

はなざの

みなみはなえん
南花園だより
第110号・2018年4月
南花園

社会福祉法人 貴陽福祉会 特別養護老人ホーム南花園 松戸市河原塚102-8 TEL 047-392-0881 FAX 047-392-0882
特別養護老人ホーム第二南花園 松戸市紙敷 1186-8 TEL 047-392-3336 FAX 047-392-3366

介護予防と地域づくり

松戸市東部高齢者いきいき安心センター
(東部地域包括支援センター) 管理者 廣谷 明子



ロコモティブシン
ドローム、こちらは
既に耳にしたことが
ある方も多いことで
しょう。筋肉、骨、関節、軟骨、椎
間板といった運動器に障害が起り、
「立つ」「歩く」といった機能が低下
している状態です。進行すると日常生活
にも支障が生じてきます。

サルコペニアは、加齢や疾患によ
り握力や下肢筋・体幹筋など全身の
「筋力低下が起こること」を指します。
その結果、歩くスピードが遅くなっ
たり、杖や手すりが必要になったり
などの身体機能の低下が起きてきま
す。

サルコペニアかどうか、簡単にわ
かる方法があります。両手の親指と
人差し指で輪を作り、ふくらはぎの
一番太い部分を囲んでみましょう。

ふくらはぎが太く輪で囲むことがで
きなければ十分に筋肉がある、とい
うこと。反対に楽々輪で囲める状態
なら、筋肉量が減少している可能性
があります。

当センターでも日常生活に支障を
きたす原因となりやすい生活習慣病
の予防や、転倒予防に向けた筋力訓
練など、心身機能の維持・改善など
高齢者本人に働きかける事業に取り
組んできました。現在ではそれらに
加えて、社会との関わりが薄れると、
日々の活動量や、健康維持への意欲
が低下しフレイルの状態を招く。そ
の考えに基づき、社会活動への参加
や生きがい作りを通して介護予防が
求められてきました。

例えば、高齢者が気軽に集まる居
場所の確保や、地域住民同士の交流
を促すサロンの開設、生きがい作り
を目的としたサークル活動への支援
などです。住民運営の通いの場を充
実させ、人と人とのつながりを通じ
て、参加者や通いの場が継続的に拡
大していくような地域づくりが介護
予防につながる、ということです。

このように介護予防の概念も変化
してきております。日々業務に追わ
れてその意味や目的を見失いがちで
すが、要介護状態になつても住み慣
れた地域でできる限り自立した生活
を送れる地域の実現、その理念を忘
れずに業務にあたつていきたいと考
えております。

これらのロコモティブシンドロ
ムやサルコペニアは、身体機能や認
知機能が低下して虚弱となつた状態
であるフレイルを引き起します。フレ
イルは介護予備群として注目さ
れています。身体面だけでなく認知
機能の障害やうつ病などの精神や心



4/12 あけぼの山農業公園でお花見
(第二南花園 個室ユニット型 特別養護老人ホーム)



3/28 水元公園でお花見
(第二南花園 従来型 特別養護老人ホーム)

南花園便り

「お琴の音色にうつとり」

ひな祭会(平音会様慰問)



三月三日（土）今年は、ひな祭の日に平音会の皆様をお呼びし、ひな祭会を開催しました。

入所者の皆様を代表して、五名の方にお内裏様・お雛様・三人官女の衣装を着て頂きました。「綺麗な衣装ね！」と目を輝かせてくださる姿に職員も感動しました。



「平音会の皆様」

平音会の皆様によるお琴の演奏に合わせ、「さくらさくら」「うれしいひなまつり」を会場の皆様と歌いました。春の訪れを感じる楽しい会となりました。平音会の皆様今年もありがとうございました。
また来年も、お琴の音色を是非聞かせてください。

ひなまつり」を会場の皆様と歌いました。春の訪れを感じる楽しい会となりました。平音会の皆様今年もありがとうございました。

四月四日（水）園庭にて花見バイキングを行いました。今年は、例年より温かく三月末には満開となつてしまい、バイキングの時には、半分位散つてしましましたが、花よりだんごという雰囲気でした。

この日は、とても暑く、食べ終わると、すぐにフロアへ移動しました。

園庭花見バイキング

「桜散る・・・」

一緒にいた職員も日焼けしているようでした。こんな夏日になるとは予想もつきませんでした。
料理は厨房の皆様が作って、桜ご飯、肉だんご、天ぷら等次々と配つてくれて、利用者の皆様が「おかわり」「ご飯もう少し!!」とあちらこちらから声が上がり、いつもよりもぐるぐる召し上がっているようでした。

春の陽気においしい料理に、大変楽しい花見バイキングになりました。



こんな行事もありました



1/18 寿司の日



2/3 豆まさ



3/27 そば打ち



4/8 花祭り



お楽しみメニュー&おやつ



茶道 / 第3月曜



華道 / 第4水曜

出前の日 / 冬場

3/21 お彼岸供養



雪化粧

「大雪でここまで
積もった…^o^」

誕生会 / 偶数月



2/28 防災訓練



作品館



第二南花園 三階 個室ユニット型

みんな大好き！お寿司屋さん

西一丁目

^2/23 お寿司屋さんイベント

寒い時期は、お魚も美味しいものが多いですよ。第二南花園では、2月23日の昼食に、お寿司屋さんイベントを行いました。

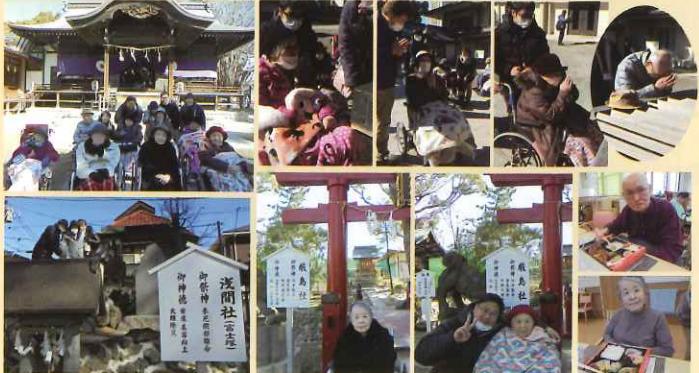
暑い時期の生ものは怖いので、冬の間しかできなないイベントですが、バイキング方式なので、毎回、皆様お腹いっぱいになるまで召し上がり、満足そうな顔をされています。

美味しいものを食べて、「美味しい！」と思えることは、健康管理の上でも、実は結構大切だつたりします。好物なのに、美味しさが分からないう時は、なにか不調が隠れているかもしれません。だから、皆様が良い笑顔で召し上がるて、いいネタが出ることを期待して、美味しく食べられるよう、体調を整えて待っていてくださいね！

今年の健康を祈念して
東一丁目

^2/6 初詣

東一丁目では今年も葛飾八幡宮へ、初詣に行きました。葛飾八幡宮の歴史は古く、創建は八八九年。なんと千年以上も前に建てられた神社です。境内に入り静かな空間の中で、入居者様一人一人が職員に支えながらお賽錢を入れ、「今年も一年元気で過ごせますように」とお祈りをしてきました。葛飾八幡宮の横を「ずいぶんと大きい木だね」といって、境内にある「千年公孫樹」の横を「ずいぶんと大きい木だね」といって、境内にいる入居者様と笑い合い、すつきりとした気分で初詣を終え、園に戻ると、注文しておいた冬のお出掛けは、寒さや感染症の心配もあり、なかなか難しいのですが、この笑顔を見ていると、「また来年も行こうね」とつい約束してしまう、達なでした。



2/3 節分 コワイお面にびっくり！

3/7 防災訓練（夜間想定）

手先を使って 頭を使って

西二丁目

^3/22 A クラブ

ユニット型で毎月一回行っている、全ユニット合同行事『A クラブ』（えがおくらぶ）。三月は良く洗った牛乳パックを土台に、折り紙や包装紙で、ちぎり絵等をして綺麗に飾つて、小物入れを作る、という工作を行いました。久しぶりの細かい作業に、昔を思い出して熱中する方、「どうすれば良いの？」と言いつつ、職員と一緒に楽しそうに、ちぎり絵等を使つて折り紙をちぎつたり、模様を考えたりして、疲れてしまつて休みつつ、おしゃべりを楽しみつつ、なんとか作品を作り上げた方など様々でしたが、それぞれ、富士山やお花など、個性あふれる素敵な作品が出来上がりました。出来上がつた作品は、皆様お部屋に飾つたり、鉛筆立てにして使つていらっしゃるようです。これからも素敵なお花などを、どんどん増やしていきましょうね。

新春 フラダンスショー
東一丁目

^1/12 フラダンスの慰問

ここ二年程、クリスマス会に来てくださっていたフラダンスの慰問。今回は『新春 フラダンスショー』と銘打ち、年が明けてから、三階全ユニットの皆様を招待して、大々的に開催しました。毎年、熱いダンスを楽しみにしている入居者の皆様。いざ踊りが始まると、一緒になつて背筋を伸ばし、音楽に合わせて手を左右に動かしたり、ニコニコしながら手をたたいたり、楽しむされる姿が印象的でした。

一時間程の公演でしたが、楽しい時間はあつとう間に過ぎてしまいます。

「もう最後なの？もつと見たいのに」と言う声が聞かれるほど、皆様最後まで楽しく過ごされていました。

そして最後の踊りの後には、感謝を込めて、総勢七名のフラガールの皆様に、お一人ずつ可愛らしい花束をプレゼントさせていただき、大盛況のまま、今回のフラダンスショーの幕は閉じたのでした。



2/23 お寿司屋さんイベント

第二南花園 二階 従来型多床室



春のうららかな暖かい日差しに包まれて、今年も水元公園へお花見に行つて参りました。今年は私達の読みが大当たり！現地に到着するまでの沿道にも、公園到着後も、どこを見ても満開の桜！淡いピンク色が可愛らしい、一面の桜に囲まれながら、笑顔で公園を散策する事ができました。



^3/28 お花見&外食

公園では映画の撮影をしているところに、偶然遭遇し、素敵な女優さんの後ろ姿にも見惚れてしまいました。

お花見の後は、これまたお楽しみのお食事です。今回は寿司・創作料理の一幸さんにて、見た目も味も素晴らしい、日本料理を堪能して参りました。ご入居者の皆様は、桜と共に、満開の笑顔が咲く一日となりました。

こんな行事もありました

3/21 誕生会



3/24 お彼岸供養



3/3 ひなまつり会



2/14 おやつイベント・手作りピザ



2/23 お寿司屋さんイベント



2/3 節分～今年の鬼はリアルです！～



2/5 出前ランチ



デイサービス便り

南花園・
デイサービス



介護員
宮澤 久美

行事予定

5月

節句の会
園芸

リンパマッサージ

6月

ドライブ
共同作品
タップでダンス！

7月

七夕の会
日本舞踊
ナツメロ音楽会

あとは、利用者の皆様に「痩せたね!!」と言ってもらえるように頑張つていきました。

大変お世話になりながら過ごしてきました。これからは、デイサービスに来て樂しい!!面白い!!と言つて頂ける様な場所に!!

母の看病などで半年ほどお休みし、色々あつた七年間。

デイサービスのスタッフやご利用者の皆様からアドバイスや相談を聞いてもらい、

仕事を始めて、八年目に突入しました。あつという間の七年間!!七年間で市外への引っ越し、義父の死、義母の看病などで半年ほどお休みし、色々あつた七年間。

南花園のデイサービスで仕事を始めた。八年目に突入しました。あつという間の七年間!!七年間で市外への引っ越し、義父の死、義母の看病などで半年ほどお休みし、色々あつた七年間。



大きな鬼のボードに向かって「鬼は外・福は内」のかけ声と共に豆まきをして、幸せを呼び込んでいただきました。節分にちなんで、的当てゲームも行いました。鬼の的に向かってお手玉を投げ、当てた数で点数を競います。的に当たると素敵な笑顔が見られ、全員参加で楽しく行う事ができます。

今年は外・福は内



今年はシンデレラ



今年の演劇「シンデレラ」はかばちゃんの馬車やお城の時計、ドレスなど本物の様なクオリティに皆様大感激!色々な衣装を着た記念撮影も好評!そしていよいよ本番。始めはぎこちなかつた台詞も、何度も回を重ねるうちに、色々なアドリブが飛び出し、各曜日まるで違うシンデレラを上演する事ができて、皆様とても楽しまれています。



こんな行事もありました

おやつ作り



カップインボール



個人作品



ひな祭り



ぱたぱたちょうちよ



誕生会



もぐらたたき



第一南花園施設長講演会

平成三十年度が始まつたばかりの四月、第二南花園では五回に渡り、毎年恒例の施設長講演会が行われました。

今年度は、法人の理念の再確認に加え、事業計画にも掲げられた、第二南花園の今年度のテーマ『その人らしい日々を生きぬいていただくために』と、その実現のための五つの基本方針について、施設長より全職員に向けて、より詳細な説明がありました。

併せて、介護職員の人材不足の現状を、当施設のみならず、県全体でみても介護福祉士の養成校が軒並み定員割れしている事や、学んでいる学生の多くは外国から来た方であるという事、全国規模で介護人材は不足しており、その中でも人材確保に向け、法人としても働きたい方の

ニーズに合わせた就労形態を探るなどの努力をし、引き続き人材確保に努めていき事についてもお話しござります。

実際、人材不足で当施設も大変な状況ではあります。ですが、施設長の「我々はチームでケアをしており、自分が手を抜いたい責任がある。その事を忘れずに、私達には選んで頂いた責任がある。今いる人材で出来る最高のケアを、常に目指して行きましょう」と言う言葉が、印象的でした。



保育室便り



お父さん、お母さんが、お仕事をしている間、



車の来ない安全な敷地内で、元気いっぱい遊びます。



お子様を預けて、少しの時間でも、お仕事してみませんか？

第三南花園今後の予定

- A horizontal timeline from July to May, featuring a yellow circle for July, a blue circle for June, and a light blue circle for May. Each circle contains Japanese text describing a school activity:

 - July: ゆいの花公園散策 (Walk in Yui Flower Park), 外食デー (Catering Day), 喫茶コーナー (Tea Room), お買い物ゾーン (Shopping Zone)
 - June: 鯉のぼり見学 (Koinobori Observation), 母の日 (Mother's Day), 誕生会 (Birthdays), 東京タワー見学 (Tokyo Tower Observation)
 - May: 菖蒲湯 (Iris Bath), 外食デー (Catering Day)

The text "その他" (Other) is written vertically next to the July circle.

南花園今後の予定

-

さて、今年も春がやってまいりました！春と言えば思い浮かぶものは色々ありますが、やはり桜の開花とお花見は外せないのでしょう？

春の物事に関係する神様も色々とござりますが、華やかな所では奈良の東にある佐保山に住める佐保姫（さほひめ）は春の神様です。機織りと染色が得意で、春に野山を美しく彩る春霞もこの姫の手わざです。白ら染め上げた艶やかな衣に春の花々を飾り立て桜色の春霞をまとって、人々に春の到来を知らせます。又、春があれば秋もあり、西の竜田山に住まう竜田姫（たつひめ）は野山を紅葉に染め上げる秋の神様です。

又春と言えど、進学や就職など、新地での生活を始めた方々も多いでしょ？「新生活では色々と戸惑い迷うこともありますね。そんな時頼りになるのが道案内の神様、猿田彦（さるたひこ）です。この神様は高天原の神々が始めて地上に降り立つ時にその道案内をした、道案内のプロフェッショナル！単なる道案内ではなく、迷い事や新しい事を始めるときに、未来を開き導いてくれる「みちひらきの神様」として信仰されています。

しかし、容姿は鼻が長く、目が赤く輝く異形で、高天原の神様にも怪しまれだと、そう天狗にそつくり!!! (天狗の姿は逆に猿田彦から來たとも言われています。) 神社のお祭りでお神輿の先頭に天狗のお面を着けた人がいるのは、猿田彦がお神輿の神様を導いているのを現しているのです。

編集後記

今年は、桜の開花が例年より早く、四月に入るとほとんど散つてしまい、花見の時期を逃した！という方も多いのではないでしようか？

暖かくなり、外出行事も増えていきます。

入所者の皆様が楽しく過ごし、思い出の残る行事も企画していきたいと思います。これからも「はなぞの」をよろしくお願ひいたし