

# 福寿園だより

Vol. 30

平成18年10月10日発行

## 事業内容

- ◆特別養護老人ホーム福寿園…………… 定員80名
- ◆ケアハウスさくら荘…………… 定員30名
- ◆短期入所生活介護(ショートステイ)… 定員20名
- ◆通所介護(デイサービス)…………… 定員42名  
(うち認知症12名)
- ◆訪問介護(ホームヘルパー)
- ◆福寿園在宅介護支援センター
- ◆指定居宅介護支援センター
- ◆原町東地域包括支援センター



編集  
発行

社会福祉法人 南相馬福祉会

〒975-0033 福島県南相馬市原町区高見町2-70

TEL(0244)25-2811

FAX(0244)25-2812

URL <http://minamisoma.ask-daiko.co.jp/>

MAIL [fukujuen@chive.ocn.ne.jp](mailto:fukujuen@chive.ocn.ne.jp)



今年も  
「せーの！」  
夏祭り

利用者の皆様に  
敬意とお祝いを！

福寿園施設長 武内 豊

今年の敬老会行事も無事楽しく終わりました。

福寿園では9月14日にケアハウス、17日には特養ホーム、翌18日にはデイサービスセンターとそれぞれに趣向を考えて実施されました。

国が敬老の日を定めてから今年で40年になるわけですが、高齢者は年々増加し、特に長寿者が多くなつてまいりました。

高齢者名簿が初めて公表された昭和38年には、百歳以上の方はわずか153人、それが今年では全国で2万8千人以上とか。原町区だけでも15名の方があられます。

一世紀以上の人生を経験されておられる先輩の皆さん方に敬意とお祝いを申し上げます。

長寿は長寿としながらも、健康でなければ長年の折角の経験が無為になつてしまいます。老人福祉法の基本理念には、「老人は、老齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して、常に心身の健康を保持し、その知識と経験を活用して社会的活動に参加するように努めるものとする」の規定がありますように、常に介護予防に心がけてお過ごし頂きたいと思っております。



### 特養『敬老会』でお祝いを

9月17日に、特養『敬老会』が行われました。今年、大養生涯学習センターの皆様による琴の演奏会が行われました。

卒寿・米寿・傘寿・喜寿のお祝いに、赤いちゃんちゃんこを身にまとった利用者の姿は、とても活き活きとされていました。中には長者番付表を片手に、「若いわね～」等とお互いに声をかけるなど、とても微笑ましい光景を見かけました。

職員一同、利用者の皆様がいつまでもお元気で過ごせるよう、心よりお祈りしております。

今では稲穂も重みを増し、利用者の方の皆さんも収穫の時期を今か今かと待ってられます。



見事に稲やがぼちやが実りました！

土に触れることで昔を思い出して頂きたいとの目的から特養菜園に稲やがぼちやなどを育てています。

昔を思い出して利用者間でも会話が  
増え、水やりや雑草とりにごまやかな  
アドバイスを頂きながら育てておりま  
す。

▼娘さんとお孫さんに囲まれて米寿を祝う宮崎ミチヨさん



▲米寿を迎えられた川上ミトリさん息子さんと一緒に



ミニ夏祭りで暑さを吹き飛ばせ！

8月13日に特養ミニ夏祭りを開催し、『かき氷作り』、『流しそうめん』、『ゲーム大会』などの催しを行い、楽しんで頂きました。

中にはゲームを楽しむよりも、夏の暑さを吹き飛ばす「かき氷」や「流しそうめん」に夢中の方もおりました。

### 🌸 賀寿を祝う会 🌸

本年度のさくら荘では、傘寿1名、米寿2名、卒寿1名の方の賀寿を祝いました。紺野幸先生による講座「もう一つの人生を」を聴講し、人生とは何か、最期を最高に迎える為にはという内容に強く心を打たれました。



▶ 皆さんお話に耳を傾けておられました



▲ 米寿の賀状をいただきました。本当にありがとうございました。



夕暮れを待ち、花火をしました。花火に点火し、火花が散ると歓声が沸き起こり、「童心に返った！」との声も聞かれました。

### ケアハウス さくら荘



♪ 海は広いな 大きいな♪

7月、北泉海岸へ出かけました。大空がどこまでも続き、海も広く、とても爽やかな気持ちになりました。

### 季節の ドライブツアー

◀ 冷たくて気持ちいいなあ



# ハッピーデー (福寿園デイサービス)

今回は要支援1及び2の方を対象とした介護予防事業のマシントレーニングを特集しました。

それらの介護予防トレーニングは午前中に実施していますが、マシントレーニングを実施していない利用者はどうのような運動の機会があるのでしょうか？ 幾つかご紹介しましょう。



～準備体操とポール体操～



介護予防のマシントレーニング前に「準備体操」をするのですが、要介護者の中にもこの体操に参加する方がいます。その後おこなわれる「ポール体操」も好評で、参加率が高くなっています。これらの体操は、筋力のバランスを保ち転倒を予防し転倒してもリスクを最小限にすることが主な目的です。体操の後には、簡単なグループレクリ

ところで、午前中の過ごし方はこのような運動プログラムだけではありません。大半の

など多様なケースがあります。その方の状態に合わせた内容です。で、そのほかにも立つ練習や、タオルを使って絞る動作をしたり、足の甲に重しを着けて上下運動をする

これらの機能訓練は、利用者に対して計画された個別の内容にもとづき実施され、作業療法士を含む機能訓練指導員を中心に、各職種が連携して提供しています。

また、機能訓練指導員が「拘縮」や「麻痺」などのある方に対してマッサージをしたり、関節の可動域訓練をするケースもあります。

「もみもみ…マッサージ中」



別な場所では、平行棒や階段昇降で歩行訓練がこなわれます。フロアを杖などでも周もする方もいます。

エーションや、個別に作業的なレクリエーションをおこないます。

利用者が午前中に入浴するのですが、入浴の前後に非常に人気を得ているのが、マッサージ機器などの使用です。



肩や腰にホットパック!

足裏ぶるぶるマッサージ!

肩や腰の痛みが緩和される、脚の痺れが軽減する、体が軽くなったような感じがするなどの声が聞かれます(疾患等により使用できない場合もあります)。

午後には、「棒体操」や「リズム体操」の集団体操の時間があり、ほとんどの方が参加され、利用者の体の健康に対する意欲の高さが感じられます。

今回は紙面の関係上、季節感あふれる数々の行事紹介まで盛り込むことができませんでした。次回1月号で一年間の行事を振り返り「思い出の名場面集」として特集したいと思えます。

## 愛\*ごんたくと!

こんにちは。ヘルパーステーションです。介護予防訪問介護サービスが始まって6ヶ月が経ちました。当ステーションでも現在8名の方が、このサービスを利用されています。

サービス開始当初は、訪問したヘルパーと一緒に、または分担しあって、掃除や調理を行うことに対し、戸惑いや不安・多少の抵抗が見受けられることもありました。現在は計画に沿ってご自身の身体の状態を維持・改善すべく、それぞれに頑張っているらしいです。

さて、従来のヘルパーサービスに慣れている状況で、要介護認定更新の際、要支援1や要支援2と認定され、今後は介護予防のヘルパーサービスを利用する、ということになったら、不安な気持ちになる方もいらっしゃるかもしれません。

でも！何よりもまず、介護度が軽くなつたことを喜びましょう。

「生活」とは、生きて活動していることをいいます。多少辛くても、身体を動かして(活動して)みましょう。きつといつもと違う自分を感じられると思います。自分でできる喜びを感じ、「生活」していただけることが、私たちヘルパーの願いです。



### 介護教室のお知らせ

地域包括支援センターでは、家庭で介護をしている方、介護に関心のある方を対象に、教室を開催いたしますので是非ご参加ください。

内容:高齢者に発生しやすい事故の  
応急方法について  
講師:相馬地方広域消防署職員  
参加費:無料

開催日時	開催場所	定員
10月20日(金) 13:30~15:30	小高老人福祉センター (小高区)	20名
10月24日(火) 13:30~15:30	ひがし生涯学習センター (原町区)	20名
10月25日(水) 13:30~15:30	原町区福祉会館 (原町区)	20名
10月31日(火) 13:30~15:30	むつみ荘 (鹿島区)	20名

※市内にお住まいの方であれば、どちらの会場でも参加可能です。  
参加を希望される方は、申込みが必要です。

連絡先:原町東地域包括支援センター  
電話番号 24-3390

いつもありがとうございます  
ごさいます

### 寄贈

- ◎村松 テル様 (原町区小浜) ふき
- ◎平 京子様 (原町区高見町) タオル
- ◎青田 和子様 (原町区大木戸) ブロコリー
- ◎西内マツヨ様 (原町区高見町) タバコ
- ◎高平孝太郎様 (原町区下北高平) トマト
- ◎岩崎 トミ様 (原町区高見町) タオル、生地、お面
- ◎牛来 清治様 (原町区矢川原) 炭
- ◎加藤美恵子様 (原町区西町) 花瓶
- ◎田島 要一様 (原町区牛来) トマト
- ◎藤谷喜美子様 (大阪府堺市) 爪楊枝入れの折紙
- ◎新川ユリ子様 (原町区青葉町) スイカ

### 寄付

- ◎藤原 敏様 (原町区橋本町) ジュース、トイレマット
- ◎新川 誠様 (原町区日の出町) もも
- ◎中野洋品店様 (いわき市平) 七夕飾り
- ◎堀川 正八様 (原町区上北高平) ぶどう
- ◎熊耳 敏様 (原町区二見町) 民話
- ◎酒井 義直様 (原町区小沢) ジャガイモ
- ◎小林 伸様 (原町区高見町) タオル
- ◎島 和夫様 (東京都杉並区) 幸水梨
- ◎佐藤フサ子様 (原町区北新田) タオル
- ◎村松 功様 (原町区仲町) タオル
- ◎松林 里子様 (原町区北町) お手玉
- ◎島 一様 (原町区大甕) 寄付金
- ◎齋藤 俊信様 (原町区下北高平) 寄付金
- ◎遠藤 禮子様 (原町区青葉町) 寄付金
- ◎坂本 きよ様 (原町区馬場) 寄付金

### ボランティア

- 洗濯物整理  
月曜日:ひがし地区福祉委員会様  
火曜日:上谷地香代子様  
第2・4金曜日:高見町友和会様  
月曜日:スズラン会様
- 軽介助  
火・土曜日:加藤仁一様  
清川朋愛様 鈴木良太様  
佐藤麻美様
- あじさい館(喫茶コーナー)  
第2・4水曜日  
ひがし地区福祉委員会様、  
原町ボランティア連絡協議会様  
大甕地区福祉委員会様
- コミュニケーション……スズラン会様  
○ハーマニカ演奏……山口昇様  
○マジック披露……小澤正隆様  
○書道 第2・4金曜日 渡部真一様  
○歌の集い 第2水曜日  
南地区福祉委員会様
- 三味線、民謡 浜名幸義様  
○七夕会……みなみ幼稚園様  
○敬老会……大甕生涯学習センター様  
邦楽教室様
- 夏祭り  
原町第一小学校様 九曜太鼓  
華仙流様 日本舞踊  
市役所職員共助会山車班様 笛・太鼓  
あぶくま信用金庫様  
スズラン会様 模擬店  
国際ソロプチミスト様 模擬店  
JAしらゆりの会様 模擬店  
竜久実会様 踊り  
竜実香会様 踊り

### 利用者 作品紹介



また何か新しいものに挑戦していきたいと思います。

居宅介護支援センター利用者  
松林 里子さん  
「蛍光灯の飾りひも(人形)」

- 友和会様 踊り
- ひがし地区福祉委員会様 移動介助
- 大甕地区福祉委員会様 移動介助
- 非常災害協力員様 移動介助
- 佐藤あきえ様 歌謡
- 高玉モト様 もちつき

### ◆ 編集 後記 ◆

皆様に支えられ、「福寿園だより」もおかげさまで創刊第30号となりました。今後もさらによりよい広報誌づくりに努めたいと思います。  
秋ますます深まる中、ずいぶん肌寒くなってきました。くれぐれも体調を崩さぬようお気をつけてください。