

みかんの丘だより

第38号 河内福祉村

発行 社会福祉法人 陽光「みかんの丘」

- ・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」



2019年5月



河内中学校の裏手に大銀杏があり
ます。この銀杏は樹齢六〇〇年以上と
言われており、木の根元から尽きるこ
となく、美しい水がコンコンと湧き出
ています。「たたら」とは日本古来の製
鉄法のことです。その昔、河内町では、水
を流し、砂から砂鉄を取り出す作業を
していたそうです。今でも砂鉄水路跡
(市指定史跡)が残っています。
昔から地元の人たちの生活の水と
して使われ、有明海でとれた魚を売
る人たちが、冷たい水を氷代わりに
利用したといわれています。現在も、近くの
住民の生活用水として利用されてい
て、水路が湧水と雨水などに分けら
れているという珍しい場所です。こ
れからの時期、空気も澄み散歩に良
い季節となります。力みなぎる青々
とした緑と、心地よい水の音を聞き
に行かれてはいかがでしょう？

大銀杏の湧水 鑪水

たたらみず



名所 2

【場所】熊本県熊本市西区河内町船津 【駐車場】なし
古名は轟水といい肥後国誌では熊本の三轟の一つに数えられる。
製鉄を意味する名を冠し、その昔の歴史を物語る湧水です。

フォトウエディング&カフェ
ラ・ファインの森

自然のなかで楽しめる写真とカフェ
をと昨年の11月にオープンしました。おすすめは、こだわりの果物たっ
ぷりのパンケーキです。目がハートに
なる可愛いパンケーキですね。
☎ 熊本市西区河内町岳 1878-37
☎ 11:00 ~ 19:00
☎ 096-285-9896 ㊟ 毎週水曜日

名所 3

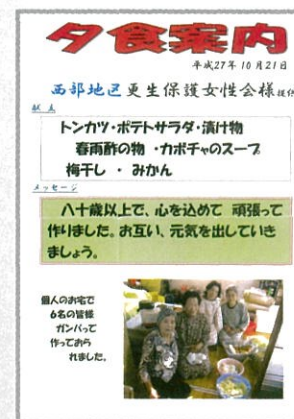
こだわりの珈琲が楽しめる隠れ家カフェ
喫茶 Crema (クレマ)

木を基調とした落ち着いた店内
で時間がゆったり過ぎる雰囲気♪
可愛いラテアートも最高です！店内
には雑貨もあって、ゆっくりと時間
を忘れてしまいそう。
☎ 熊本市玉名市中 1931-3
☎ 9:00 ~ 19:00 (18:30 O.S.)
☎ 0968-88-0047 ㊟ 毎週日曜日

ふるさとの頑張れもん

かのう みえこ
叶 美恵子 さん

昭和50年頃より、更生保護女性会に入
られ活動されています。始めたきっかけ
は友人の誘いがきっかけだそうです。更
生保護とは法務省所管で、保護観察、精
神保健観察の実施や犯罪予防活動の推進
などがありますが、叶さんが行われてい
る活動は主に食事を提供されています。
少年院や刑務所に収容されている人とは一切話すこ
とはできませんが、ここで償いと反省をして社会復帰
して欲しいという思いを込めて、一生懸命作っていま
すとの事。これからも食事を通して更生事業に携わっ
ていきたいという事です。



宜しくお願い致します！ あたらしい スタッフの紹介



サンダーピョウ さん ロイトイ さん

みかんの丘では2019年4月12日より、ミャンマー
から技能実習生を2名受け入れました。
技能実習生とは、施設で働きながら技術や知識を
習得し、母国に帰ってから役立てて貰う制度の事
です。実習生2名とも「日本語能力検定3級」を習
得しており、日常会話には困りません。専門的な
介護用語になると難しいところもある為、職員も
日々勉強です。

家族と離れ、異国の地で仕事をするということ
はものすごい決意が必要だったと思います。受け
入れる側としても責任を持って指導し、時にはこ
ちらも学ぶ姿勢で共に頑張っていきたいと思い
ます。施設内で見かけた際には「こんにちは」「ミ
ンガラバ(ミャンマー語)」と声をかけてくださ
い。よろしくお願いします。

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！

みんながたのしむ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

高瀬裏川花しょうぶ祭り
場所：高瀬裏川
玉名の初夏を彩る「高瀬裏川花しょうぶまつり」が今年
も開催されます。会場の高瀬裏川は、江戸時代からの石
橋や石垣などが残り、花しょうぶとの幻想的な景色を楽
しめます。夜はライトアップも行われますよ。

5/24(金) ~ 6/8(土)

玉名温泉夢まつり YOSAKOI
場所：立願寺公園、高瀬川水際緑地
九州や山口県から35チーム600人が参加し、パワフ
ルなよさこい踊りが披露されます。繰り広げられるパ
フォーマンスは圧巻！みなぎる熱気と興奮に包まれ、一
緒に体を揺らしたりと、元気を充電するのはいかが？

5/26(水)

特養

毎日楽しく！
自分らしさ輝く、
好きなこと。を応援!!

「自分らしく」を応援

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！

気分も爽快!!
笑顔がたくさん
溢れる毎日。を応援!!

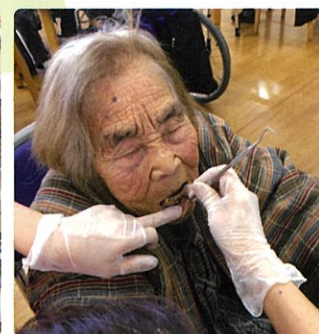
デイ

「口腔ケアを行いました」

口腔内には、意外と雑菌が多い事もご存知と思います。当施設では、自分で出来る方も、一部介助の方も、全介助の方へも以前より口腔ケアにも力を入れてきました。食事後、残渣物が残っていたり、磨き残しがあつたりすると、口腔内の炎症や誤嚥性肺炎など怖い病気にかかってしまいます。

歯ブラシ・プラスチックコップ、必要なら歯磨き粉を持参してもらい、ご利用者の歯磨きの状態を観察し支援してきました。分かっていたことは、ほぼ自立で出来ると思っていただけが、意外と磨き残しが多かったり、拒否が強かった方が、しばらくケアをしていると、口腔内の状態がみるみると良くなったという事です。声掛けにて、自分で出来る方も、定期的に観察し指導しています。難しいと思った方も、一部介助から卒業し、自分で出来るようになった方も大勢いらっしゃいました。

口腔内の状態が良くなると（炎症・詰まり・歯垢などの改善）、口腔内の動きが良くなり、そしてよく・飲み込みもスムーズに出来るようになると思います。そして何より気分も爽快になり、笑顔も増えてきます。今後も、皆さんの口腔ケアを観察しながら、『笑顔たくさんさんのデイサービス』を目指していきたいと思っています。



「ご夫婦ともに仲良くいつまでも」

現在ご夫婦で入所されているTご夫妻。食事の際は隣同士で食事されています。奥様のMさんが毎食時必ず、車椅子から家具椅子に移り変え、旦那様のKさんのサポートをされる光景をよくお見かけます。Kさんは右側麻痺であまり右手が動かさません。そのため、お吸い物の具が残ってしまったり、といったようなときに、Mさんが変わりにお皿に移されたりと、中々正しい姿を拝見いたします。

奥様のMさんは、入所当初トイレに行かれる際、二名介助にて誘導を実施していましたが、食事の時間の際に家具椅子に毎回移り変えることを続けることにより、次第に足の力が鍛えられ、現在では一名での誘導が出来るようになりました。また、入所当初は横になりたいと話され休まれることがほとんどでしたが、

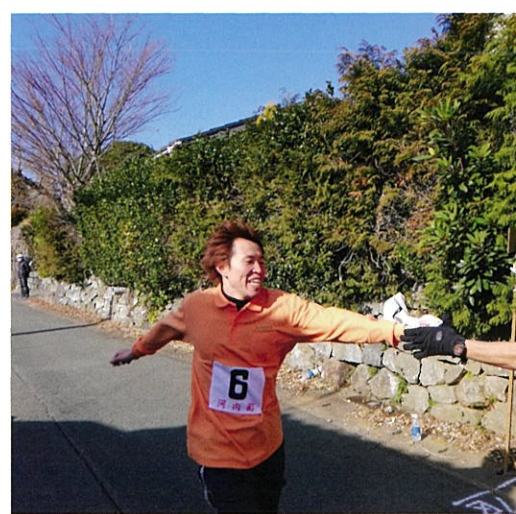
現在では、休まれることはありませんが、毎朝の体操に参加されるようになったら、起きておられる時間が長くなりました。旦那様のKさんも、二名介助にてトイレへ誘導し排泄をされておられました。初めは足の力が弱くすぐに膝折れが見られ誘導に苦戦していましたが、毎日実行するにつれて次第に足の踏ん張りがきくようになられ、少しの間ですが立位が保てるようになってこられました。

現在は、臥床時間が多く、お二人で過ごされる時間が多い状態ですが、これからお二人にしっかりと寄り添ったケアを実施し、体力の維持・向上と、毎日楽しく過ごしていただくと、元気でいつまでも仲良くお過ごしになっていただく環境作りに精進してまいりたいと思います。



地域の できごと 掲示板

1 月27日、芳野コミュニティ祭りが行われました。みかんの丘からは駅伝大会にエントリーしました。当日は1月とは思えないほどの暖かさで、まさにマラソン日和!!練習の成果を発揮できた人、出来なかった人さまざまだったようですが、結果は5位でした。また来年リベンジです!!



管理栄養士の

お元氣レシピ

春キャベツを使った ロールキャベツ

今が旬の春キャベツ。3月～5月が一番美味しい季節です。春キャベツは冬キャベツに比べ、巻きが緩くて葉が柔らかく、みずみずしいのが特徴。キャベツには野菜に含まれることの少ないビタミンKが含まれており、血液の凝固を助ける、骨を強くする作用があります。また、近年、抗がん作用のある栄養素が含まれていることがわかり、注目されている野菜の一つです。



材料 2人分

キャベツ	4 枚
鶏ひき肉	100 g
玉ねぎ	1/2 個
鶏卵	1/2 個
塩コショウ	少々
水	適量

作り方

- ①キャベツの芯を取り除き、沸騰したお湯でしんなりするまで茹で、ザルにあげておく。
 - ②玉ねぎをみじん切りする。
 - ③ボウルの中に②と鶏ひき肉、鶏卵、塩コショウを入れ、粘り気が出るまでよくこね、4等分にする。
 - ④①を広げて芯側に③を置き、中身が出ないように巻く。
 - ⑤④を鍋に敷き詰め、水を入れ、沸騰させる。火が通るまで20分ほど煮込み、完成。
- 煮込むときにコンソメを入れればコンソメスープのロールキャベツ、トマト缶を入れればトマトスープのロールキャベツになり、いろんなアレンジができます。（写真はコンソメスープのロールキャベツです）