

# うめのか 梅の香

7  
2007.3.10



編集  
発行

社会福祉法人 南相馬福祉会  
特別養護老人ホーム  
福島県南相馬市小高区小高字金谷前81番地  
〒979-2102 TEL(0244)44-1600  
FAX(0244)44-1601

うめのか  
梅の香

安心 信頼 やすらぎ

事業内容  
特別養護老人ホーム梅の香 定員50名  
(小規模生活単位型指定介護老人福祉施設)  
短期入所生活介護 定員10名  
(ショートステイ)  
E-mail umenoka@themis.ocn.ne.jp  
U R L http://minamisoma.ask-daiko.co.jp/



今日は何を  
作りましょう

おいしくなあれ!







暖冬とはいえ、冬の寒さが身にしみ  
るなか、二〇〇七年が始まりました。  
一月一日、八景神楽保存会による、  
神楽奉納が行われました。迫力のある  
神楽の舞を、食い入るように鑑賞され  
る利用者の皆さんが印象的でした。  
一月四日、梅の香広場にて餅つきを



行いました。臼と杵を使つての餅つき  
に戸惑う職員を尻目に、利用者の皆さんは、張り切つて餅をつくという意気  
込みを感じさせておられました。  
「よいしょ！よいしょ！」と息の  
合った掛け声が響き、梅の香全体で餅  
つきを行うことが出来たように感じま  
す。また、午後からは、お正月にちな  
んだ駒・羽子板・かるたを楽しまれる  
利用者の皆さんの姿がありました。  
一月六日から十二日にかけて、小高神  
社へ初詣に行つて参りました。天候不  
良の日もありましたが、手を合わせた  
利用者の皆さんは、今年一年の健康・  
家族の幸せ・はたまた口には出せない  
内緒の願い…、何をお願いされたので  
しょう？  
いろいろな行事で始まった二〇〇七  
年。今年一年も皆様にとつて良い一年  
になりますように。

## 芸術展

去る十一月二十日に、梅の香  
芸術展が行なわれました。今回  
が二回目となる芸術展には、梅  
の香内外の皆様から力作六十九  
点が集まり、展示、発表させて  
いただくことができました。写  
真、絵画、手芸作品等、様々な  
種類の芸術作品に身近に触れら  
れるとあり、利用者の皆さんも、職員や他  
の利用者さん達を誘つて何度も会場に足を  
運んでいらつしやいました。ご家族様や地  
域の皆様にも観賞していただくことがで  
き、多くの方々との交流の時間をもつこと  
ができたように思います。  
皆様のお力をお借りして無事に終えることが  
できました。ご協力、本当  
にありがとうございました。



## 鍋の日



今年の冬は暖冬と言われており、日中には  
寒さが緩み、春の気配を感じるようになり  
ました。  
しかし、冬といったらやっぱり鍋！温か  
い鍋を食べて、  
寒い時期を乗り  
切ろう！というこ  
とで、冬期の三ヶ  
月間、月に一回昼食の  
際に「鍋の日」を開催しました。利用者  
の皆さんと職員と一緒に調理を行い、  
熱々の鍋を囲みます。鶏団子鍋、豆乳  
鍋、きりたんぼ鍋と、すべての鍋でそ  
れぞれのダシが出ており、皆さん汁ま  
で完食されていきました。





# ユニットから

## こんにちわ!!



### 梅の香1丁目

ひと雨ごとに寒さも緩み、陽射しが春の訪れを告げる頃となりました。

お正月から餅つきや小高神社への初詣など、楽しい行事が目白押しでしたが、楽しい時間は早く過ぎるもので、毎年の恒例行事となった節分・豆まきの時期となりました。「よしやってやる」と意気込む方、「豆をぶつけるなんて」と遠慮する方も、鬼に扮した職員が現れると、皆さん笑顔が溢れ、「鬼は外！福は内！」という掛け声と共に、鬼めがけて力いっぱい豆を投げつけておられました。厄と一緒



暖冬とはいえ、朝夕はまだまだ寒さを感じますが、梅の香の中院では、所どころ梅の花が顔を覗かせ始めました。

二月三日の節分の日、梅の香でも豆まきが行なわれました。各ユニットを鬼が回り、利用者の皆さんが豆を撒くのですが、3丁目に鬼が来たと同時に「鬼は外！」という元気な声と一生懸命豆を撒く利用者の皆さんの姿がありました。その後「年の数だけ豆を食べるんだよ」、「そんなに食べられないよ」など、笑顔で楽しまれていました。

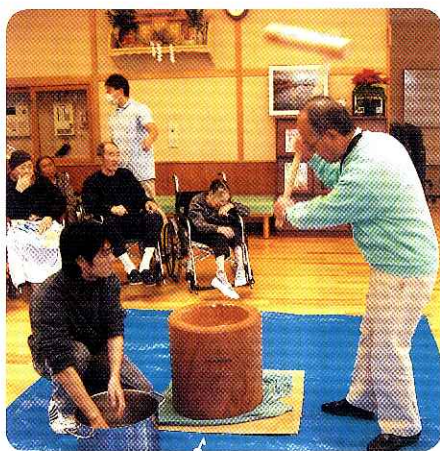
3丁目では、笑顔の絶えない家庭的なユニットを目指しております。春になったら花見をしたり、散歩をしたりと、利用者の皆さんと職員と一緒に楽しみ、たくさん思い出を作っていけたらと思っております。

### 梅の香3丁目

## 三年間を振り返って

施設長 大橋 智 幸

二〇〇七年の新春を迎えて、早や三ヶ月になります。月日の経つのは早いもので、梅の香も開設以来丸三年目を迎えるところでもあります。今月は平成十八年度の決算であります。当初の事業計画、並に会計収入支出の予算が執行され、当初計画の決算ができるものと確信しております。



今から三年前の二〇〇四年三月二十二日に、社会福祉法人南相馬福祉会・第三期整備事業の特別養護老人ホーム梅の香開設準備室長として、梅の香の設置認可申請、指定介護老人福祉施設指定許可申請等に関わる事務手続の任務でありました。開設は六月一日で、短期間での許認可されることに心配が



ありましたが、間に合うことができました。

六月一日からは、梅の香施設長としての職責を全とうすることに大きな不安がありました。

この三年間を振り返ってみると、たくさんの方々のご理解とご支援をいただき、その不安を少なからず解消することを見ることができ、心よく今日を迎えることができましたのも、皆さんのご協力があったからだと心から深く感謝いたします。よき職員に恵まれて、私が今ここに居るのは、ほかでもない皆さんのおかげであり、教えられることがたくさんありました。本当にありがとうございます。

私は三月末日で梅の香を去ることになりますが、職員の皆さんは気を抜かれることなく、専門職としての知識や技能を発揮され、より一層の介護サージャブスの向上に励んで下さい。

皆さんと一緒に仕事ができましたことを誇りに思っています。今後の梅の香のご隆盛と皆様のご活躍とご健康をお祈りいたします。



### 便秘について

3 日間排便がない状態で不快な症状があり、日常生活に支障がある場合を便秘といいます。

たかが便秘？されど便秘！快食・快便は気持ちがいいだけではなく、健康の源。便秘になると腸内の細菌が正常な働きをしなくなり、大腸癌の原因にもなります。

便秘解消の決め手は、何と言っても食物繊維！繊維が水分を吸着し、便を軟らかく、量を増やして排泄しやすくしてくれます。その他、規則正しい食事や排便リズムも大切な要素。

### 快便生活の食事ポイント！

- ①規則正しく食べる。
- ②水分を十分にとる。
- ③食物繊維が決め手。
- ④適量の油をお忘れなく。
- ⑤酸味や香辛料で腸に刺激を！

### 下剤について

#### <膨張型>

水分の吸収を抑えて腸内容物を多くするもの。

#### <刺激型>

腸粘膜を刺激して腸の働きを促進するもの。

※ どの下剤にも強さ・習慣性・副作用等違いがあるので注意が必要！医師の指導を受けてから用いましょう。

◎下剤はあくまでも対症療法。食事と生活の改善で便秘を解消するのが基本です！

（医務室より）



## ご家族参加のクリスマス会

暖かい日が続き、雪の降る心配のない十二月二十三日、梅の香ではクリスマス会を開催しました。今年、JA小高のハンドベルサークルの方々が素敵なハンドベルの音色と歌声を梅の香にプレゼントしました。

多くのご家族の参加もあり、たくさんの料理を一緒に囲んで、いつもとはまた違う楽しいひとときを過ごせたのではないかと思います。次回のクリスマス会にはどんなプレゼントが届くのか、利用者の皆さん、楽しみにしてくださいね。



**あかりのファンタジー**

小高区では毎年恒例イベントになりました『2006 あかりのファンタジー in おだか』に梅の香も地域交流の一環として今年も参加しました。制作スタッフ梅の香七名、万葉園四名で計画・実行し今年も見事、金賞を受賞しました。

荒井 ヒデ様 (横浜市)	さつま芋
黒木 勝信様 (小高区)	キャベツ
福田 博様 (原町区)	コーヒー
穴戸 京子様 (小高区)	紙おむつ
原 沖美様 (小高区)	銀杏
谷地 茂一様 (小高区)	お写真

柴田 千代様 (原町区)	タオル
吉田 里子様 (鹿島区)	大根
遠藤 定郎様 (浪江町)	ゆず
ネピアテンドー様 (福島市)	箱ティッシュ
関根 勝治様 (原町区)	みかん
鈴木 清美様 (原町区)	タオル

### 事務室からのお知らせ

休日の利用料金等の支払対応日は次のとおりです。平日来られない方は、左記の日をご利用ください。

- 休日支払対応予定日
- 3月17日(土)、18日(日)
- 4月21日(土)、22日(日)
- 5月19日(土)、20日(日)
- 6月16日(土)、17日(日)

#### ■ 時間

午前8時30分から午後5時30分まで利用者様の通帳への入金依頼も受付いたします。  
※日程は変更となる場合もありますので、詳しくはお問合せください。

### 編集後記

春のような陽気が続き、梅の香では二月の中旬から梅の花が開きました。過ごしやすいく候ですが、季節の変わり目は体調を崩しやすいものです。急な温度変化によって風邪などをひかないように、体調管理をしっかり行ないましょう。