士より 栄養満点「じゃが団子」

お元気レシピ



じゃがいもはカリウムを多く含んでいます。カリウムはナトリウムを体外に排出する作用があり、塩分の摂りすぎによる高血圧などに効果があります。他にもビタミンB1やビタミンC、食物繊維などを含み、1年中食べられる野菜の宝庫でもあります。特にじゃがいもはビタミンCは主成分であるアスコルビンに守られているので加熱による損失が少なく、効率よく摂取できます。また、じゃがいもは体内の酸化を防ぐアルカリ性食品なので、肉や魚などの酸性食品のつけあわせとしても最適です。ぜひ本日の一品にいかがでしょうか? ※※※みかんや南瓜を使ってもおいしくいただけます。

地域の できごと 掲示板



9月、玉名市天水で毎年恒例の「趣味の会」、熊本市芳野の「敬老会」が行われ、私たちみかんの丘も参加させていただきました。会の中では、震災詐欺を題材に詐欺被害の発生を防ぐため、皆様への注意喚起のお話をさせていただきました。皆様、関心を持って耳を傾けていただきた。今後の対策について考える機会になったのではないかと感じました。また、お楽しみの催しでは「みかん劇団」も参加し、初キヤラのお目見えも! 大変盛り上がり、温かい応援の声もいただき、一緒に楽しませていただきました! ありがとうございます。

