

# 福寿園だより

Vol.28  
平成18年4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
- ◆福寿園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/>



## 春の訪れ

幸福を招く  
福寿草の花言葉



## 動き出した

### 新介護保険制度

施設長 武内 豊

今年、昭和から数えて80年の節目の年でもある。このような中、人口は急速な少子高齢化が進展し、介護を要する高齢者は増加の一途を辿り、平成12年の介護保険創設以来の大幅な制度の改正がこの4月から動き出しました。

大きな特徴は、「地域包括ケア」の考え方を基本とした「介護予防サービス」の新設であります。これからの高齢社会には5つの大きな変化があるとの理由からです。1つ目は戦後のベビーブーム時代に生まれた方があと10年も過ぎると大量に高齢化に突入すること。2つ目には、高齢者の人口増とともに75才以上高齢者に認知症の方が増えてくること。3つ目には、一人暮らしの高齢者の増加、4つ目は高齢者多死への突入、5つ目は大都市圏を中心に高齢化が急速に進むなど大きな課題からです。

新しい制度は、自らが如何にして安心で自立できる老後生活を構築し、要支援・要介護の高齢者に対しては、どのようなサービス提供が相応しいのか見極めるのが大切になってきました。

昔から「自分の健康は自分で作り、自分で守る」の言葉がありますが、これからは単なる長寿のみではなく、益々健康で長生きできますよう家族ごとも頑張りますよ。



**特養料理クラブ  
バレンタイン  
特集**

▲真剣に思いを込めて?



▲出来上がり~♥



▲トッピングは慎重に!

2月のバレンタインデーにちなんで、特養ではチョコレートのお菓子作りをしました。参加者は女性だけと思いきや、男性も参加！作業工程は、クッキーの上に溶かしたチョコレートをかけチョコスプレーでトッピング♡。チョコレートの甘い匂いに誘われて、大食堂に足が向いてしまった方もちらほら！とても彩りの良いチョコレートクッキーを皆さんでおいしく頂きました。



▶お遊戯に見入っています



▲ご夫婦でハイポーズ!

**特養  
ひなまつり会**

特養では今年も立派なお雛様を飾り、3月2日には『ひなまつり会』が行われました。今年北町保育所の皆さんが来園されお遊戯を披露して下さいました。かわいらしい衣装を着た子供達が、歌に合わせて踊っている姿を見て感極まって涙を流す利用者もいました。

最後は、子供達と利用者一人一人が握手をし、『ひなまつり会』は終わりました。その光景を見ていて、春の訪れをひと足早く感じ温かな気持ちになりました。

**さくら作り**

暖かい春が早く来ますようにと、お花紙で桜の花を作り、廊下一面にさくら並木を作りました。



さくら並木の完成



明るくなった食堂



♪桃太郎さん  
桃太郎さん  
お腰につけたきび団子♪

**ケアハウス  
さくら荘**

**バッチワーク作り**  
参加者は着物を縫い上げるベテラン揃いで一枚、二枚と次々に仕上がりました。

**節分**

2月行事「節分」では、職員による『桃太郎』の寸劇を行ない、桃太郎に出てくる鬼に向かい「鬼は外、福は内」と紅白玉を鬼に投げ、たくさん福が来ました。

デイサービスでは 2 月下旬から雛壇を飾り雛祭りの雰囲気を作りました。今年はお内裏様とお雛様の衣装のほかにも 3 人官女の衣装も準備し、一人ひとり衣装を着て雛壇の前で記念撮影をしました。男性利用者の中には、3 人官女の衣装を着た方もおり、撮影時には「似合ってますよ！」と声援が飛び交い楽しい雛祭りとなり、記念撮影の後は甘酒を頂きながら昔の思い出話に花が咲きました。



**ハッピーデー**  
(福寿園デイサービス)

**●介護予防について●**

介護保険改正に伴い、平成 18 年 4 月より、福寿園デイサービスでは、介護予防を始めました。介護予防は、要支援 1 と要支援 2 の方が対象になります。

介護予防の内容として、身体機能が低下しないよう運動等のサービスを提供します。なお、4 月 1 日より利用料金も変更となりますのでご確認頂きますようお願い致します。介護予防、利用料金についての詳細は担当ケアマネージャー又は、福寿園までご連絡下さい。

**ボランティアに参加してみませんか？**

月曜～土曜日 (9 時 30 分～15 時 30 分) 利用者とお話しボランティアや趣味活動をデイサービスセンターで発表していただける方をお待ちしております。詳しくは福寿園デイサービスまでご連絡下さい。

**ボランティア来園**



◀ 愉快的な腹踊り

3 月 2 日、JA 福寿草会の皆様による大正琴、レクダンスの披露がありました。珍しい腹踊りもあり利用者、職員もこれには大笑いしました。福寿草会の皆様ありがとうございました。

**原町東地域包括支援センター設置**

平成 18 年 4 月 1 日より、南相馬市の 4 ケ所 (鹿島区・原町区 2 ケ所・小高区) に地域包括支援センターが設置されました。

**地域包括支援センターとは？**

◆「地域包括ケア」を支える中核機関として位置づけられています。

高齢者の方の生活を住み慣れた地域で出来る限り継続して支えるためには、様々な支援を継続的かつ包括的に提供していく必要があります。

センターには、保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士等の専門職が配置されています。多職種が力を合わせ、その専門性を活かしながら、高齢者の方々が継続して生活できるよう支援します。

当法人は、南相馬市より委託を受け「原町東地域包括支援センター」を設置しました。

担当地区は、つぎの地区になります。

- 上町・西町・三島町・大町・東町・仲町・栄町・旭町・青葉町・錦町・桜井町・日の出町・高見町・二見町・上渋佐・下渋佐・大甕地区・高平地区

連絡先 原町東地域包括支援センター ☎ 24-3390

**栄養士より**

**— 転ばぬ先の杖 —**

寒い季節が去り、花が咲き競う季節になりました。今まで部屋の中で過ごしていた体を外に出し、太陽の光を浴びてはいいかがでしょうか。しかし、転倒し骨折、そこから要介護になるケースも少なくありません。このようなことから注意しましょう。

**転倒防止に効果的な食生活のポイント**



- ① **こまめに水を飲む**  
高齢期はどの湯気が薄れ、脱水傾向に伴う身体機能の低下や脳血管疾患の危険が高まります。運動や入浴の前後、飲酒後、寝る前などに、コップ 1 杯の水分を補給します。
- ② **良質のたんぱく質を十分に**  
筋力の低下を防ぐには、運動の習慣化とともに、良質のたんぱく質をタイミングよくとることが必要です。
- ③ **青魚を積極的にとる**  
筋力の維持に関わるビタミン D 剤を服用すると、転倒のリスクが約 20% 低下することがわかっています。

# 4月からの 介護保険制度が 改正されます

4月から改正された介護保険制度の内容については、介護保険の基本理念であります高齢者の「尊厳の保持」と「自立支援」の基本的な視点に基づき各サービスの報酬、基準の見直しがありました。

その中で、大幅に変わった高齢者が、できるだけ介護に頼らず自立できるようにするための制度「介護予防サービス」について説明をいたします。

現行の認定方式では要支援、要介護1、5という制度でしたが、新制度では、現在の要支援は「要支援1」に、要介護1の中で老化により自立が難しくなってきた人や認知症の状態により「要支援2」と「要介護1」に区分されます。



ストレッチ体操の様子

割る7割の方が要支援2に認定されるのではないかと想定されており、「要支援1・2」の方が介護予防サービスに切り替わることになります。

## 【どのように変わる】

ホームヘルパー（予防介護訪問）では、掃除や料理などの家事を、一緒に料理を盛りつけたり、洗濯ものを畳んだりするなど利用者の自立度を高めるため、安全確認や手助けにとどめ全面的な家事代行はしないということになります。

デイサービス（予防通所介護）では、体力向上のための体操、器械や器具を使ったトレーニングを集団ではなく個人ごとの状態に応じた目標や期間を定めて実施します。かむ力を高める口腔機能向上や食生活の栄養改善サービスなども新たなサービスとして加わります。

## 【費用はどうか】

介護予防のヘルパーやデイサービスは、これまでの時間単位や利用回数の料金から月額単位の料金に変わります。

## 【サービス計画はだれが作る】

原則としては、新たに南相馬市で設置される4カ所の「地域包括支援センター」が計画を作りますが、現在のケアマネジャーが対応できる場合は、引き続き計画を担当させていただきます。

## 読者参加型 コーナー

このコーナーでは、福寿園だよりをご覧になっているご利用者、ご家族及び読者の皆様の趣味等（俳句、手工芸等の作品）を掲載していくコーナーにしたいと思っております。掲載を希望される方は、福寿園 尾形までご連絡下さい。

☎ 25 - 2811

## いつもありがとうございます

### 寄贈

- ◎熊耳 敏 様 (原町区二見町) 中国地方の民話
- ◎田村ミツイ様 (原町区菅浜) みかん
- ◎大塚 春雄様 (原町区本陣前) みかん
- ◎第一生命労働組合福島支部様 車椅子
- ◎佐藤 靖子様 (原町区西町) 名札
- ◎岩井 幸夫様 (原町区仲町) コーヒー
- ◎岩崎 トミ様 (原町区高見町) タオル
- ◎藤原 敏 様 (原町区橋本町) 花束
- ◎あぶくま信用金庫様

### 寄付

- ◎坂本 きよ様 (原町区馬場) 寄付金
- ◎紺野 明彦様 (原町区馬場) 寄付金
- ◎白坂 治義様 (浪江町赤宇木) 寄付金
- ◎佐々木正教様 (小高区南町) 寄付金
- ◎佐藤 琢磨様 (原町区泉) 寄付金
- ◎穴戸 五月様 (原町区泉) 寄付金
- ◎太田 正夫様 (原町区東町) 寄付金
- ◎富田 忠義様 (原町区高) 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
- 軽介助 月曜日……スズラン会様
- 火・土曜日……加藤 仁一様
- 清川 朋愛様 荒 一正様
- 星 希弥様 北原みのる様
- 高玉 雅利様 村田 単人様
- 高橋 裕也様 荒川 裕貴様

- 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
- 原町区ボランティア連絡協議会様
- 大妻地区福祉委員会様
- 民謡・三味線……浜名 幸義様
- 民謡……松本 富雄様
- コミニケーション……スズラン会様
- 踊り……のぞみ会様 龍 美 会様
- わかば会様 櫻井 操様
- 鈴木 照子様

- 大正琴・踊り……JA福寿草会様
- ハルモニ力演奏……山口 昇様
- 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
- リフレクソロジー 高野早千枝様
- 歌、カラオケ……美好会様・さくらんぼ会様
- 体操レクリエーション NPO法人原町クラブ「まんまのおかず」様
- 神楽舞……北萱浜神楽保存会様
- 雅楽演奏……相馬雅楽会様
- 琴演奏……大妻生涯学習センター邦楽教室様
- ひなまつり会……北町保育所様

## 編集・後記

特に寒かった今年の冬も4月の声と同時に春は駿足的にやって来そうです。  
「ハルウララ」の如く明るく楽しい人生を築きたいものです。

