



きらめき

平成24年7月10日発行

第17号

発行：社会福祉法人北星会
編集：広報誌編集委員会

社会福祉法人 北星会 〒626-0033 京都府宮津市字宮村1277番地

TEL：0772-22-0320 ホームページ：http://www.hokuseikai.or.jp/

FAX：0772-22-8477 Eメール：info@hokuseikai.or.jp

「継続は健康なり」

「地域のみなさんと一緒に。
はまなす体操教室」



「週1回楽しく参加させて頂いてます。なかなか自分だけでは出来ないからね」と由良地区にお住まいの岸田さんは笑顔で答えます。

由良のはまなす苑デイサービスセンターでは、地域の人も参加できる体操教室を毎週行っています。デイサービスが終わった夕方6時からエクササイズ開始。

開催のきっかけは職員
の定期健康診断結果報告
でした。「毎日はずらつと
働き続けよう」と施設の
安全衛生委員会で健康促
進・腰痛予防の取り組み
の一環として企画。以前
エアロビクスに通ってい
た職員が当時の先生に依
頼し実現しました。

講師の竹田先生は、元
高校の体育教師。宮津市
民実践活動センター主催
エアロビクスのインスト
ラクターや宮津フオーク



竹田先生(中央)とウォーキングエクササイズでアンチエイジング

ダンス教室の講師を務める傍ら、ご自身の教室も持ち、たくさんの人に体を動かすことの楽しさを教えてこられました。現在はご自身も社交ダンス教室に通い体を動かしているそうです。

この教室の会員は28〜67歳。内容はエアロビクス・ヨガ・ウォーキング等を織り交ぜたもので、誰もが無理なく出来る様

な内容となっております。他にも、ロープを使っての体操による骨盤矯正・腰痛予防のためのストレッチ・ボディメイクのためのピラティス(呼吸法を活用しながら主に体幹の深層筋(インナーマッスル)をゆるやかに鍛えるフィットネスプログラム)等を実践しています。

毎週参加している職員からは「若い人と同じように実践できる内容なのでうれしい」「腸の調子が良くなった」「姿勢がよくなり若く見られるようになった」との声があり、



笑顔ですが、かなり効いています

先生からも「歩き方がきれいになった」と褒められるとのこと(笑)

腰に負担のかかりがちな職業でもあるので、腰痛予防も含めて先生のおっしゃる通り継続して取り組んでいきます。

「身体は整えることで変わってきます。週1回でも細く長く続けることが大事」と竹田先生。今ははまなす苑と天橋の郷の職員の参加が中心ですが、多くの地域の人にも参加して頂きたいと思います。いつまでも健康で、若々しく輝いているために。

(水谷 暁)

介護で腰を痛めない

〜移乗用リフトのご紹介〜

part 2

なぎさ苑言語聴覚士

芝 修



人の自然な動きを知り、その動きを生かして介助することは大切ですが、それだけでは対応できないケースがあります。

例えば足の関節を自由に曲げられない人や足に体重をかけると痛みがあるような人の移乗を介助する場合、自然な動きを生かすことが難しいため相手の体を力ずくで持ち上げる〴〵ことになってしまいがち。これは介助される側にとって痛みや恐怖心を伴う場合がありますし、2人で介助を行っても体重を2等分するこ

とは難しく、介助者の負担を大きく軽減できるわけではありません。

自然な移乗動作ができなくなり、要介護度が重度になるほど移乗リフトの様な移乗支援用具が有効になります。

特に在宅での生活においては、介護者が移乗介助で持ち上げることができないために訪問サービスを使って移乗介助を行っているケースは多いと思います。重度の人であっても移乗リフトを利用すれば、家族だけでベッドから車いすなどへ離床させ易くなるかもし

れません。

自由に活動することは、人なら誰しもが願うこと。できるだけ自由に、そして安全に離床することができるよう移乗用リフトを利用することは、選択肢の一つとしてとても有用です。



介護保険で貸与できます



ベッドから車椅子へ移乗します。



力を入れなくても、機械が体を支えます。

四季とともに 潤いのある生活を

天橋の郷・茜ユニットに暮らす中上サヨ子さん(91)。自宅にいた頃は、毎日畑仕事に精を出していたそうですが、天橋の郷に来てからも植物の手入れに余念がありません。自室のテラスにはたくさ



一日の始まりは、花のお世話から

んの花や野菜が元気に育っていて、毎朝の日課はもちろん水やりです。朝の仕度を終えた後ドアを開けて外の景色を眺めながら、自慢の花や野菜に水をあげています。今は蘭やなでしこなどが元気に花をつけていて「綺麗に咲いてくれたわ。ええ加減なもんやで、心配やっただけどこんなもんが出るんやで」と嬉しそうにテーブルに花を飾ってくれます。

テラスの植物だけでなく、周りの自然の花々を見つけては「ほら藤の花が咲いたわ」「今年の桜は綺麗に咲いたなあ。毎年ええとこで花見が出来ます」などと大好きな花を眺めながら、誰よりも四季の移り変わりに敏感な中上さんで

す。

自室だけでなく、他の人の鉢植えやリビングの花瓶もいつも気にかけていて「ちゃんと水やりせな可哀想だ」と鉢植えに水をあげたり、花瓶の水を換えるように教えてくれたり、枯れたところがあると綺麗にしてくれます。皆が賞賛すると「こんなもん大した事あらしません。昔っからしとるんだもん」と笑いながら答えていました。

今年はユニットのテラスで茄子とじゃがいもを作って皆で美味しく食べたいと思っています。不慣れた職員が作るのでも上手出来る心配ですが、皆さんに美味しく食べてもらえようなものが出来るよう教えてください。(水谷 暁)



中上さんの楽しみのひとつです

ぶら〜り旅

〜つつじを見に伊根までいこ〜きゃあ〜〜



なぎさ苑デイケア春の恒例行事「お花見ツアー」例年は桜を見にあちらこちらへ出かけていきましたが、今年は時期をずらして「つつじ観賞ツアー」と称し伊根まで行ってきました。

今年の冬は大雪でいつまでも寒い日が続き、つつじの咲き具合が読めずに職員も頭を悩ませていたところ、予定していた5月7日からの1週間予報は見事に晴れ！晴れマーク☆職員と利用者の情熱からか気温も急上昇。夏日になり、つつじも一気に満開となりました。

満開のつつじに「まあ、がっさいキレイやな〜」すかさず職員が「私とどっちが？」「そら決まっつとるやろ〜……」答えは皆さんのご想像にお任せして…。

つつじを見た後は伊根湾と舟屋が一望できる場所へ移動し、全員で記念撮影。あまりの絶景に皆さんから出る言葉は「素敵！きれいな〜」の一言。全員で見ながら癒されました。「伊根なんて十数年ぶり。また行ける機会があるなんて…」と感動する人も。帰りの車中も「良かった〜もう1回行きたい」と



伊根湾を一望できる公園で

加悦谷まつり

〜若手職員奮闘する〜

4月28・29日は加悦谷祭。その前日、皆さんは与謝の園がある明石地区の神楽を待ちわびていました。頭ほどなく神楽が到着。頭

を務める若い人は慣れないのか準備にもたつく…。どうやら今年がデビューの新人さん。周りの職員もどこか不安げな顔。そう、何を隠そうこの新人さん、与謝の園の若手職員なのです！皆の期待(と心配)を一身に背負い舞が始まります。長く神楽を見続け目の肥えた激辛審査員の皆さんはどう評価することやら…。

ある舞に、終わると拍手喝采の嵐！若手職員は大仕事を終え緊張が解けたのかようやく笑みが。皆さんから「すごいなー」「かっこよかったでー」とお褒めをもらい、照れくさそうでした。(小田 晋)



神楽の新人さん

特浴を更新しました

〜与謝の園で24年2月〜

昭和62年の開設以来デイサービス利用者の入浴を四半世紀の長きにわたって支えてきた特殊浴槽(特浴)を介護労働者設備等導入奨励金の一部助成を受け更新しました

感染症の予防に役立ちますし、シャワーの温度調節は正確、入浴時間も表示されるので湯舟に浸かっている時間は一目瞭然。転落防止柵も付いているので、利用者の安全が確保出来ることもに浴槽から上がりベッドへ移動する動作がしやすくなったことで、職員の腰痛予防や精神的ストレスの軽減にもなっています。

見られた時には職員の活力になります。今後より一層安全に、安心して入浴して頂ける様援助していきたいと思っております。(今田美弥)

新しい特浴を使ってみると、以前に比べ格段に良くなっています。自動消毒機能付きで毎回簡単に消毒の消毒ができて感

利用者が使用することが困難なものに入浴時は気持ちよさにウトウトとされる姿も。何といっても満面の笑顔が



メーカーの説明の様子

ボランティア 交流会

〜天橋園にて
初の試み〜

5月31日、日頃からお世話になっているボランティア団体代表にお越し頂き、職員との交流会を開催しました。

今回の交流会は、日頃より施設に協力頂いている皆様感謝の気持ちをお伝えするとともに、施設近隣の地域住民に老人ホーム等の福祉施設をより深く理解して頂く為ボランティアの方には「地域と施設のパイプ役であってほしい」との施設の強い願いの趣旨の下、お互いにより理解し合い、絆を深めるため、施設に対する意見や要望をじっくりと丁寧に語り合っており、

- ・玉穂会様(民謡)
- ・ささご会様(朗読)
- ・谷口様(紙芝居)
- ・野菊会様(園内清掃等)
- ・よつば会様(園内清掃等)
- ・霊友会様(雑巾縫製)

※五十音順

と宮津市社会福祉協議会のボランティアコーディネーター・沼野様に園長と各部署職員6名を加え開催。テーブルを囲んでお菓子を食べながらお茶を飲み、和気あいあいとした雰囲気の中、忌憚のない意見交換をしました。活動しやすくするため施設側に準備して欲しい事などの要望のほか「施設側はどの様な事をして欲しいのか知りたい」といったボランティアの活動内容に関する事に加え、メンバーが充分でない事、メンバーを集める事が困難になってきている事など、ボランティアの皆さんが日頃抱えている悩みなども聞く事が出来ました。

ボランティアの皆さんが普段思っている事、考えている事を知ることができ、より一層距離が縮まったように感じました。今後この様な交流会を持つことで、より親交を深め、地域の皆様に愛される施設にしたいと思っております。

(小奥光明)

緑のカーテンを作ろう!

夏に向け、与謝の園で夏の日差し対策に、ゴーヤを育て緑のカーテンを作っています。3月から少しずつ道具を揃え、苗を買い、さあ準備が整いました。作業は利用者と一緒に。

チューリップの贈り物

〜暁星高・部活動の一環で〜

私たち京都暁星高校の福祉部はベルマーク集計やボランティア・園芸を中心に活動しています。先生や生徒が持参したベルマークを集計したり、土曜日を利用して障害者生活支援センターを訪問し、トランプ・カルタなどのゲームや手話などを一緒にしたりと「皆さんと一緒に過ごす時間は何をしても楽しい」と感じ交流を深めています。また、集めたベルマークで東日本大震災で被災された高齢者福祉施設に車椅子を贈りました。今年はおもつと集めて2度目

肥料の撒き方を教わりながら苗を植え、ツルが巻き付くよう壁に網を設置。後は芽が出るのを待つばかり。6月になりようやくツルが巻きついてきました。みんな「早く大きくなれ」と願い、水やりをしながら毎日楽しみにしています。(黒田美佐子)

の贈り物をしたと考えられています。園芸は皆さんに喜んでいただくために行っており、校舎周辺の雑草を抜く美化作業や芝生の植苗・季節にあつたお花を植えるといった活動内容となっています。その中でチューリップを植えようという案が出たのが、今回天橋園さんに贈ることになったきっかけです。「なかなか外に出る機会が少ないという利用者さんに少しでも季節を感じて欲しい」とお願いしたところ快諾して頂きました。

当日皆さんには笑顔で「ありがとう」と受け取って貰えてとても嬉しく、

育てて良かったと思いましたが、利用者さんにも明るく元気な気持ちになってもらえたらいいなと思っています。今後も継続してお花を贈りたいと思っておりますので、受け取っていただけるとうれしいです。(京都暁星高校福祉部様)



全部で10本の苗を植えました



綺麗に咲いたチューリップを手渡す暁星高・高橋くん