



きらめき

平成29年 1月10日発行

第26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



Re-style 秋の行楽ポールウォーク

天橋の郷 サテライト通所介護



「気分爽快!! ポールウォーキング」

開所から2か月が経ち Re-style の名前も徐々に浸透してきました。
当初から行っていますパウリハやポールウォーキングも主力のメニューとしてご利用者の方にご好評をいただいています。始まった当初はポールを持って歩くことに戸惑われた方も多く、緊張でなかなか足が動かない方も見られました。が、今はすっかり慣れてこられ、「さあ今日も歩くで」と率先してポールを持ち、張り切って姿勢よく歩く姿も様になってきました。
「外を歩けたらええなあ」そんな言葉も出るようになり、紅葉も色づいてきた11月18日に海と星の見える丘

公園に紅葉ウォーキングに出掛けました。
「やっぱり外は気持ちいいわ」「ええ景色やなあ」と気持ちのよい秋風を浴びながら、山道を颯爽と皆さん歩かれていました。いつもより長い距離を歩かれていられるにもかかわらず、誰一人歩みを止められる方もなく、「これを持つと楽に歩けるわ」とポールを持ち、しっかりとした足取りで歩きながら、話も弾みました。
「また春に歩きたいわ」と早くも来春が待ちきれない様子でした。



「姿勢を正してパウリハ実施中！」

『桑飼シルクカフェ』

この度与謝の園は、明石地区におきまして、『桑飼シルクカフェ』を定期的に開催することとなりました。

認知症や高齢のため閉じこもりがちとなった方が、他者との会話や趣味活動を通して、まだ出来ることがあることを発見し、地域で暮らし続けられる居場所づくり・交流の場を設け、地域の皆様に自分らしく元気に過ごしていただくためのお手伝いができればと思っ



手洗いは感染症予防の基本です

ています。

11月16日(水) 第2回目のカフェには13名の方々に参加していただきました。今回は感染症シーズンにむけてその予防として「正しい手洗い」を体験していただきました。特殊な蛍光塗料の入ったクリームを手にぬり、普段の手洗いとは、正しい手洗いではどのくらい汚れの落ち方が違うのか、ブラックライトをあてて実感していただきました。その後みなさんでどら焼き作りをしました。それぞれに分担を決め手際よく作られました。「家では一人だけ、みんなで作ったどら焼きをみんなで食べるととてもおいしい！」と話に花が咲き、話がつきないようでした。

次回以降も楽しんでいただけるような取り組みを企画し、飲み物とデザートを用意して、ご参加をお待ちしています。

(東垣由美子)

認知症サポーター

養成講座IN養老中学校

なぎさ苑では、宮津市立養老中学校1、2年生を対象に認知症サポーター養成講座を行いました。

認知症の中核症状である、記憶障害、見当識障害、理解・判断力の低下について、対応の仕方をビデオでみてもらい、グループで話し合ってもらいました。

生徒の1人からは、「僕は、認知症の方の対応の仕方をまったく知りませんでしたけどビデオなどをみてよくわかりました。僕の家にもおじいちゃんとおばあちゃんがいいます。今は元気だけど認知症になるかもしれない。もし認知症になったら今日の授業を思い出して活かしていきたいです。」と頼もしい意見も出ました。

まずは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族の人に対して温かい目で見守ることがスタートです。

今年度は、小学校2か所、中学校1か所、一般の地域

の方向け1か所で、認知症サポーター養成講座を開催します。合計50名以上の新たな認知症サポーターが生まれます。今後もこの取り組みを継続していき、認知症にやさしい町づくりを応援していきたいと思えます。

(認知症ケア委員会)



認知症について受講の様子

与謝の園デイ

〜大宮で染色体験〜

11月10日利用者7名職員3名で「大宮ふれあい工房」の染色体験にでかけました。

お弁当を持って、初めての染色体験へ。形・色配置を全て自分で選ばれオリジナル作品をつくりました。



細かいところまで丁寧に

初めは「わからん」「できんであんなたしてーな」と悩んでおられましたが、素晴らしい集中力で作品を作り上げました。作品には個性があり、「初めてだったけど良かったわ」「色使いもすてき」とたくさんの方々の笑顔と、喜びの声が聴かれました。施設に戻ってからは、皆さんの作品の発表会をしました。

作品を作られた方は「ハンカチはキレイすぎて使えん」「使わずに家に飾っとるで」と言って下さる方もおられました。

(小畑恵美)



もくもくと作品づくりをされました

宮津小学校3年生との交流と ギャラリー天橋園

宮津小学校3年生の子どもたちが、『やさしい街づくり』という屋外学習で、10月下旬の3日間天橋園デイサービスに来てくれました。「天橋園はいつから建っているんですか?」「どんなことをしているんですか?」などなど3年生の子どもたちは、初めての福祉施設に不思議がいっぱい。

質問コーナーの後は、施設を見学して、お風呂やトイレなど、一般の家庭や学校とは違うのか?なぜ違うのか?という事を学びました。



元気がもらえる楽しい踊りでした

ご利用者の皆さんとのふれあいタイムでは、楽しいお話や質問に、デイサービスのご利用者も子ども達も笑いながらいっぱいお話が出来ました。最後にとっても元気な花笠音頭を披露して頂き、楽しいひと時となりました。また、子どもたちが、今回の学習を絵日記にまとめてくれたので、介護の日イベント『ギャラリー天橋園』

で展示しました!!たくさんの方や子どもたちに見に来ていただき、介護について知ってもらえる良い機会となりました。今後もこの取り組みは続けていきたいと思えます。

(大松智史)



みずほ保育園園児と一緒になみちゃんも

健康の秘訣は笑い!

オープンデイ

天橋の郷

11月20日に天橋の郷にて介護の日・オープンデイを開催しました。

今年も講師に日本心身健康科学協会理事長・橋元慶男氏を招き『地域で



「笑いの達人：橋元慶男氏」

楽しく元気に暮らす』をテーマに講演をして頂きました。講演では、健康寿命や笑いヨガなど、年齢を重ねても住み慣れた地域での生活が維持できるようにする為の秘訣を話して頂きました。

その秘訣の一つが『笑う』と言う事です。笑いヨガにも繋がりますが『笑う』と言う事が心身の健康維持にとって、とても重要である事。自分にとっても他者にとっても笑顔でいる事が健康維持に大きな効果が期待出来る事を聞かせて頂きました。難しい話の中にも橋元氏の

実験などが織り交ざっており、会場は時折大きな笑いに包まれる楽しい講演でした。講演の後は、手作りスイーツで座談会。調理自慢の1品に「ここに来たらこんな美味しいもんが食べれるん?こんな入ってもらおう」と、とても好評で、座談会も地域の方と色々な話を聞かせて頂き、貴重な時間となりました。来年も地域の皆様に楽しい時間が提供できるように考えていきたいと思えます。



「来場49名の大爆笑!!」

第10回迎春天橋立一斉清掃に 北星会職員が参加しました!!!

平成28年12月11日、宮津の天気も時々雨が降り、とても寒い日となりました。受付でゴミ袋を受け取ると持参した熊手を使って松葉をかき集めます。あつという間にゴミ袋は、一杯になりました。この松葉を取らないと松の成長に影響があるようです。少し、作業をしただけで身体が熱くなってきました。



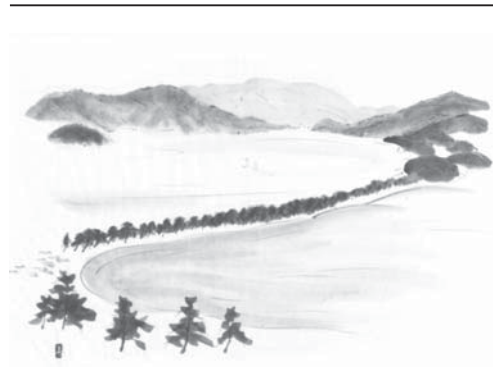
みんなの力で地域をきれいに

本当にたくさんの方が清掃に参加していました。地元、少年野球チーム、高校生、企業、団体、自治会の約1600名の参加があり、約30tの松葉

等が回収されたそうです。

はしだては、地域の皆さんにとつて思い出が詰まった場所です。友達と釣りをした防波堤、地区の海水浴ですいか割りをした砂浜、昔と変わらない風景がそこにはありました。「昔と変わらない風景をいつまでも守っていききたい。」そんな気持ちから北星会職員総勢30名が天橋立一斉清掃に参加しました。地域の為に何か出来る事はないか？

（松村博志）



市民総踊り大会「アイヤ工賞」受賞

チーム天橋園

三年前の「ご利用者にお盆らしさを感じて欲しいね」の一言が始まりでした。「何がいいかな？」と相談し、宮津踊りを披露することになり、練習を始めた頃、市民総踊り大会の募集が目にとまりました。「どうせ練習するなら総踊りにも参加しよう！」ということになり、仕事終わりに練習を重ね、ご利用者の前での御披露目も。皆さんに「よう覚えたなあ、しながえよ」と誉めて頂き、いよいよ

三年前の「ご利用者にお盆らしさを感じて欲しいね」の一言が始まりでした。「何がいいかな？」と相談し、宮津踊りを披露することになり、練習を始めた頃、市民総踊り大会の募集が目にとまりました。「どうせ練習するなら総踊りにも参加しよう！」ということになり、仕事終わりに練習を重ね、ご利用者の前での御披露目も。皆さんに「よう覚えたなあ、しながえよ」と誉めて頂き、いよいよ

今年こそはと、前回以上の意気込みでのぞんだ初参加の一昨年。参加賞のみでしたが、みんなで作られたことに感動。そしてなんと昨年は、練習の成果を出し切り、見事「アイヤ工賞」をもらうことができました。会場にはご利用者やご家族もたくさん応援に来て頂き、励みになりました。来年は、職員の家族や地域の

方にもお声掛けし、更なる進化を遂げますので、乞うご期待。
（水谷 暁）



受賞後に商工会議所で記念撮影

与謝の園訪問入浴事業所

～ぽかぽか号で訪問中～

与謝の園訪問入浴事業所は、与謝野町内で唯一の訪問入浴サービスを行っていています。現在は週2回火曜日と金曜日の稼働をしています。看護師1名・介護員2名で訪問しご自宅に浴槽を持ち込み、部屋で入浴していただけます。全身をきれいに洗い、衣類もすべて交換します。丁寧なケアと浴槽に浸かれる爽快感は皆様に大変喜んでいただいています。



浴槽を組み立て入浴します

自宅での入浴が最近大変になってきた…、他のサービスで入浴も良いけど、やっぱり自宅での入浴が最近大変になってきた…、他のサービスで入浴も良いけど、やっぱり自宅での入浴が最近大変になってきた…、他のサービスで入浴も良いけど、やっぱり

興味のある方は担当ケアマネにご相談いただるか、直接ご連絡いただければ相談に応じます。

訪問入浴事業所 西原
0772・42・0724