



コスモスが見上げる空にいわし雲。朝晩冷え込むようになりましたが、日中お散歩するのは気持ちのいい季節になりました。

10 神無月 (かんなづき)

11 霜月 (しもつき)

12 師走 (しわす)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

花ようび
音楽療法
芋掘り ほっこり民話
麻雀
あさひ民謡
音楽療法

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

花ようび
音楽療法
ほっこり民話
家族会 音楽療法

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

花ようび
音楽療法
ほっこり民話
クリスマスディナー 音楽療法

※11/3~12 作品展示会



Summer Festival 2017.8.18



- ・今年も清丸太鼓の皆様が音を響かせ力強い演奏をしてくださいました。
- ・今年は、太鼓の体験コーナーを実施しました。
- ・真剣ながらも楽しみながら、音楽に合わせて叩いていました。
- ・積極的に太鼓を叩かれ和太鼓を体験していただきました。

「お祭りは、これやねん！」
と、表情が豊かになれる
方々がたくさんいらっしゃ
いました。

管理栄養士 まごころ館 季節の食卓



管理栄養士 篠崎 千穂

秋と言えば「食欲の秋」。なぜ秋になると食欲が増すのでしょうか？
一つは、気温が低下し、身体が体温を保とうとエネルギーを使って熱を作り出すため。もう一つは、日照時間が短くなることでセロトニンという精神を安定させたり、食欲を調整したりする神経伝達物質の分泌が減ってしまうためです。これらを補うために食事量が増えると考えられています。

10月後半から11月にかけての食材には、きのこ類、ごぼう、さつまいも・里芋・山芋、ほうれん草、レンコン、白菜、柿・りんご、ししゃも・鯖・ほっけ・きんきなどがあります。秋から冬にかけて旬を迎える根菜類は根に栄養分を蓄えており、寒い季節の身体を温めてくれる働きがあります。また、芋に含まれるビタミンCはでんぷんがビタミンCを守るため、調理による損失が少ないです。一年中野菜が手に入りますが、「旬」に視点を当てると、ほうれん草においては出荷がピークの12月ではビタミンC84mgあるのに対して、出荷量の少ない9月では17mgと約1/5の量になってしまうそうです。

体調を崩しやすいこれからの季節。旬のものを食べて、風邪や寒さに負けない身体で乗り切っていきましょう。

七夕メニュー（7月）

- ・ちらし風そうめん
- ・ホタテと玉ねぎのかき揚げ
- ・オクラと海老の生姜炒め・スイカ

おやつ ところん黒蜜がけ

屋台風メニュー（8月）

- ・塩焼きそば・から揚げ・ポテト
- ・たこ焼き・生野菜サラダ・フルーツカクテル

おやつ お菓子詰め合わせ、メロンシャーベット

敬老の日メニュー（9月）

- ・赤飯・澄まし汁・天ぷら・茶わん蒸し
- ・ほうれん草のたらこ和え

おやつ 和風ミニパフェ



調理師 荒木 大典

9月のお誕生日ケーキ

「コーヒーロールケーキ」
皆さんからは、大ちゃん
と呼ばれています。
心を込めてお作りしてい
ます。



神無月（かんなづき）・・・一般的には、出雲大社に全国の神様が集まって一年の事を話し合うため、出雲以外には神様が居なくなると言われています。ちなみに出雲では神在月と言います。



特別養護老人ホームの役割は、病気や障害で在宅での生活が困難となった高齢者が安全に生活できること、そのご家族にも安心して頂けることにあります。そのためには、職員の努力だけではなく、ご家族の協力も必要です。食事量の減少や今まで出来たことが出来なくなった、笑顔が減ってきた等の体調変化が見られる時は、ご家族の方に施設にお越しいただき、医師からの病状説明と共にご本人とご家族の希望を伺い、最期の時を迎えることについても話し合うこともあります。

A氏は、昨年末に食道から胃への通過障害が認められ食事摂取が困難となり、嘔吐による窒息や肺炎も予想される状態でした。食事量が少なく入院加療が必要な状態でしたが、A氏は「病院でなくまごころ館で過ごしたい」と希望されました。ご家族は病院での治療を優先しなくていいのか、やってあげられることは何かと悩まれましたが、A氏の意向を尊重し施設での“看取り”を決断されました。食べることが大好きだったA氏に出来るだけ寄り添えるよう各職種で何度も話し合い、時には医師やご家族も交えて現在の状況の把握と今できることの共有を行いました。ご家族が持参された梅干しを食べて「美味しい」といった時の笑顔、低栄養による全身の浮腫で皮膚が傷つきやすく、水膨れの状態の皮膚を損傷しないように声を掛け合いながら移乗や着替えを行った時の「ありがとね」等、A氏の辛さや不安を少しでも分かろうとする職員の気持ちをA氏が察してくれたように感じます。最期の時まで、A氏が笑顔になれることを考えました。介護職員と満開の桜をストレッチャーで観に行った数日後に、ご家族に見守られて旅立ちました。A氏のご家族は、最期まで葛藤があったと思いますが「ここでよかったです」と何度も言葉をかけて頂きました。医療機器はありませんが、ご家族を中心にA氏のことを考え、出来ることをしてあげられたのではないかと思います。

入居者してらっしゃる方達には個性があり、それぞれの背景があります。入居者をもっと知りたい、どんな笑顔を見せてくれるだろうかとお声をかけます。ご家族からの情報で好きな音楽で喜ばれたり、出身地のお話で笑顔を見せてくれる方もいらっしゃいます。体の痛みだけでなく、押し寄せる不安や孤独感に対しても寄り添っていける場所であるために、ご家族に協力を頂きながら入居されている方にとって一番安心できる場所であるよう努力していきたいと思えます。

機能訓練指導員 たかはしさんぽっ

お庭や館内を散歩しながらする楽しいおしゃべりや、機能訓練につながる活動など、みなさんとの交流をお伝えしていきます。



機能訓練指導員 高橋 理恵



こんにちは、通勤しているときに、彼岸花が目につく季節になりました。赤や白色がほとんどですが、あるとき黄色い彼岸花を見つけた時になんかいいことありそう、と少しだけハッピーな気持ちになった今日この頃の私です。秋号のたかはしさんぽっは、先日9月11日に行った折り紙の会の一コマをご紹介します。

毎年、旭幼稚園の園児たちが当施設に遊びに来てくれます。去年は園児たちによる歌の合唱とフクロウの折り紙をモチーフにした壁掛けを手作りしてプレゼントしてくれました。今年も10月12日に来ていただきます。その時の園児たちへのプレゼントを『折り紙の会』でティッシュケースを作成しました。参加者は入居者様14名とボランティア3名、職員3名で、とりかかりは「何折るの？鶴なら忘れちゃったよ。」「難しいのはできないよ。」「と、なかなか日常生活の中で折り紙を誰かのために折ることのない入居者様の反応は予想どおりでしたが、何度か繰り返していくうちに、一人で完成させる方、分担して途中の三つ折りまで折る方、シールの飾りつけにこだわる方などいろいろ。終盤はそれぞれが協力し合って1つのものを完成させて達成感を得ている様子でした。一人がすべて一から十まで行わなくても、一人一人ができることをしてみんなが協力し合ってひとつの作品を完成させ、1時間の作業で84個も完成。これには驚きました！「1時間あっという間だった。」「喜んでくれるかね？」「もっとシールを飾りつけしたい。」ある入居者様は、「こういう作業的なものほかにないかね？毎日退屈で。」という話もあり、おやつの時間に入っても納得がいくまで仕上げを手伝っていただきました。「役割」をもち「活動」をして「参加」すること。これからもみなさんと一緒に、このような活動ができればと思います。以上、たかはしさんぽっでした。



介護福祉施設
介護老人保健施設
介護療養型医療施設



施設サービス

今回は施設サービスについての説明をさせていただきます。介護保険制度における施設サービスというのは、介護福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設と3つあります。介護福祉施設とは特別養護老人ホームのことで、まごころ館がそれにあたります。特別養護老人ホームとは、老人福祉法に基づく、要介護者のための老人福祉施設で、65歳以上で身体上または、精神上著しい障害があるために常時の介護を必要とし、入浴、排泄、食事等の介護相談および援助、社会生活上の弁護の供与そのほかの日常生活上の世話、機能訓練、健康管理および療養上の世話を行うところです。

介護老人保健施設とは、老健といわれているところで、四街道ではのぞみさんとか栗の郷さんなどがそれにあたります。要介護者に対して看護、医学的管理下における介護、機能訓練、必要な医療や日常生活上の世話を行うことを目的とし積極的なリハビリテーションによって居宅での生活復帰を目指すための中間施設です。

介護療養型医療施設は、医療法に基づく療養病床や認知症疾患療養病棟を有する病院や診療所がその病床で介護保険法の指定基準を受けた施設です。療養上の管理、看護、医学的管理の下における介護等の世話、機能訓練、必要な医療を提供する施設です。四街道では四街道さくら病院が対象の病院になります。この施設では常に医療の提供ができるので、点滴や人工呼吸器が必要になった場合などもお世話してもらえます。しかし、残念ながら国の政策では閉鎖してゆく方向にあります。

高齢になりどこでどのような介護が受けられるかまたどのように生活してゆけるかは、その方のもとももってらっしゃる病気や、本人と家族の考え方によって変わってしまうので、遠慮せず市役所の高齢課や地域包括や居宅の介護支援専門員に相談することをお勧めします。勿論、まごころ館の生活相談員でも結構です。

相談部からのお知らせ 生活相談員 今関 勇太

インフルエンザの予防接種の時期となりました。当施設入所されている方の問診表がご家族様のお手元にございましたら、当施設へご持参ください。施設往診時に、実施が可能となっております。

また、平成29年11月26日(日)13:30~14:30に恒例の定期交流会を開催予定です。ご家族の皆様、関係者の方々、是非お気軽にご参加ください。

師走(しわす)・・・年末で忙しく師匠といえども走り回るとい説が一般的ですが、年が終わる意味の『歳極(としはつ)説や、農事を全て終えたとする意味の「万事し果つ月(ばんじしはつつき)」から転じたとも。

「心に効くことば」

島崎藤村は「弱いのは決して恥ではない。その弱さに徹しえないのが恥だ」といい、小説家・三浦綾子は「人間にとって転んだことが恥ずかしいことじゃない。起き上がれないことが恥ずかしいことなのだ」と書いています。旭川にある三浦綾子文学館には、手を延ばせば何んでも届きそうな小さな書齋が再現されている。そこで、懸賞小説「氷点」を書いたという。苦勞の人生を歩みながら「一見マイナスに見える体験というもの、どんなに人を育てるための大事な体験であることか。そのマイナス体験が、やがて多くのプラス体験に変わるのではないだろうか」と綴られています。人には弱さや悲しみがあるから、幸せを感じられる喜びがわかり、苦しいことを卑下するだけでなく認めて過ごす時間の大切さを感じます。「墮落論」を書いた坂口安吾は「悲しみ、苦しみは人生の花だ」と叫んだが、その一つ一つの言葉が心に効いてきます。

おいしい畑 ～旬菜一皿～

多肉植物には、夏型・冬型・春秋型の系統があり、それぞれ生育サイクルが違います。冬型・春秋型は今が成育期です。繁殖しやすい時期で、まごころ館では多肉植物の葉挿しがちょっとしたブームです。中庭、ログハウス、ハーブガーデンで増殖中！ご興味ある方はぜひ葉っぱをお持ち帰りください。一緒に増やしましょう。



パート・有償ボランティア 大募集

応募資格	16～70歳位までの元気な方 (短時間・有償ボランティア・無資格者大歓迎！)
業務内容	入居者様の介護・食事の準備や片づけ・清掃 見守り・無農薬農園の草むしり等 (応相談)
勤務地	特別養護老人ホームまごころ館四街道 (国道51号沿い)
時間	6:30～18:30の間で応相談(週1、2h～可！)
給与	時給900円～ (資格のない方・有償ボランティアの方850円～)
待遇	交通費支給・制服貸与・日曜日時給50円UP

応募先
TEL 043-312-5556 (佐々木) 受付時間 9:00~17:00