



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](mailto:info@hokuseikai.or.jp)

## 「パワーリハ始めました！」

なぎさ苑

パワーリハビリテーション  
(以下パワーリハ)とは

リハビリの専門職によって開発されたトレーニングマシンを使用し、不活動筋と呼ばれる使われなくなった筋肉を再活性化させます。

それによって立つ、歩く、座るなどの動作性の向上、維持を図るリハビリテーション手法です。まさに



6台のリハビリマシンがそろいました



に、「老化に対するリハビリテーション」といえます。筋力強化が目的ではありません

「楽に立ち上がることができ、歩かなくなった」というような動作性・体力の改善、「外

出するようになった」といった心理的・活動性の改善が得られます。

適切な負荷で行うパワーリハは心臓に与える影響が「入浴」より軽く、運動によるリスクはほとんど無いといわれています。

導入を始めて間もないため、目に見えるような効果はまだ表れていませんが、パワーリハに取り組んでいた「やった後は体が軽い」「すっきりした」「運動した感じがして良い」との感想をいただいています。

(芝 修)



「いち、にー、さん、しー……」姿勢とテンポが大切です

## 北星会 フェイスブック ページの開設

いつも各施設のフェイスブックページに沢山のコメントや応援を頂き、ありがとうございます。

さてこの度、平成28年6月1日より特別養護老人ホーム天橋園・特別養護老人ホーム与謝の園・介護老人保健施設リハヴィラなぎさ苑・特別養護老人ホーム天橋の郷の各フェイスブックページを一本化し

『社会福祉法人北星会フェイスブックページ』として新たにスタートする事となりました。

これからもどんどん各施設の魅力をお伝えしたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。  
(大松智史)



# 桑飼小学校交流会

与謝の園



特養の説明をみなさん真剣に聞いていました

与謝の園では年間を通じて地域の小学生・中学生との交流の機会を設けています。6月6日は桑飼小学校4年生10名の来園がありました。はじめに東垣相談室長より与謝の園について、事前にいただいた質問事項に答える形で、特養の入居者数やどのような方が生活されているかを説明しました。介護が必要となった方にはどのような工夫が求められるか、わかりやすいの

は食事の形態です。普通食・刻み食・ミキサー食等、食べやすい形にしていることにみなさん興味を持ってもらいました。一通り説明したあと質問を受け付けると真つ先に「認知症について教えてください！」と予想外の質問。相談員があたふたとしたのは内緒の話です。最後に小学生の皆さんにリコーダーの演奏と旗振りのパフォーマンスを披露していただきました。頑張って発表する姿を温かい視線で見守っているご利用者の皆さんは終始和やかな表情でした。退場の際には一人ひとり握手していただきました。来園していただいたことに感謝の意を伝え、また遊びに来ていただけるように元気をもらっているようにも見えました。なかには「勉強しないよ！」と愛のあるお言葉も。小学生の皆さんに想いは届いたでしょうか。

# 新スタイル 短時間デイサービス準備中!

天橋の郷

来たる9月5日、宮津市鶴賀の一角に、天橋の郷デイサービスのサテライトとしてリハビリを主体とする機能訓練特化型デイサービスをオープンする予定です。身体機能・脳機能改善、向上に効果のある運動療法を取り入れ、在宅生活維持・継続を目的とする短時間（午前・午後15名ずつ）デイサービスです。

近年介護について「厳しい」というイメージが先行しますが、実際に介護の現場を見学することでご利用者・介護者双方の心身に負担の少ない設備や技術・工夫などを目にしていただき、また交流の場で笑顔と言葉を交し合い、お年寄りとおふれあう喜び、楽しみを感じることのできる「優しい」に包まれた生活の場、仕事であることを知っているただければと思います。

(小田 晋)



退院したあと、もつとりハビリをして元の生活に戻りたい方、手足の機能回復を図りたい方、健康生活を維持強化していきたい方を支援するデイサービスです。スケジュールは、一人ひとりに合わせた個別メニューによるマシントレーニングをメインとした各種



エクササイズで、マシンは全部で4台上下肢各部分の筋肉を動かすことで筋力の再活性を促します。また個別プログラムは自分用のICカードを使って、楽しみながら無理なくできるリハビリプログラムを取り入れます。健康寿命を伸ばして、これからの人生を積極的・自立的に過ごしていくために、ぜひこの機能訓練特化型デイサービスをご活用ください。

8月下旬ごろ内覧会を予定しております。内覧会の詳細は、社会福祉法人北星会フェイスブックにてお伝えします。

## お口のお手入れ はじめましょう

生き生き健康は噛める  
お口から始まります。

お口は一番最初に食べ物が入る所です。人の身体で、目に見える唯一の臓器とっててください。そして、自分でケアができる臓器です。

おいしく食事ができて、人と楽しくおしゃべりができる。

お口の健康が、身体の健康につながります。

一度、お口に目を向けてみてください。

### \*お口のお手入れの手順

#### ・入れ歯のお手入れ

①入れ歯のある人は入れ歯をはずしましょう。

②ぶくぶくうがいをしてください。

★歯ぐきのどてとほつぺた(頬)の間や歯の間は、食べ物のカスがたまりやすいところ。しっかりと、口を閉じて、強めのぶくぶくうがいをしましょう。

③自分の歯を磨きましょう

う。残っている歯や特に入れ歯のバネのかかっている歯は丁寧にみがきましょう。

④舌、歯ぐき、歯ぐきのどてを磨いたり、マッサージしたりしましょう。

⑤入れ歯をみがきましょう。

★歯と入れ歯を磨く歯ブラシは、それぞれ違うものを準備しましょう。

入れ歯は、入れ歯用歯ブラシで磨きましょう。

歯磨き剤は、入れ歯を傷つけます。入れ歯を磨く時は、歯磨き剤は使いません。

★定期的に入れ歯洗浄剤を

使うと、殺菌と口臭予防効果になります。

⑥夜は原則として、入れ歯ははずして休みましょう。(歯科衛生士 糸井久美)



スタッフへの研修も行っています

## 高齢者涼やかスポット

## 天橋園レストラン2

ジメジメとした梅雨が明ければ、本格的な夏がやってきます。今年も天橋園では高齢者涼やかスポット事業を開催します。

今年も昨年大好評だった『天橋園レストラン』をまたオープン。

天橋園で作っている食事を、実際に食べて食べて経験して頂く機会となっております。また今回は京都府消費生活安全センターより、高齢者を

狙った特殊詐欺をはじめとする悪質商法のトラブル回避などの話もあります。地域の老人会対象事業ではありますが、暑い夏を乗り切る良い機会になればと思います。(大松智史)



## 天橋の郷が子供たちの遊び場に!

天橋の郷では平成28年度も、クールスポツトとして平成28年9月17日(土)午前10時から午後3時の間宮津市・

海洋高校マリンバイオ部・天橋の郷でタイアップし、『ペップ・キッズ・ガーデン』を天橋の郷

で開催します。

ペップ・キッズ・ガーデンとは、宮津市が月一回開催している、就学前の子どもと保護者を対象に、エアー遊具などで遊べる機会を提供する、子育て支援交流イベントです。

栗田地区初開催というこたで、海洋高校マリンバイオ部による「郷の小さな水族館」や海洋生物に実際



に触れられるタッチングプールも設置されます。

当日は、ご高齢の方、子育て世帯の方など多世代交流ができ、とても賑やかな一日になることを期待しております。

【場所】天橋の郷

【利用料】無料

【対象者】小学校入学前の子どもと保護者(兄弟は10歳まで来場可)

## 品川料理教室 天橋の郷に開店

皆さん、『うご』ってご存知ですか？

海藻を煮固めた、ところんのような食べ物で、宮津の北部地域で手作りされているそうです。

4月に品川房江さん(84)や数名のご利用者と郷で採れたノブキを炊いている中で、地元のお話の話題になり、「次はうごを作ろう！」と『品川さんの料理教室』が本格始動。

金づちで乾燥したうごを叩き、付いている貝殻やごみを落としてから洗ってまたゴミを除ける作業、そして二日間水にさらしてから一時間煮ると、あら不思議！トトロ口になりました。バットに流し冷やし、固まったら切り分け味付けして出来上がり。

天橋の郷のご利用者や職員全員におすそ分け、「初めて食べたけど美味しかった」「私はちよっと…」と反応は様々でしたが、昔ながらの料理が皆さんに懐か

しさを提供したのは確かでした。

今回は、これまた郷のヨモギで団子作りの案を品川さんと練っています。

料理を通じてご利用者から色々と智恵を授かっている今日この頃です。

(廣野久美子)



手慣れた手つきでうごそうじ

## 「認知症あんしんサポート相談窓口」を設置しています。

グループホーム天橋の家

では昨年7月1日より「認知症あんしんサポート相談窓口」を設置しています。

認知症あんしんサポート相談窓口とは地域事情を踏まえて相談ができる身近な相談窓口として、地域密着型

の介護保険事業所において京都府内60カ所で開催され

## 与謝の園デイサービス遠足

魚つ知館へ

6月20日は、宮津の魚つ知館にお弁当を持って出かけました。

朝のお迎え時、いつもと雰囲気の違う方続出！「この日の為に新しく靴をおろしたんだ」「母の日に娘からももらった」と言われ素敵な洋服を着て来られる方もおられました。

当日は天気も良く、道中「こ



ドクターフィッシュにつつかれて

れが新しい縦貫道だよ」「こんな所にパチンコ屋さんが出来るわ」と様々な声が飛び交い車内も盛り上がっていました。あっという間に到着。

まずはドクターフィッシュ「怖いわなー」と嫌がられる方や、笑顔でサツと手を入れる方も。「こんなの初めてしたわ」の声が圧倒的に多かったです。

次は大迫力の水槽見学。タイミング良く餌やりの時間となり係りの方から、お話を聞く事が出来ました。

お昼には、外の景色を見ながら、いつもと違う雰囲気の中で、大きな笑い声と共にお弁当を食べおられ、こちらもほっこりさせられました。

(小畑恵美)

お待ちしております。

〈連絡先〉

グループホーム天橋の家

TEL・FAX 0772・20・3029

(小谷元気)



宮津のなみちゃんもPR◎