



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

### リハ・ヴィラなぎさ苑に 新たなパワースポット

「笑う門には福来る」

なぎさ苑の玄関に入った受付の壁に飾られた書。地元宮津市須津出身の書道家、高岡亜衣さんに寄贈して頂いたものです。

「これを見てにつこりと笑ってもらえたらうれしいです」とこの書に込められたメッセージを語る高岡さん。「地域貢献として何か自分出来る事はないか」との申し出を受け、作品を飾らせてほしいとお願いしたところ、快く引き受けて下さいました。

どんな言葉にしようかと打ち合わせの時にお渡ししたパンフレットに載っていたのが、なぎさ苑「3つのケア方針」

◇ その方らしい生活を支援します。

◇ その方の持っている能力を引き出します。

◇ 笑顔を大切にします。

そして利用者や職員の日常風景。そこからイメージされて完成したのが、この

「笑う門には福来る」です。丹後ちりめんにかかれた文

字は力強く、そしてやさしく笑っているかのようです。

「笑う門には福来るかあ。ええ言葉やなあ」と今日もにつこりとほほ笑んでいる利用者を目にします。

なぎさ苑に笑顔のパワースポットが出来ました。

(松村博志)



高岡さんから吉岡施設長へ贈呈

#### 高岡亜衣さんプロフィール

日本の伝統的書道が説く「道」と、パワーエレガントな書道パフォーマンスの「生き様」を融合させ、その場にパワースポットを生み出す京都の女性書道家。

出身地である京都府北部の丹後地域においては、丹後ふるさと観光大使に任命され、丹後地域においても書道教室や個展を開催されています。

また、活躍の場は日本だけに留まらず、広く海外でも活躍されています。(ホームページより一部抜粋)

# ゆら・リング・カフェ オープン

〈大正ロマン漂うお洒落なくつろぎカフェ〉



気持ち良い日差しの下での談笑

1月10日、由良の駅前通にある安寿足湯に『ゆら・リング・カフェ』がオープンしました。カフェは高齢者やその家族を対象に、誰でも気軽に楽しめる場。ひとり暮らしのお年寄りが増える中、家に閉じこもらずおしゃべりや相談ができる場で、認知症予防・介護予防を目的としたカフェは宮津市内で初めて。

毎月2回第2・4火曜日に開店し、足湯はもちろん介護スタッフによる『脳トレエクササイズ』をはじめ『手芸』『ミュージックセラピー』『コンサート』『たぬ

になる講座』など、毎回イベントを開催しています。

『手芸』や『苔玉作り』などは、「広報を見た」と早くから申し込みがあり、電車を利用して来店する方も。

プロによる『お化粧』の日は、初めてのマニキュアに「こんな綺麗にしても良かったので、今日は料理しないでお弁当やな…」と嬉しそうの方が。

オープンから毎回来店している中西さんは「月2回だけいろいろ教えてもらえるし、楽しくていつもわくわくしています」と。また「手芸は好きだけど目も



色々なメニューをご用意しています

見えにくくなったし、本を見て材料を揃えるのは大変。カフェでは材料も準備してもらえて、ワイワイお喋りしながら好きな手芸が出来て嬉しい」「完成したお雛様や貝合わせ、兜は家でも作って姉妹にもあげて喜んでもらっているの」「体操や歌、いろいろな事がここに来ると教えてもらえて若返るわ」と来店を楽しみにしている方々も。

足湯に入りながらのハンドマッサージは身体が温まってよく眠れると好評。カフェでは自慢のコーヒー・カフェラテ・スイーツもみなさんの楽しみにしているようです。(水谷 暁)

## 出張ダイサービス

サロン活動へおじゃましました！

上宮津地区に平成25年3月から立ち上げられた女性サロン「サロン・ド・カミヤヅ（会長・杉田喜美代氏）」。上宮津地域会議での検討を経て、地区全体の女性の交流機会と地域福祉の

## サロンとは？

誰もが気軽に立ち寄り、仲間づくりの活動をすすめる地域住民の交流の場。

京都府で約1700ヶ所。宮津市で約48ヶ所のサロンが立ち上がっており、お互いが「繋がっている」安心感を提供し、孤立を防ぐ「居場所」としての機能を持ち活動しています。内容に特に制限はなく、それぞれに特色があります。

また、行政との連携により、高齢者の閉じこもり防止・独居者の見守り・健康促進など、来るべき超高齢化社会に地域から働きかける場として、今後より重要な拠点となりつつあります。



笑顔あふれる会場

宮津公民館へ出張しました。

短い時間ではありましたが、手指のリハビリやゲームを行い、盛り上げに一役買うことが出来ました。

皆さんの楽しそうな笑顔に参加した職員も嬉しく、一緒に楽しみ貴重な時間を共有できました。

今後はオレンジ（認知症）カフェ『囲炉裏茶や』を含めた活動となることと、より地域に必要とされるサロンとなることとでしょう。

今後もお手伝いする予定にしていますので、お近くの方は、ぜひ足を運んでみて下さい。(太田博士)

そんなサロンから今回、「リハビリやゲームをして、一緒に楽しい時間を過ごしたい」との依頼を頂き、上

# 口腔ケア（歯磨きやうがい）

## に秘められた効果



なぎさ苑

言語聴覚士 芝

修

口腔ケアでむし菌や歯周病を予防出来る事は皆様良くご存知かと思えます。しかし、それ以外にも良い効果がある事をご存知でしょうか？

今回はその秘められた効果をいくつかご紹介します。

### ① 誤嚥性肺炎の予防

誤嚥性肺炎とは、細菌に汚染された唾液や食べ物が入ることで起きる肺炎です。肺炎は日本人の死因の4位で、その9割以上は65歳以上。さらにその1/2～1/3がこの誤嚥による肺炎だと言われています。口腔内を清潔に保ち、細菌を減らす事は感染リスクを下げる事につながります。

### ② 口腔機能の維持と向上

口腔ケア時の口をあける・舌や頬を伸ばす・押さ

れるといった運動、そして粘膜や歯茎にブラシの毛が触れるといった刺激によって、口腔器官の動きが良くなります。具体的には、食べ物や物を噛む力が増し、はっきりと話す事が出来るようになります。

### ③ 嚥下機能の維持と向上

少し難しい話になりますが、「ごっくん」という嚥下の反射や「エヘン」という咳の反射が起きるには、喉の神経から放出される『サブスタンスP』という物質が重要です。嚥下障害のある高齢者には、これが減少している事が知られています。そのため、誤嚥しやすく咳も出にくくなります。この濃度を上げる事が誤嚥の予防につながるのです。何と口腔ケアの刺激が脳に伝わることでサブスタンスPを合成しろという指令が脳から放出される事が

分かっています。口腔ケアをしっかりと行う事は、誤嚥の予防にもつながるといえるのです。

### ④ 認知機能の維持と向上

唇や舌・口腔内・喉といった器官はとても敏感に出来ていて、刺激を受ける事で脳の非常に広い範囲（脳の運動野・感覚野の4割程度）

が活動します。つまり口腔ケアを行う事によって、脳が活性化し認知機能の維持や覚醒の向上につながるといえるのです。

歯磨きや口腔ケアは毎日当たり前に、これから先何万回も行っていく事と思います。ただ歯を磨く・うがいをする・入れ歯を掃除す

## お誕生会



美しいフラを間近で

与謝の園では行事・レク・食事部会を中心に、お誕生会を盛り上げるために色々な工夫を凝らしています。

新緑が眩しい5月、フラダンスで花を添えて下さったのは、ママフラサークル『Teiataha（レイアロハ）』さん。与謝野町を拠点に、育児真っ只中のお母さん達で活動されているサークルです。

この日ホールにはハワイアン音楽が流れ、南国の雰囲気にも包まれました。利用者も職員も初めて目にするフラダンスに見入っています。フラダンスと言えば、はつらつとした早い動きをイメージしていたので、鮮やかな衣装でのゆったりした踊りにうっとり。小さな子供さんも舞台上に登場し、

とこの愛らしい姿に皆さん目を細めていました。可愛いお客さまと若いお母さん方に元気をいっぱいもらって、誕生会は幕を閉じました。

（小牧寿津子）



会に華を添えて頂きました

# 日本財団から福祉車両の 助成を受けました



新しいカラフルな助成車両

この度、天橋の郷に日本財団より福祉車両の一部助成を受け、新しい車両がやってきました。とてもカラフルで明るい柄は、前年度から新しくなつたようで、とても目立っています。代わりに9年間お世話になつた天橋の郷の愛車をミャンマーに寄贈することになりました。9年間の利用者の笑顔の分、思い出の詰まった愛車。「ミャンマーでも持ち前の馬力で頑張つて欲しい」と、嫁に出す思いで、ちよつぱり寂し

い気持ち……。

第二の人生、きつとミャンマーで素晴らしいドライバー人生を謳歌してくれると思います。今までありがとうございます。ミャンマーで『特別養護老人ホーム天橋の郷』と書かれた車を見られた方は是非教えて下さい(笑)

今後毎日の安心・安全な送迎サービスはもとより、屋外活動にも、個別的・多目的に使用し、よりきめ細やかで効率的・広域的な活動を展開していきます。



長年お世話になった車両はミャンマーへ

## 交通安全功労者・優良危険物取扱者 表彰される



天橋園  
太田 博士氏



与謝の園  
百鳥 正洋氏

4月10日、宮津警察署において天橋園の安全運転管理者である太田博士事務員が、事業所の安全運転を推進し交通事故防止のために活動した功績により交通安全功労者として京都府警察本部長から表彰されました。

また4月25日には、宮津与謝危険物安全協会定期総会において、与謝の園の危険物取扱者である百鳥正洋介護支援専門員が、危険物の貯蔵扱いについて法規を遵守し災害防止に努めた功績により優良危険物取扱者として宮津与謝危険物安全協会会長から表彰されました。

それぞれの表彰について、太田さんは「表彰は職員の日々の安全運転のおかげ。今後もこれに満足することなく、今まで以上に安全運転・事故防止に取り組みます。」

百鳥さんは「日々の点検を続けて今後とも事故の無いようにしたいと思います。」と、感謝の気持ちと今後の意気込みを述べていました。  
(小奥光朗)

## ボランティア紹介

ますもと きよし  
榎本 清さん

「手を前に出して、握つたり開いたりして、握つたり。ハイハイ！ハイッ！」張りのあるテンポ良い掛け声に合わせて、手や足を動かす利用者さん。ボランティア・榎本清さんによる体操の時間です。指先運動や軽い体操の間には転倒予防の話などもあり、皆さん熱心に聞いて体を動かしています。他にも、子供の頃に習つた唱歌などを歌って頭の

体操。予定の30分があつという間に過ぎてしまいました。

「べること」「無理をしないこと」だそうです。私たちも見習つて、元気に仕事を続けたいものです。  
(小谷美恵子)

で、娘さんから勧められ平成7年からボランティア活動を始められた榎本さんは、大正9年6月生まれの94歳！北星会の他にも舞鶴や福知山など10か所近くの高齢者施設でボランティア活動をされているというから驚きです！  
そんな元気な榎本さんに元気の秘訣を伺うと、「体を動かすこと」「人と話すこと」「おいしいものを食



リズム良く手足を動かします！