



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

上宮津でもカフェ大盛り上がり



クリスマスも近づいた12月3日、上宮津地区のオレンジカフェ「囲炉裏茶（いりりちや）や」が、上宮津地区公民館でありました。地元でサロン活動をしている「サロン・ド・カミヤヅ」の会員の方々が企画し、会場までの送迎もあって、近隣の方（主に上宮津地区の方）がたくさん集まり、交流を楽しみました。今回は総勢54名の方がカフェに参加されました。

宮津市のオレンジカフェでは、由良、波路に続いて3件目。前回に引き続き、今回も当施設のスタッフが、介護予防体操などの指導員としてカフェに参加し、皆さんと一緒に交流させていただきました。またケアマネージャーの介護相談受付も。

オレンジカフェは、高齢者やその家族が立ち寄り、住民や介護職の人と会話や体操を楽しんで、認知症予防や交流の場を作る取り組み。

み。

この日はクリスマスも近いということで、軽くサンタの衣装をして行ったのですが、いらっしやうた皆さんがとんがり帽子をかぶり、サンタやトナカイの格



好をされていてびっくり。みんなの熱気に負けないように、スタッフも頑張りました。

まずは看護師から、高齢者がこの季節に気を付けるべき体調変化や病気について

てお話しさせていただき、その後、いすに座って行う体操や脳トレ、ボールを使ったゲームをして楽しみました。体を少し動かしたのですが、ポカポカして運動の効果を十分実感して頂けたと思います。ゲームの時は興奮して熱くなりすぎたかも。（笑）

運動の後は、みんなでおいしいケーキとコーヒーを頂きながら、ワイワイと話が盛り上がり、最後にクリスマスプレゼントまでもらって終始楽しい雰囲気でした。

サロン・ド・カミヤヅ会長の杉田喜美代さん（74）
「同市今福」は「これから多くの皆さんと楽しみを分かち合っていけるように、しっかりと継続していきたい」と話されていました。

「囲炉裏茶」は、市民が対象で、2カ月に1度開かれます。次回は2月に予定しています。問い合わせは北星会の天橋園デイサービス TEL0772（22）7775。

（水谷 暁）

みやづ福祉・健康フェスタ

9月28日(日)、みやづ歴史の館にて、宮津市制60周年を記念して「みやづ福祉・健康フェスタ」が開催されました。子育てや健康、高齢者介護、認知症、障害者活動など、幅広く「福祉・健康」に関するサービ

スや取り組みが紹介されました。

天橋園も出展させていた

だき、『今より少し食べやすく』をテーマに、家庭で調理可能なソフト食のレシピ紹介と、ソフト食の試食(鶏のから揚げ、ジャガイモ団子、エビマヨ、自家製の梅シロップゼリー)のブースを担当しました。

こす可能性もあります。またそうした介護食は見た目も悪く、お年寄りの食欲をそそらないものでした。

今回ご紹介したソフト食とは、ミキサー食の前の段階の食形態で、やわらかいけれど、しっかり食べ物の形がある、見た目もきちん

とおいしそうな、高齢者にやさしい食事なのです。



マヨを食べて「これがうまい」「こつちの方がおいしい」など感想をいただきました。そして、またその話を聞いた方が他のブースから来ていただくなど、準備したパンフレットや試食は

与謝の園文化祭

11月9日(日)今年も文化祭を開催しました。ご利用者とご家族との憩・寛ぎ・

ふれあい・団欒の場となることを大きな目的とし、実行委員がアイデアを出し

合いながら、計画を進めてきました。この日は、あいにくの雨となりましたが、赤や黄色のお花紙で作った

実行委員手作りのほのぼのとした看板がお出迎えし、16ご家族・30名の方々に加え、居宅サービスのご利用者、地域の方にも来ていただき盛り上がった一日を過ごしました。

会場には、この日のために、こつこつと作成してきた貼り絵、習字、活け花、手作りの小物など力作が並

すべてなくなり盛況で、いろいろな意見も聞けてとても良い経験ができました。今後、地域の方々に、もっと良い提案ができるよう勉強が必要と実感できた一日でした。(水谷 暁)



べられ、来場者の方々に見ていただきました。

この作品の一部は、ショウピングセンター・ウイルの文化祭にも出品し、次回への励みとなりました。

文化祭と言えば、模擬店。今年のメニューは、定番のうどんやおにぎりに加えて、丹後のばら寿司ならぬ、与謝の園厨房手作りの「ばら寿司」と「ドーナツ」

です。お寿司とドーナツは大変好評で早々と完売しました。

さて、今年の催し物は、レイフ・倭久子さんによるミニコンサートとレイアロハさんのフラダンスです。レイフさんは、三度目の来園で唱歌「ふるさと」から



スタッフもはりきって歌を披露

カンツオーネ「帰れソレントへ」等々を熱唱され会場の皆さんは熱心に聴いておられました。レイアロハさんは二回目の登場で、今回も可愛いお客さまといっしょです。曲によって、衣装も変わり、心地良いハワイアンのリズムと共に目も楽しませていただきました。こうして三時間余りの楽しいひとときも過ぎ、文化祭も幕を閉じました。今回は、オープニングに職員による歌を披露しました。来年こそは、職員による出し物を実現させたいと心に誓いました。(小牧寿津子)

職場での腰痛予防の取り組み

「なぎさ苑 衛生委員会」

腰痛は、生涯で成人の80%が経験する国民病です。特に看護・介護職の腰痛発生率は高く、なぎさ苑においても、腰痛保有者を出るだけ作らないようにする取り組みとして、福祉用具の導入や介護技術の習得に力を入れてきました。

そして、衛生委員会でも昨年の春より、腰痛になりにくい身体作りとして「プリベンション【予防】体操」を導入しました。これは、独立行政法人労働者健康福祉機構の理学療法士 高野賢一郎氏が、仕事の合間や始業時・終業時の短い時間で行えるよう考案された体



ビデオを見ながら3分間ストレッチ

操で、「血流の改善」「筋肉の疲労を和らげる」「腰痛予防」などの効果が期待できます。

人は朝目覚めても、身体は30%しか目覚めていないといわれています。勤務中のケガや腰痛も午前中に起こりやすいため、予防のためには身体を活性化させる準備運動が必要です。このため、始業前のプリベンション体操を行うようにDVDを流し、順次出勤してきた職員が各々体操できるようにしました。

当初は、忙しい始業前ということもあり、皆が行ってくれるか心配していましたが、いざ始めると、テレビの前に向かい体操する光景が日常化しました。「つまづきにくくなった」「体が軽くなった」「肩こりが楽になった」などの嬉しい声も聞かれます。一度縮んでしまった筋肉は、一晩寝ても元には戻ら

ず、だるさや痛みの発生原因になるといわれています。始業前だけでなく就業後や寝る前にも、介護業務で酷使された腰や背中・股関節を伸ばして疲れをとり、翌日の仕事に備えたいものです。

なぎさ苑衛生委員会では、今後も職員が健康で仕事に励むことが出来るような取り組みを行っていきます。

(作業療法士 橋本彩乃)



1日の始まりにウォーミングアップ

排泄ケア 勉強会開催

与謝の園では排泄ケアの向上を目指し排泄部会を中心に勉強会を開催しています。今回は(株)光洋のケアコンシェルジュさんによる講義をお願いすることに

なりました。テーマは「陰部洗浄とスキンケア」。

現在は多くの紙オムツが販売されており、しかし値段の多寡や性能に関わらず、やはり排泄後のオムツ内の環境は使用している方にとって良いものではありません。在宅などでは介護力の都合上大きめのパッドを長時間当ててしまわなければならぬこともあるのではないのでしょうか。

では施設においてはこまめに交換ができるか、と問われれば必ずしもYESとは言えません。排泄のタイミングや量は人それぞれ。夜間も睡眠時間の確保と対応する職員数の少なさから、思う通りに交換が出来ることは限らないのです。

排泄物が肌に触れてしまうと皮膚へのダメージが懸念されます。しかし拭きとって終わり、では不十分な場合があります。今回の勉強会では排泄処理時の拭き取り方に始まり、陰部洗浄の方法などのほか、残尿の処理のテクニクや拭きとり後のケアについて教えてい

ただきました。従来当たり前のようにやっていたケアが実は…!というような課題の発見とともに、今までの業務を見直すための新たな指標となりました。

このほか腹部マッサージの方法なども教えていただきましたが、その際に気をつけなければならぬのがやはり一人ひとりの差異を意識した対応が必要であるということ。分かっているつもり、やっているつもりではなく、その人を把握して状態に適したケアを行うことが肝要です。

これからも快適な一日を過ごすためのお手伝いに取り組んでいきたいと思えます。

(小田 晋)



みんな真剣な表情で

オープンデー

～介護の日、天橋の郷で～



『糖尿病・認知症』予防とケアの講演

11月16日、天橋の郷では介護のデイイベントとしてオープンデーを開催しました。良いお天気に恵まれ、56名もの方々が参加し、大盛況でした。

昼食は認知症予防に良い食事ということで、メインは・鱈のソテーカレー風味・豆腐入り和風ハンバーグから一品、ちよつと工夫した和え物4品から2品、十五穀米ご飯等、セレクト食事で「とっても美味しく勉強になった」と主婦目線の感想が寄せられました。掲示物をじっくり見て熱心にメモを取る姿も見られ、細かいところまで興味を持ってもらえました。介護予防レンジャーのエ

クササイズの後、坂根先生の糖尿病の講義では、「ユーモアを交えた参加型の講義でわかりやすかった」「話に巻き込まれた」「楽しく運動して、毎日の生活に気を付けて健康でありたい」などの感想を多数頂き、熱心にメモを取りながら聴いていた皆さんそれぞれに認知症予防、糖尿病への関心の高さがうかがえました。

(太田博士)



認知症予防に効果のあるメニュー

インフルエンザに 要注意

感染症発生動向調査の結果から、京都府においてインフルエンザ流行期に入りました。例年にない早い流行入り(12月5日現在)となりました。今後、府内において流行の拡大が予想されますので、次のような予防対策等を行きましょう。

(予防)

- ・こまめな手洗いを心がけましょう。
- ・十分な休養とバランスの取れた食事を心がけましょう。
- ・乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

(症状のある方は)

- ・医療機関を早期に受診し、無理して学校や職場などに行かないようにしましょう。
- ・マスクを着用するなど「咳エチケット」を心がけましょう。
- ・人混みや繁華街への外出を控え、どうしてももの外出の際にはマスクを着用しましょう。

※咳エチケット

- (1) 咳やくしゃみをするときは他の人に向けて発せず、ハンカチやティッシュで口を覆う。
- (2) 咳が出る時は、出来るだけマスクをする。
- (3) 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う。

おめでとうございます

～全国社会福祉協議会
会長表彰～



東京 日比谷公会堂前で

平成26年度全国社会福祉大会が、11月21日に開催され、河嶋陽子介護支援専門員が全国社会福祉協議会会長表彰を受けました。昭和60年4月に北星会に就職後は、与謝の園において長年にわたり社会福祉に尽力し、その功労が認められました。

「表彰に値するような功績は何一つ思い当たらず、とても恐縮しております。それでも今日まで長く、そして楽しく続けてこられたのは、協力し支えてくれた家族や職場のみんなのおかげと思ひ、感謝の気持ちで一杯です。みんなの代表で頂いた表彰と思っております。これからも地域福祉のために、私なりに頑張りたいと思います。ありがとうございます。」と感謝の気持ちと今後の決意を述べていました。(小谷美恵子)



記念のメダルです

北星会新理事の紹介

任期満了に伴う北星会役員の改選について、去る11月7日開催の評議員会において決定しました。法人理事10名のうち、今回3名の方が新しく理事に就任しました。

(新理事)

安達 稔氏

宮津市在住・宮津市議会議員

神田 潔氏

宮津市在住・元京都府職員

千賀 理江子氏

与謝野町在住・元小学校教諭

なお、任期は11月12日から2年間となります。

(小奥光明)