

医療法人西浦会 介護老人保健施設 長生苑

長生苑ネットワーク



『祝！百歳』

十月二十一日（月）、ご入所の中村ヒサコ様がなんと「百寿」百歳を迎えられました。おめでとうございます。

中村様は杖でしっかり歩かれ、職員や他の利用者様との会話もしかりされ、タオルをたたむなどの細かな作業もお手伝いしてくれています。

なによりもとても百歳には見え、そのお姿は私達の眼に日々若々しく映っています。

そして、この日の昼食には御祝い膳をご用意しました。その前に宮田事務長より中村様のご紹介と百歳を迎えられたお祝いの言葉が添えられ、皆さん美味しく召し上がりました。

挨拶後の中村様はキョトンとしたお顔で、「それは私の事かいな？」そして、ご入所皆様のおめでとうコールと拍手の嵐に「はすかしいな！」と、おっしゃりながら、そのお顔には満面の笑みがこぼれていました。



『細かい作業も楽勝！』



介護 佐藤 綾子
熊代 晃行

また、安倍晋三総理大臣からもお祝いの賞状と記念品が届けられました。

まさに「鶴亀之寿」の良き日を迎えられた喜ばしい一日でした。

『だんじり来たる』



十月十九日（土）、小雨の中「だんじり」がやって来ました。

「だんじり（地車）」とは神社の祭礼に曳き出される、笛・太鼓・鉦などの囃子方を乗せた「曳き物・練り物」のひとつです。特に大阪を中心とした近畿一円で見られる「山車（だし）」のひとつを「だんじり（地車）」といいます。（だんじりおどおどおどおどホームページより引用。）

利用者様は玄関に陣取り、だんじりが到着すると、「うお〜」と言う歓声と拍手が沸きました。守口市に長く生活してきた利用者様にとって『だんじり』は特別なものです。

皆さん目を輝かせてご覧になっていました。そして、祭囃子に合わせて独特の踊りが始まりました。今年に残念ながら踊手は一人でしたが、何か神聖な物を感じさせてくれました。最後のメインイベントの玄



『みんなで力合わせて！セーのーで！！』



事務 宮田 潔

『健康な身体作りのために』

今後寒さが厳しくなる中で風邪をひきにくい、身体作りに努めましょう。

風邪の予防には、十分な睡眠とバランスの良い食生活、そして手洗いやうがいなどの励行が大切です。

予防に効果的な栄養素として、タンパク質・ビタミンA・ビタミンC等があります。

今の季節、みかんがおいしい時です。みかんと言えば、ビタミンCだけではありません。疲労回復効果のあるクエン酸や、ガン予防効果のあるオレシンの色素ベータクリプトキサンチン、スジや袋には、ペクチンという食物繊維が実の四倍！血管や血液を元気にする効果があるヘスペリジンが含まれています。

スジや袋も一緒にみかんを食べると健康効果倍増です！

但し、食べ過ぎると体が冷えたり、手が黄色くなったりするのでご注意ください。



看護 片桐 香代子

ストレスをなくし、ビタミンをしっかり補給、体を動かし・・・体調を整え風邪の季節を乗り切りましょう。

朝食抜き！運動不足！寝不足！体にストレスをかけると免疫力の低下を招きますが、低体温も同様に免疫機能の低下をまねくのです。

他にも食べた後のみかんの皮をしっかりと天日に干して力リカリになるまで乾かしたあと、目の細かい袋に入れお風呂に入れると、柑橘系のさわやかな香りのバスタイムが楽しめます。

「看護職員・薬剤師・介護職員募集」

長生苑では、高齢者のケアを担っていたただける表記職員（年齢不問）を随時募集しております。

募集要項など詳しくは門真職業安定所求人要綱、または左記ホームページの求人案内をご覧ください。

また、詳しい説明をお聞きになりたい場合はぜひご連絡をお願い致します。

担当者 事務長 宮田



「入所・短期入所・通所利用状況について」

ただいま入所・短期入所・通所の各サービスおきまして、速やかにご案内できる状態となっております。

その機会がございましたらぜひ以下の担当者までお気軽にお問い合わせ願います。

入所・短期入所担当

支援相談員 岡崎・斎藤

通所リハビリテーション担当

デイケア 住岡・大西



編集後記 今年も残りわずかとなり、本格的な冬に向かっているのを日々感じます。感染症に注意して健康維持に努め、慌ただしい年末を乗り切っていきましょう！（M）

発行 医療法人西浦会

介護老人保健施設 長生苑

TEL 06・6908・7770

ホームページアドレス
<http://nishirukai.jp/cyoseien/>

『デイケア職員の

ツイッター

作って・食べて・飲んで たこ焼き編

寒さが厳しく毎朝蒲団から出るのに苦労している山口が先日行った『たこ焼き』について書かせて頂きます。

『たこ焼き』を実施するきっかけは例年敬老の日のお祝いで行っている手品とは別に参加型で利用者様に喜んで頂けることはないかということから始まりました。そこで出てきた案が『たこ焼き』です。『たこ焼き』は利用者様に焼いて頂くことも可能ですが、また、食べながらノンアルコールビールを出す事で若かりし頃の思い出話もできると思いました。

そして、当日各テーブルに鉄板が用意されると『ここで焼くの！焼かしてくれませんか？』
『昔子供とよくやったよ』と皆さん興味津々！
また、ノンアルコールビールに『懐かしいなあ』
『本物のビールの味がするな』
『など反応は上々でした。』
主役の『たこ焼き』の反応は『出来たては美味しいなあ』



『たこ焼きラブソディ』



『グビビッ！』



『焦けても美味しいわ』
など上々でした。
職員が何かして喜んで頂くことも大事ですが、利用者様に参加して頂くことの大事さを解らせてくれた『たこ焼き』に感謝します。
では、次回逢う日まで。
デイケア 山口 剛生

『フルマラソンに挑戦！』



十一月三日（日）、淀川市民マラソンに職員四名が去年に続き挑戦しました。

三回目のフルマラソンでリラックスして臨めました。又、一緒に参加した理学療法士により膝の負担が軽減できるテーピングも行い準備万端。

この日は雨の予報でしたが、途中三十km位までは曇り空で気温も丁度よく、軽快なランニング日和でした。

しかし、マラソンで一番辛いところ三十kmを越えたところから雨が降り、体力的にも精神的にも堪えました。
ただ、雨の中でも沢山の沿道からの声援が足を軽くしてくれました。

ゴール地点ではシドニー五輪金メダリストの高橋尚子さんがゴールで出迎えてくれてハイタッチをしてくれました。
又今回はテーピングのおかげで膝の痛みはほとんどなく完走することができました。



『ガッツ！気合も十分！』



『効果抜群！』

今回は同じメンバーで平成二十六年三月二日に行われる寛平マラソンに参加します。
デイケア 住岡 篤史

タイムは目標としていた四時間を切ることで大満足です。
その日、他にも男性で一番年長の介護職員も参加し、五時間で完走していたことが判明！
相反して今回若手ホープだった支援相談員斎藤君は途中棄権となってしまうました・・・。

『犬と触れ合おう！』

十月三十日（水）、昼下がりの青空の下、三階屋上スペースにて初めての試みである「犬と触れ合おう」を開催しました。
職員が飼っている八匹の可愛い元気なワンちゃんの登場に歓声があがりました。

走り回る可愛いワンちゃんを見て、車椅子から思わず手すりを持ち立ちあがられ「昔飼っていたから懐かしい！いろいろ思い出すわ」「抱きたい！」と愛おしそうに抱かれる方、無邪気に走っているワンちゃんの姿に「苦手」と言われながらもフロアの窓からこっそりのぞいて微笑んでおられる方。

他にも「広いから走り回ってうれしいうわ」「ワンちゃんも疲れると思うわ」という声・・・ご入所者様も職員も、元気に走り回る可愛いワンちゃん姿、抱っこした時の温もり癒されたひと時でした。

次回開催を乞うご期待！

ケアマネ 高橋 俊江



『ワン！ワンワン！』



『よしよし可愛いね』



『イオンへお買い物』

十月二十三日（水）、身体拘束虐待防止委員会の活動として、買い物レクリエーションを実施し、イオン大日店まで行きました。
この活動の目的は、ご自身の好きな物をご自身のお金で買い物に行くことです。

普段は、施設内での生活ですが、昔を思い出しながら、皆さん欲しいものを選びながら購入して頂きました。

ある利用者様は寒くなってきたとのことで、厚手の靴下が欲しいとの要望がありました。
しかし、中々丁度良いサイズがなく売り場をぐるぐる回っていました。その姿から昔、より良い品をより安く買いたい物してきたことが想像できました。



買い物の後は、フードコート内で、おやつやコーヒーを飲んで一休み。
皆さん『美味しい』と大満足！
お買い物は、昨年より継続して実施しています。



『えーもん買って良かった！』



『どれにしようかな？』



『大満足！』



毎回買い物場所を変えるなど、なるべく皆さんに楽しんで頂けるように工夫しながら計画しています。
今後も利用者の皆さんの施設生活が豊かなものになるよう努めてまいります。
支援相談員 斎藤 翔太