

きらめき

vol.30

2019.1.10

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
TEL : 0772-22-8233 ホームページ : <http://www.hokuseikai.or.jp/>
FAX : 0772-22-8477 Eメール : info@hokuseikai.or.jp

いろんな介護用品が展示されました



介護の日オープンデーを開催

天橋園居宅介護支援事業所

天橋園居宅では、11月9日と10日の午後から「天橋園オープンデー」と題し、最新福祉機器・健康器具の展示や体験を行いました。

2日間で25名の参加者があり、膝が悪くてもコタツに入る昇降座椅子や最新のセニアカーや車椅子等を実際に体験して頂いたりしました。また、主な

失禁のタイプと対策や、尿漏れ防止の「骨盤底筋体操」。食べ物や飲み込みにくくなる原因を防ぐ、「唾液が出やすくなるトレーニング」、また、「栄養バランス」には、エネルギー量を一番気にかけるが、タンパク質を摂ることも大切」といった専門的なお話しなども聞きました。

たくさんの排泄用品や介護食品も直接手に取ってみることができて、試食もしていただきました。さらに、各介護用品の担当者にも個別の相談にもってもらえ、参加者からは「身近な事なので大変参考になった」という声が聞けました。来年も良い情報がお伝えできればと考えております。

(大須賀仁美)

日々笑って 過ごしましょう

特別養護老人ホーム天橋の郷



心の健康は笑いから！

介護の日オープンデーを11月10日に開催しました。要介護にならないためにはどうすべきか、ご自分の健康を意識される方が年々増える中、数年前から「介護予防」に着目した取り組みを行っています。そこで今年は「のぼせ、健康寿命！」のテーマで介護スパーバイザーの福野初夫氏に講演をお願いしました。

和やかな雰囲気が始まった講演。「日々笑って過ごす」「太陽をいっぱい浴びる」という講師の言葉に参加された皆さんが大きくうなずかれ、認知症にならないための脳トレでは、少し間違えようものならお隣さんと顔を見合わせ、大笑いされていました。

「心の健康は笑いが大事」「友達同士で笑い合います」「笑うことの大切さを知りました」と、笑いとは健康は先生が言われた通り、大きな繋がりがあることに大いに納得。人生、笑って愉快に過ごしていきたいものです。

ね。その後のティータイムでは皆さん、とびっきりの笑顔で楽しく語り合い、お肌つやつや、背筋もピンと伸びていたような印象を受けました。(濱崎智美)

デイサービスの参観日

天橋園通所介護事業所



11月9日・10日の2日間、天橋園デイサービスでは、介護の日にちなみ、ご家族を対象とした「参観日」を開催しました。

昨年は介護の日のイベントとして、市内の保育園・幼稚園・小中高校の子どもたちの作品を展示した「ギャラリー天橋園」を開催しましたが、今年はお家族にデイサービスで皆様方がどのように過ごされているのかを見ていただきたいという想いから、2日間だけではありませんが、初めての午後の活動の時間に来所していただき、ご自宅での様子や日頃困っておられることなどをゆっくりお聞きしたり、脳トレ、ストレッチ体操、リハ

ビリゲームやおやつ作りに参加していただけるイベントを企画しました。

初めての試みで、準備不十分なまま当日を迎えましたが、来所いただいたご家族からは、「自宅以外の様子が見られてよかった」「たくさん話が出来て気持ち良くなりました」と、うれしいお言葉をいただきました。

(岩城照子)



ご家族もレクに参加

明石文化祭展示物作成

「デイサービスとシルクカフェ作品づくり」

与謝の園通所介護事業所

毎年、地域の文化祭にはデイサービスご利用者の手作り作品を出品させて頂いています。

今年は新たな取り組みを計画し、与謝野町の花でもある千年椿をイメージした『椿作り』に決定。協力して頂けるご利用者には牛乳パックを切ったり広告を切り取る作業からお願いしました。

初めは「これ何なん?」「こんなキャベツが書いたものに貼るんか?」「大きく値段が書いてるでー」と困惑だったり、笑いがあつたりしました。型取り・切り取り・貼付け・組み合わせと細かい作業でしたが、手先が器



たくさん椿の花が咲きました

用な方が沢山おられ、感心させられました。出来上がりを見て「これ何なん?」と驚きの後には歓声と共に拍手。本当に素敵な作品に仕上がりました。

毎月開催している桑飼シルクカフェでも、文化祭への展示物として、ちりめん等を使って『つまみ細工』を作成しました。カフェ中に職員と一緒に作り、「残った分は家での内職にするわ」と、ご自宅でもお忙しい中作品を作成して頂きました。

来年はデイサービスで『文化祭見学ツアー』も計画したいと考えています。(小畑恵美)

踊るなぎさ苑祭り！

介護老人保健施設リハ・ヴィラなぎさ苑

9月2日(日)、第18回目となる恒例の「なぎさ苑祭り」を開催しました。今年も催しの前に開催した認知症サポーター養成講座も含め100名を超える大勢の方に来ていただきました。

1階では、廊下にみやづの懐かしい写真を展示し、皆さんをお出迎え。舞台オープニングは、1階職員有志による「マツケンサンバ」。2ヵ月間みっちり練習した成果を発揮(?)し、全員浴衣姿で賑やかな踊りを披露しました。

続いては2階3階ご利用者と飛び入りのご家族によるカラオケで、自慢の歌声にみんな手拍子。また、ボランティアの小川さんには、いつもの集金カバンをギターに持ち替え、甘い歌声を聞かせていただきました。童謡「ふるさと」の時は、職員の手話も交えて、みんなで一緒に歌いました。

カフェコーナーでは、ケーキやあんみつなどの

おやつとお好きな飲み物を用意。ゲームコーナーも、的当てや輪投げで盛り上がりました。

トリを飾るのはお馴染み民謡の「玉穂会」さん。「なぎさ苑音頭」と「宮津節」では、職員が輪になって踊り、大きな拍手をいただきました。

今年も皆さまのご協力のもと、賑やかなお祭りを開催することができました。なぎさ苑では、ご利用者・ご家族に喜んでいただけるよう各種イベントを企画運営しています。今後ともなぎさ苑職員一同、皆さまのご期待にお応えできるよう、より一層のサービス向上に努めてまいります。ありがとうございました。(なぎさ苑祭り実行委員会)



小さなお子様でも楽しめます



昔なつかしい風景に話はずむ



お馴染みの玉穂会さんの演奏



みんなそろって「宮津節」



「マツケンサンバ」で大盛り上がり

資生堂 いきいき美容教室

「化粧のちから」でADLの維持・向上

特別養護老人ホーム天橋の郷



皆さん素敵な笑顔ですね！

11月30日、小春日和の中「いきいき美容教室」を開催しました。20名限定での催しで、女性にとっては興味を惹く企画となりました。

講師には大阪から資生堂ビューティーセラピストさん3名を迎え、まずはお肌のお手入れから。久しぶりに鏡に映ったご自分の顔を皆さんまじまじと見つめておられました。表情は硬く緊張気味。セラピストさんが皆さんの手首に薔薇の香りのエッセンスをつけて回られると、一気に会場が甘い香りで充滿し、少しずつ表情も和らぎ、化粧水を付けた手が自然と額や目元や頬へと動き出しました。

これまで何十年と化粧をしてこられた皆さん。手が覚えていようでファンデーション・眉墨・頬紅・口紅と色加わることには笑顔に。お化粧は気持ちが明るくなるだけでなく認知症予防や老人性うつ予防の効果が期待でき、手指や腕を動かすことで筋力アップするだけでなく、介護予防にも役立つとのこと。

お化粧が出来上がると魔法をかけたように、普段は感情を表に出されない方も、自信に満ちた笑顔やほかにんだ笑顔を見せていただけ、スタッフの方が驚きと喜びで一杯になりました。

今後は積極的にお化粧をしていただく機会を設け、いづれは日課としてお化粧を取り入れていきたいと思っています。

（正木菜穂子）



ご利用者に向けた 排泄ミニ勉強会

～与謝の園排泄部会～

特別養護老人ホーム与謝の園

日常生活動作を「体操」と「クイズ」で楽しく向上させよう！という目的で、ご利用者に向けた排泄ミニ勉強会を行いました。ご利用者は各ユニットから2名ずつ、8名の方にご参加いただきました。個別ケアに基づき個々にしつかり対応し、職員が関われるようにと、この人数で計画しました。

ご利用者一人ひとりがクイズに答え、自ら体感して職員と一緒に体操を行いました。特に「排泄のための体操」は早く動けばいいのではなく、一つひとつの動きを丁寧に行いました。

今後も排泄に必要な動作にアプローチし、ご利用者が質の高い生活をおくれるように活動していきたいと思っています。

（今田美弥）



さあ！体操はじめますよ！



なぎさ苑家族会で みかん狩りに

介護老人保健施設リハ・
ヴィラなぎさ苑

11月11日家族会を開催し、由良の野村農園さんにお世話になりました。2年前に企画した時は、あいにくの雨で中止になり、今年こそリベンジと思い再度計画しました。

参加家族は6家族で少なかったものの、当日は天候に恵まれ少し汗ばむ陽気の中、ご家族と一緒にみかん狩りを楽しむこと



よい天気でもとても楽しめました

ができました。普段はあまり食べられないご利用者も、外の雰囲気とご家族と一緒にいう事もあり、ご家族が心配されるほど食べられた方もありました。みかんもとても甘くて「由良みかんってこんなにおいしかった？」と言う感想も聞かれました。今後もご家族やご利用者に楽しんでいただける企画を考えていきたいと思っています。

(相談室 小西美加子)

郷食堂開店！

特別養護老人ホーム天橋の郷

第3回郷食堂を開催しました。今回のメインランチは、肉まん、あんまん、カップラーメン、おにぎり、おでん等、普段口にすることが少ない食事を準備し、各ブースに飾りをつけて郷食堂スタート！

あつという間に長蛇の列となり、皆さん好みの食事を選ばれ各テーブルへ。普段口にすることの少ない食事だったためか、いつもは少食の方もすごい勢いで口にされたり、話しが盛り上がり笑顔あふれる時間になりました。

お腹いっぱいになった後は、「力



何にしようかな？



「レンド」様による演奏会です！皆さん楽しみにしておられ、わくわくドキドキ。ステージに様々な楽器や道具が並び、ギターを持ったお二人が華やかな衣装に身を包み演奏開始！懐かしい歌謡曲を歌われ、皆様口ずさみながら会場は大盛り上がり。曲が終わるたびに拍手喝采でした。最後の曲が終わると「アンコール」と声が上がる等、楽しい演奏会となりました！

(渋谷勇亮)

今日も車とにらめっこ！ は〜いオッケー



平成5年2月からデイサービスの顔となった『ひまわり号』が、平成30年12月をもって役目を終えることになりました。

以前は伊根町まで走っていたこの車。「10人乗りの車だったのをご利用者のニーズに合わせてリフト付きに改造したトヨタの高級車」と、今も働いている職員が熱く語っていました。座

席は、今でもふかふかの座り心地、それになんと自動ドア！窓のフィルムが剥がれたり、見栄えが悪かった時も愛情込めてメンテナンスして長く活躍してくれました。25年間お疲れ様でした。まだ見ぬ新しい車にバトンタッチです。

私たちが毎日使用する送迎車は、毎朝の車の運行前点検が重要になります。女性職員が多い中、毎日点検を行う事で少し車にも詳しくなりました。今後は、更なる安全運転に努め、技術向上に努めて行きたいと思っています。

(小畑恵美)

与謝の園通所介護事業所

長い間ありがとう
〜平成を走りぬいた「ひまわり号」〜



あめの橋立で 清掃活動

〜天橋立一斉清掃に参加〜

平成30年12月9日、社会福祉法人北星会の職員が日本三景天橋立で行われる「第12回迎春天橋立一斉清掃」に参加してきました。

当日はあいにくの雨模様で、「これがまさにあめの橋立です!!」と学生の頃にバイトをしていた笠松公園で、雨が降ると必ずカメラマンが観光客に向けて言っていた言葉を思い出します。観光客がニコツと笑ったところを「パシヤツ」と撮るわけですが、今日は雨というより山は白くなり、あめはあめでも綿あめとなり、とても寒い日となりました。

最近、京都へ来る海外の観光客も増えて、天橋立でもたく



今回もたくさん松葉を集めました



(本部事務局)

松村博志

さんの外国人を見かけるようになりました。同じ京都でも自然豊かで海の幸がおいしい天橋立は人気があるようです。そんな自然豊かな天橋立の美しい自然を守っていくことは、この地域で事業を行うものにとって大切なことだと感じています。

これからは北星会では、地域と一体となった取り組みや、社会福祉法人が行うさまざまな公益事業を行っていき、地域に貢献していきたいと考えております。



R U N 伴丹後 2018

～認知症でも暮らしやすい地域づくり～

10月28日、丹後初開催のR U N 伴に北星会職員20名が参加しました。与謝野ルートと宮津ルートに分かれて、ゴール天橋立まで大事なタスキをつなぎました。

R U N 伴（ランとも）は、今まで認知症の人と接点がなかった地域住民と、認知症の人や家族、医療福祉関係者が一緒にタスキをつなぎ、日本全国を縦断するイベントです。認知症の人と出会うきっかけがなかったがために、認知症の人へのマイナスイメージを持ってしまいがちな地域の人々も、喜びや達成感を共有することを通じて、認知症の人でも地域で伴に暮らす大切な隣人であることを実感できます。

昨年、33都道府県にて14,521名のランナーが参加した取り組みで、今回丹後でも27チーム179

人（認知症の方も含む）がタスキを持って走りました。今年のテーマ「世界をオレンジ色に染める！」にあるように、認知症支援のイメージカラーのオレンジ色を身につけての参加。認知症の人と一緒にタスキをつなぐ体験を通じて、誰もが暮らしやすい地域づくりを目指し、日頃運動不足の職員も、ここぞとばかり楽しみながらのランニングでした。

私たちは、タスキをつなぐという「非日常な」体験・出会い・気づきから、認知症の人と一緒に誰もが暮らしやすい地域づくりを提案し、それぞれの「日常」が変わっていくことを目指しています。応援ありがとうございました。

（本部事務局 水谷 暁）

編集後記

今回初めての広報誌全面リニューアル。もっと若い世代の方にも手に取ってもらい、読みやすいものにしたい。そんな想いからでした。どんなものになるかワクワク。なんとか形になり、今あなたに届きました。よかったぁ。😊

