

うめのか 梅の香

13
2008.10.10



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/>



芸術の秋

陶芸教室



九月の行事として、昨年大好評を頂いた陶芸教室を開催しました。今年も大堀相馬焼きの陶先生を講師にお迎えして、懇切丁寧な指導のもと、利用者の皆様と職員も少し早い「芸術の秋」を満喫しました。陶芸は叩いたり練ったりと様々な作業が必要なので、利用者様と職員が協力しあいながら作品を制作していきます。「何を作ったらいいかなあ」と悩んだり、夢中になって作品製作に取り組む様子は真剣そのもの。作品が出来上がり笑顔がこぼれ、とても有意義なひと時を過ごすことができました。最後は先生が作品に火を入れるためいったん持ち帰ります。完成するまであともう少し。この世界に一つしかない作品は、十月十八日から開催される、「梅の香芸術展」に出品されます。是非、足をお運び頂きご覧になってみてください。



第4回 梅の香 夏祭り

今年はいいにく
雨天となりました
が、どうにか屋内
に提灯や紅白幕を
張って夏祭りの雰
囲気を作り出し、
狭いながらも楽し
く夏祭りを開催す
ることができました。

大悲山太鼓の迫力ある演奏と大
蛇の優雅な舞いに感涙する利用者
様、よさこい風雅の元気な踊りに
笑顔みせる利用者様、その様子



を見て喜ばれるご家族
の皆様の姿に、職員一同
感激いたしました。

ボランティアの方々のお力
と、多くの来場者のご協力で、
模擬店も完売することができ
ました。利用者の皆様も、普
段食べることのないかき氷や
クレープなどに舌鼓を打ち楽
しんでいらつしやいました。
屋内での盆踊りでしたので、
やぐらは組むことができま
せんでしたが、ホールいっぱ
いに踊りの輪を作ることができ
ました。花火の打ち上げもな
く、やぐらもない夏祭りでしたが、
家庭的な雰囲気良かったとい
うご意見もいただき、感謝
しております。来年は晴天の
なか実施できるといいですね。

相馬野馬追



梅雨も終わり、
夏の季節の今日こ
の頃、あまりぱつ
としない天気で残
念でしたが、今年
も相馬野馬追いが
開催されました。

七月二十四日は、
小高駅前を利用者
様と車で、「帰り馬」を見に行きました。
鎧を着た武者は勇壮で、利用者様、職
員共に、その迫力に圧倒されました。
七月二十五日には、「野馬懸」が行
われ、特等席である梅の香園内のデッ

キより見学しました。
今か今かと馬を待っていると、目の
前を、物凄い速さで通り過ぎてしま
いました。あまりの速さに、見逃してし
まう利用者様もいたほどでした。
地元の行事に参加することで、季節
感を味わい楽しむことが出来ました。
来年は是非、晴天の空の下で利用者
の皆様といっしょに
楽しめたらと思っ
ております。



七夕



七月七日は七夕です。梅の香では七月
四日に少し早めの七夕会を行いました。
小高幼稚園の園児三十一名をお迎えし、
歌や踊りを披露して頂きました。利用者
様の中には、お孫さんを見ているかのよ

うな優しい顔で見守っていらつしやる
姿も見受けられました。
園児の半被に捻り鉢巻という可愛ら
しい姿には、利用者の皆様からだけ
なく職員の方からも歓声が聞こえて
きました。

七夕につき物と
言えばもうひとつ。
短冊に願い事！利
用者の皆様、そし
て職員も思い思い
の願い事を沢山飾
られていました。



ユニットから

こんにちは!!

梅の香3丁目

夏祭りの際はたくさんのご家族の皆様に参加していただき、ありがとうございます。天候には恵まれず、初の屋内での夏祭りでしたが、催し物もすばらしく、利用者の皆様も大変喜ばれていました。感激して涙される方もいまして、思わず職員も貰い泣きしてしまう一コマもあるなど…。

さて、最近の3丁目は季節を感じながらの生活があります。夏の日差しを浴び、中庭の畑に植えた苗がすくすくと育ち収穫された色とりどりの野菜、ご家族様からいただいた、葡萄や桃やスイカなど、利用者の皆様は自然に触れ夏の季節を感じ取っています。



梅の香6丁目

空の色、風の音にも季節の移ろいを感じる時期になり、穏やかに秋が深まってきました。

6丁目は日々元気があふれるユニットです。職員がユニットに入ると手を上げて元気にあいさつしてくれる方、積極的に外出をされる方、大きな声で歌を唄う方、にこやかに職員の名前を呼ぶ方など、利用者の皆様の活気に私たちも自然と笑顔になります。

食事の時間は、職員のお弁当と利用者の方のご飯を交換しあって食べたり、利用者の方から他の利用者の方へ「これくれっから」と分けてあげたり、そんな和やかな雰囲気の中でみなさん生活されています。これからも一人ひとりの個性を尊重しながら、快適な毎日を過ごして頂けるよう支援していきたいです。

食の安全とフードマイレージ

厨房より

「食の安全」が叫ばれている今、新たに事故米問題や、メラミン混入の中国産牛乳を原料とする食品問題が起きました。



梅の香ではこのような事態はなかったのですが、利用者様、ご家族様には安心していただきたいと思います。

ただこの問題をとおして、「今食べているものがどこから来たのか」を意識するきっかけになったのではないのでしょうか。

食べ物が生産地から消費地まで運ばれてきた「距離」とその「重量」を掛け合わせたものを、「フードマイレージ」といいます。日本は世界で群を抜いて高く、ドイツ・フランスの3～4倍、アメリカの7倍もあるそうです。フードマイレージが大きいということは、輸送にかかるエネルギー、CO2排出量が大きく、農薬や添加物の心配も大いに考えられます。

フードマイレージを小さくすることは、地産地消をすすめることにもなります。皆様も近くでとれた旬の食べ物を安心して食べながら、温暖化防止にも役立ててみませんか？



梅の香芸術展 開催のお知らせ

皆様が日頃、趣味で制作した絵画、写真、手芸作品などを期間中展示させていただきます。

展示場所 特別養護老人ホーム梅の香内 「梅の香ひろば」

展示期間 10月18日(土)～10月31日(金) 午前9:00～午後5:00



※写真は前年展示された作品です。

祝敬老会

今年も利用者の皆様の長寿をお祝いする敬老会を9月12日に開催しました。ほのぼのとした陽気のなか、利用者の皆様が梅の香ひろばに集まり、祝賀寿状贈呈者が最前列に並ぶと、祝賀よ祝賀寿状交付式が始まりました。



今年は8名の祝賀寿状贈呈者がいらつしやいました。名前が呼ばれ、照れ

ながらも賞状を受け取る利用者様や「チャンチャンコを着ると恥ずかしいなあ」と話す利用者様もいて、皆様おもしろい祝賀寿状を受け取りました。



今年、敬老会のボランティアとして、「嘉会」の皆様において頂きまして、演舞披露して頂きました。利用者の皆様も一生懸命に鑑賞し「すごい。」「鑑賞出来て、良かった。」などの声も聞かれました

最後にご家族様と祝賀寿状贈呈者と一緒に写真撮影を行い、敬老会が終了しました。

医務室より

生活習慣病について

生活習慣病とは、「食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣がその発症・進行に関与する症候群」と定義されています。

わが国の最近の成人保健活動では、教育的な働きかけが重要であり、生活習慣病対策は、現在及び将来の重要な課題です。生活習慣病は、30歳代からの過食・運動不足などの生活習慣が影響し有訴率が増加し始めています。

(生活習慣病の予防)

- ①食生活を見直し、予防を行う。
- ②教育活動や定期健診、疾病に対する知識の普及が大切です。
- ③有酸素運動は予防に役立ちます。

(健康づくりのための運動)

- ①運動中は水分摂取を頻回に行う。
- ②無理はせず、自分のペースで運動を行う。

(喫煙)

- ①肺癌、肺気腫、口腔癌、喉頭癌のリスクが高まり、能動・受動を問わず生活習慣病の発生要因となります。
- ②ニコチンは血流障害を起こすため脳血管疾患への影響が大きいです。
- ③一酸化炭素は赤血球の酸素運搬能を低下させるため、虚血性心疾患への影響が大きいとされています。

(飲酒)

- ①適量の飲酒は血中のHDLコレステロールを増加させます。
- ②過剰なアルコール摂取や肥満などは心筋梗塞の誘因となります。また、食道癌、アルコール依存症や肝障害の原因ともなります。

健康診断の結果をもとに自分の健康状態を確認し、生活習慣病にならないよう日々の生活を充実したものに心がけていきましょう。

ほんのーコマ

中庭の畑でいろんな野菜が採れました。

中にはこんな形の物も。



職員紹介

5丁目介護職員



阿部 広美

八月十四日より五丁目でお世話になっております。

学ぶ事が多く不慣れな点もありますが、利用者の皆様が安心した生活を過ごせるよう日々精進して参ります。よろしくお願い致します。

寄贈

- 大橋 智幸様(小高区) 野菜
- 黒木 勝信様(小高区) トマト
- 牛渡 俊子様(小高区) 野菜
- 高田 泰様(原町区) 観葉植物
- 渡辺 ナカ様(小高区) 鉢植
- 荒井 ヒデ様(横浜市) じゃがいも
- 門馬 厚子様(原町区) トマト
- 伏見 定則様(小高区) なす
- 門馬 正典様(小高区) 梨
- 谷地 魚店様(小高区) さんま

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

- 10月18日(土)、19日(日)
- 11月22日(土)、23日(日)
- 12月20日(土)、21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。