みつぐ苑だより

2011 夏号

発　行：平成23年8月
発行元：介護老人保健施設 みつぐ苑

**共に支え
共に生きる**

私たちは地域社会の一員としてご利用者とご家族の傍らで尊厳を守り、自立支援・在宅支援を誠心誠意行います。

『出会い・ふれあい・みつぐ苑』～広げよう！ふれあいの輪～

医療法人医誠会
理事長 津野田　誠

介護老人保健施設 みつぐ苑
施設長 津野田 尚子

グループホーム茜
ホーム長 津野田　昌子

みつぐ苑 夏まつりへの多数のご参加 誠にありがとうございました

７月30日（土）に今年で１５回目となる、みつぐ苑最大のイベント「夏まつり」を開催いたしました。

今年も、暑い中にもかかわらず、ご利用者様やご家族様をはじめ、地域の方々、たくさんのボランティア様合わせて、昨年より多い３２０名以上の皆様にご来苑いただきました。

今年は、事務所受付において、浴衣姿とたすきで夏祭りを事前にお知らせしたせいでしょうか？浴衣姿で参加される方が増え、夏まつりらしい華やかな雰囲気となりました。

催し物では、地元の西里太鼓の子どもたちによる勇壮な演奏を皮切りに、ボランティアの方々の賑やかな踊りなどが披露されました

また、屋外では、今年初めて、バナナの叩き売りも企画され、独特の口上の声も響き、一層の賑わいとなりました。

今年も多くの方々のご協力とご支援により、ご利用者様、ご家族様、そして地域の皆様やボランティア様と笑顔で楽しくふれあうことができました。これもひとえに皆様のおかげと感謝いたしております。皆様ありがとうございました。

西里太鼓様による夏まつり開始の演奏

夏まつり初登場！バナナの叩き売り山鹿保存会様

ステージ

今年も、ボランティア様、職員による楽しいステージが繰り広げられました！！

西里太鼓様による演奏

▲司会のお三方

▲吉永フラ・タヒチアン
▼　ダンススクール様

▲ストリートダンス
キューピット様

急遽アンコールもあった
職員による「よさこいソーラン節」

よさこい用に作った
旗を初お披露目！！

司会でも
大活躍
立山先生▶

「音楽会」
音楽療法研究会様

福引き 誰が当たるかな？

祝！ご利用者様賞
1 等の方は感激の抱擁♪

皆様、いい笑顔です！！

フィナーレを飾る花火

花火、キレイですね～

屋外・屋台

バナナの叩き売りの前座で▶
「南京玉すだれ」を披露いただいた横山瑠璃様

食券売り場は大盛況

人気№1 ゲームコーナー
「ヨーヨー釣れた！」

わたがし
「丸くするのは難しか～」

かき氷「ミルクは
いかがいたしましょう？」

焼きそば「お買い上げ
ありがとうございます」

おいしい焼きそば＆
焼き鳥、製作中 ‼

ボランティア活動紹介

７月30日（土）「第 15 回 みつぐ苑夏まつり」を開催し、今年も数多くの方にボランティアとして参加していただきました。

前日準備から、当日のお手伝いの方、ステージ出演の皆様、総勢100名余りのボランティアの皆様にご協力いただきました。

今回は、音楽療法研究会の方に司会の一人としてお願いし、ステージを盛り上げていただきました。

ステージ出演をしてくださいました４団体様（西里太鼓様、キューピット様、吉永フラ・タヒチアンダンススクール様、音楽療法研究会様）には素晴らしい演技をご披露いただきました。

屋台の一角では今年初めて「バナナの叩き売り山鹿保存会様」、前座として小学２年生の横山瑠璃様に「南京玉すだれ」を披露していただきました。

お手伝いボランティアとして、約 60 名（ご利用者のご家族様、みつぐ苑の登録ボランティア様、学生ボランティア様、企業の方々、みつぐ苑関係者）にご参加いただき、また物品提供など、様々なところでご活動、ご支援いただきました。

ボランティアの皆様のお陰で無事に夏まつりを成功させることができました。ここに深く感謝申し上げます。これからも、ご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。　【ボランティア委員会】

お疲れさまでした !!

新しいお仲間です！

よろしくお願いいたします♪

智鶴会・熊野佐智子様
≪リハビリ体操・日舞≫

ピッカリブラザーズ様≪腹話術・歌≫

北部なかよし会様≪日舞≫

■ボランティア様■（4月1日～8月15日）

＜音　楽＞
・岩本スチールギター教室様ほか（スチールギター、フラダンス）
・ウダツの会様　（ハーモニカ）
・うらた剛様　（歌）
・小島 旭寶様　（筑前琵琶熊本旭会／琵琶）
・コスモスボランティアグループ様　（ギター、フラダンス）
・コールソレイユ様　（コーラス）
・齊藤 文吉様　（カラオケ）※GH茜
・さくらんぼの会様／滝本泰三様ほか　（シャンソン）
・さつき倶楽部様　（ハーモニカ）
・竹下 清秀様　（ハーモニカ）
・中央公民館ハーモニカ教室様　（ハーモニカ）
・鳥濱 運栄様　（ギター、トランペット）
・西里太鼓様　（和太鼓）
・B&G ギター倶楽部様　（ハーモニカ、ギター）
・プリティーシュガー様　（童謡、季節の歌）
・峯 日出夫様　（オカリナ演奏）

＜音楽療育＞
・小林真寿子様、立山真由美様、平成音楽大学 学生様
・池亀町婦人会様　（トリムダンス、日舞）

＜踊　り＞
・キューピット様　（ストリートダンス）
・智鶴会／熊野佐智子様　（リハビリ体操、日舞）
・日本念仏おどりの会様　（踊り、歌）
・和（なごみ）の会様　（日舞）
・吉永フラ・タヒチアンダンススクール様　（フラダンス）
・ラブリー大窪様　（フラダンス）

＜化粧療法＞
・ポーラ化粧品様

＜交　流　会＞
・五丁保育園様

＜書道教室＞
・大堂 喜美子様

＜お話し相手、行事参加など＞
・小山　敬子様（お話し相手）
・相良トシエ様（おやつボランティア）※GH茜
・砂原　博子様（お話し相手）
・中島　洋子様（折り紙、ほか）
・丸尾　英子様（園芸）

＜学生ボランティア＞
・福山　慧様（熊本保健科学大学）
・宮原真吏子様（　〃　）

＜そ　の　他＞
・川越 登志喜様　（園芸）
・バナナの叩き売り山鹿保存会様　（バナナの叩き売り）
・ピエロの会様　（マジック、紙芝居、歌）
・ピッカリブラザーズ様　（腹話術、歌）
・横山 瑠璃様　（南京玉すだれ）

なおこDr.の Vol.15
クローバー通信
～診療所ダイアリー～

最期の時について

診療所院長
津野田 尚子

前々回より「尊厳死」についての記事を掲載しています。今回は、みつぐ苑でのターミナル（終末期）ケアについて、介護士の取り組みをご紹介いたします。

私たち介護スタッフは、施設長より家族への説明が終わったあと、ターミナルケアを始めます。

ご本人が少しでも苦痛を緩和できるよう、また安心して過ごしていただける環境を作り、ケアをさせていただくことで、ご家族様と一緒に最期の時を迎えていきます。

スタッフは、勤務に関わらず、その時々にお部屋に伺い、声をおかけしたり、顔や身体をさすったりして、ご本人の体調の変化に対応しています。ご家族様が面会に来られた際には、必ずご本人の体調の説明・報告を行っています。

ご家族様が家庭で看ているように、ゆっくりとした時間が流れるよう、お世話をさせていただいています。

ご利用者のターミナルケアに携わり、ご家族様が「みつぐ苑で最期を迎えて良かった」と言っていただけるようなケアを目指し、これからも頑張っていきたいと思います。

【寄稿：入所介護科 科長　久木田 新子】

Vol.15 ザ研修

平成23年４月は「救急蘇生法」、５月は「感染予防対策」、６月は「防災」の苑内研修を行いました。

４月の「救急蘇生法」では、消防署の方をお招きしアドバイスをいただきながら、急変時における心臓マッサージなどの実践練習を行いました。

５月の「感染予防対策」では、熊本市より講師の方を招いて『ふれあい出前講座』として感染症・感染予防などを含む講話を受講しました。

６月の「防災」は、中央消防署から来苑いただき、火災が起こった場合の対応方法の悪い例・良い例などをＤＶＤの映像を使ってとても分かりやすく教えていただきました。防災についての意識も高まり、一人ひとりの職員がとても勉強になったことと思います。

ひとつひとつの研修を繰り返していくことで、自分自身の知識として身につけていくことができればと思います。

【研修委員会】

4月　救急蘇生法

5月　感染予防対策

6月　防 災

健康教室

今回は右記の２ヶ所で「健康教室」を開催させていただきました。

鹿子木公民館は昨年に続き２回目で、楽しい運動を行いました。また、今回で13回目となる池亀町では、体力測定とゲームを中心に行ってまいりました。

参加された方がイキイキとしていただけるよう、今後も頑張ってまいります。

【地域支援室】

■今後の開催予定■

8/24（水）　小塚ほたる会 健康教室
9/13（火）　一本木公民館 健康サロン
9/22（木）　菊南病院主催 健康サロン
9/26（月）　西梶尾 健康サロン

近隣の皆様ぜひご参加ください

第2回 鹿子木公民館 いきいき健康サロン

２回目を開催できたことを大変嬉しく思います。これからも、どうぞよろしくお願いいたします。

23名参加

5/16

第13回 池亀町健康教室

体力測定お疲れ様でした。これからも継続して運動をし、健康維持に努めていただきたいと思います。

9名参加

6/15

防火訓練

みつぐ苑では、ご利用者様や職員の安全を守るべく、年２回の法定点検と合わせて、ご利用者様・職員が参加しての防火・消火・避難の訓練を行っています。

今回は６月23日に熊本市消防局 中央消防署 指導係の方に指導をお願いし、実際の火災発生により近い状況での消火・避難訓練を実施しました。

当日は、出火場所は居室と仮定して行い、ご利用者様の非常階段への避難方法や消火のポイントなど、消防署の方に細かく指導していただきました。職員からは状況に応じた判断方法などの質問なども飛び交い、防火の意識がさらに高まっているのを感じました。

今回の訓練では、事前に火災を予防することがいかに重要で、火災による人的被害を出さないことがいかに大切か、当たり前のことながら改めて考えさせられました。

消防署の方から適切な指導をしていただき、今後も防災への意識をしっかりと持ちたいと思います。委員会を中心に、ご利用者様が安心して安全に過ごせる環境作りに努めてまいります。　【防災対策委員会】

通所家族会

◀ソフト食の一例

６月26日（日）、みつぐ苑の通所リハビリテーションをご利用いただいている方々のご家族様を対象に、『通所家族会』を開催いたしました。みつぐ苑での取り組みを知っていただき、また、職員とご家族様、ご家族様同士の交流を図ることを目的としています。当日は24名のご家族様に参加いただきました。

今回の家族会は、生活していく上で不可欠な【食】に注目し、「高齢者の食べやすい食事」や「飲み込み・食事の姿勢」などについて、スライド使ってお話をさせていただきました。

「高齢者の食べやすい食事」では、【自宅でできる軟らかい食事の作り方】や【食べにくい食材】について、ご家庭でもできる工夫や簡単なレシピなどを管理栄養士が説明し、その後ソフト食の試食会も行いました。

「飲み込み・食事の姿勢」については、口から食道を通る際の体の仕組みの説明などを作業療法士が行ったあと、飲み込みやすい姿勢やトロミを付けたお茶の飲み比べなど、ご家族にも実際に体験していただきました。

ご家族とは日頃ゆっくりとお話しできる機会がなかなかありませんが、この日は、ご利用者のみつぐ苑での様子などを担当職員からご家族に直接話せることもできて、良い機会となりました。

通所リハビリテーション科では、今後も定期的に『通所家族会』を実施していこうと考えています。これからも、より良いサービス提供に努めて参りたいと思います。　【通所リハビリテーション科】

管理栄養士による「高齢者の食べやすい食事」の説明▲

◀ご家族様から積極的な質問をいただきました

地域清掃

5/11(日)、8/7(日)の2回、「21町内清掃活動」が行われ、みつぐ苑からも各３名（計６名）の職員が参加させていただきました。

初めて参加する職員が多かったのですが、普段地域の方々との交流が少ない職員も、このような機会に率先して参加し、地域の皆様と触れ合うことができればと考えています。

これからも地域に根差した施設、職員を目指してまいります。　【地域支援室】

清掃活動の様子▶▼

安全運転への誓いを込めて

このたび、地域の方から安全運転について貴重なご注意とご意見をいただきました。

そのことを受けて、今回、当苑では誓いの言葉として、各車両に以下のような文章のステッカーを貼ることにいたしました。今後も安全運転に努めてまいります。

法定速度を守り、安全運転に務めています

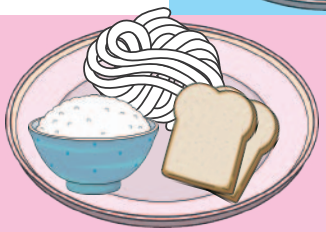
よくある質問にお答えします

Q 毎日の食事で、効率良く栄養素を取るにはどのようにしたら良いですか？

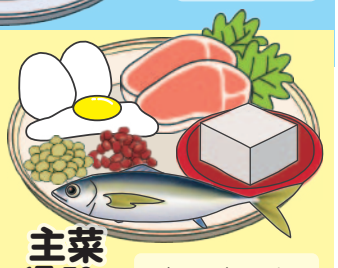
A 多種多様な食品・情報がある中で、「バランス良く食べる」ことは大切なことです。しかし、「どれをどのくらい食べたら良いのか？」分からないものです。今回は、簡単に効率良く栄養素を取れる方法をご紹介いたします。

3つのお皿をそろえましょう!!

副菜
1日 350g（両手一杯の量）
野菜・芋・きのこ



主食
パンよりご飯がおすすめ
ご飯・パン・麺



主菜
1回 50g（片手に入る量）毎食どれかを食べる
魚・肉・卵・豆・豆腐

POINT

- 主食はパンよりご飯がおすすめ。
- 主菜は毎食どれかを食べる。１回に 50g（片手に入るくらい）。
- 副菜の野菜は１日350ｇ（両手一杯）、旬のものを食べる。生よりも、茹でたりした方が取りやすい。
- ３つのお皿に汁物、牛乳、果物を毎日プラスする。

１日３食（特に朝食）をしっかり食べ、色々な食品を彩り良く（赤・緑・黄）そろえると、自然にバランスが取れてきます。
また、食べる量の目安として、次の食事のときには小腹が空くくらいがいいですね。【栄養科】

編集後記

夏まつりの様子を中心にお伝えしました今号はいかがだったでしょうか。丁度、お祭りのシーズンということもあり、当日は近隣でも様々な祭りが催されているとお聞ききし、今年はお客様が少ないのではないか…と心配しておりましたが、そんな心配をよそにたくさんの方々にご来苑いただきました。この場をお借りしまして、来苑された全ての皆様に改めて御礼申し上げます。ご来苑いただき、誠にありがとうございました。これからも楽しい催しを企画していきたいと思います。

医療法人 医誠会
介護老人保健施設 みつぐ苑
〒861-5535 熊本市貢町135番地 ☎096-323-6123
熊本田原坂線 崇城大学から車で約3分 http://www.iseikai.info/

■関連事業所■
- ■通所リハビリテーションみつぐ苑
- ■認知症対応型通所介護みつぐ苑
- ■居宅介護支援事業所みつぐ苑
- ■訪問リハビリテーションみつぐ苑
- ■グループホーム茜
- ■みつぐまち診療所
- ■津野田内科医院