

ひかり

【発行】社会福祉法人 慈雲会
ユニット型特別養護老人ホーム 慈晃園
地域密着型特別養護老人ホーム 慈晃園
慈晃園デイサービスセンター
慈晃園居宅介護支援センター
多機能ホーム やまぐち
本渡児童センター
〒863-2171
天草市佐伊津町 928 番地
TEL0969-23-6610



慈晃園夏まつりを 開催しました。

八月二十日、慈晃園夏まつりを開催しました。
慈晃園家族会の協賛をいただき、当施設職員と家族会の皆さままで各種模擬店を開き、昨年に引き続き肥後銀行様に販売等のボランティアのご協力を頂きました。



慈晃園に來園して頂いた皆さんと楽しいひと時を過ごす事ができ、とても充実したまつりとなりました。

今年の夏まつりは、泉眞喜夫様・宮崎紀久代様の歌、佐伊津町青年団との盆踊り、上天草慈秀様のよさこい踊り、当施設職員の三線演奏、お楽しみ抽選会と盛りだくさんの内容で開催する事が出来ました。
今年には盆踊りの時に地域の皆様にも輪に入って頂き、みんなで踊れたことが強く印象に残っています。ある青年団員さんには「今年の盆踊りが一番人が多くてよかったですよ」とおっしゃって頂きました。



ひかり No. 101 内容

- 2 ページ：ユニットからの新着情報 敬老会報告
- 3 ページ：ワークキャンプ受け入れ報告 避難訓練 介護男子パート3
- 4 ページ：デイサービスセンターより ストレスと栄養 ホームページ開設のお知らせ



～肥後銀行の皆様です～

ユニットからの新着情報

地域密着型特養



毎日の生活で気分転換、楽しい活動は大切だと感じます。地域密着特養では、レクリエーションとしてペットボトルでボーリング等を行っています。今日は、三名の少人数のご参加でしたが盛り上がりました。「難しかったけど楽しかったよ」「とても良い気分転換になった」と言われ喜んでおりました。

また、園内を花で彩ろうと皆さんでパンジー等花の苗を植えこみました。

連日キレイに咲きますようにと願いを込めて水まきをされています。花開く時が待ち遠しいです。

多機能ホーム やまぐち



敬老の日前に九月十四日、山口保育所うさぎ組八名の園児さんの訪問がありました。踊りの披露、マッサージや肩たたきで楽しいひと時を過ごすことができました。ご利用者の方も、「名前は何?」「かわいい服、着てるね」などと笑顔で話しかけておられました。

山口保育所園児さんの訪問

敬老会 こっぱ劇団様訪問



九月十九日敬老会として皆さんで楽しい時間を過ごせなにかという事で、倉岳の「こっぱ劇団」様に訪問して頂きました。入居者の皆様が子ども頃の天草の風景と天草弁が何とも懐かしく、またおもしろく、皆さんよく笑っておられました。慈晃園職員も飛び入りでお地藏様の役を頂き参加させて頂いたのですが写真がなかった事が悔やまれます。

こうやってみんなで笑える時間をこれからもつくっていきます。



**本渡中学校
天草高校・天草工業高校
ワークキャンプ受け入れ**



八月三日～四日の二日間本渡中学校生徒十四名、八月一日～二十日の三日間天草高校生徒二名、天草工業高校生徒一名のワークキャンプ(福祉体験学習)受け入れを行いました。
皆さんには、入居者の皆さんとの会話や交流に加え、高齢者疑似体験や、ゼリー食、軟菜食等の試食、車椅子体験等の学習を行っていただきました。
皆さん初めての特別養護老人ホームの体験で、初めて知った事や、新しい何かを感じた事と思います。今回の体験が学生の皆さんの糧になれば幸いです。

**避難訓練を
行いました。**



八月三十日夜間に火災が発生したと想定し、近隣職員が慈晃園に駆けつける召集訓練を行いました。
訓練には天草消防署様、佐伊津消防団の皆様にもご協力を頂き召集訓練の後、夜勤帯の少ない人数でも出来る救助方法の練習として、人の担ぎ方や毛布を使用した人の運び方の練習を行いました。
いつ起こるか分からない災害、火災に対しての備えを行い、気持ちを引き締める機会となりました。

「介護男子」パート 3ー

左から**錦戸剛・岡村真也・長浜一臣**



めじろユニット 介護職員 長浜一臣
年齢 46歳 勤務年数 1年8カ月
入居者の安全健康等を考え、毎日楽しく過ごして頂く生活ができるように努めています。

めじろユニットリーダー 岡村真也
年齢 40歳 勤務年数 7年
入居者の方が毎日楽しく過ごして頂けるように頑張っています!!

ひばりユニットリーダー 錦戸剛 年齢 38歳 勤務年数 14年

ひばりユニットリーダーをしています。

おっちょこちょいです。でもスタッフが助けてくれるのでごく助かっています。

こうゆうキャラなのか入居者の皆様からはよく下の名前で呼ばれます。「ゴー君」と呼んで下さると心の中で泣いて喜んでます(笑)

～お知らせ～

慈晃園は天草市介護支援ボランティア事業の受入施設となっています。

天草市が指定した施設等で継続的に活動を行うと、実績に応じてポイントが付与され、たまったポイントは年度末に換金(年間上限5,000円)、または特産品と交換することができます。事業に参加するためには、登録が必要です。登録の対象者は天草市在住の65歳以上(介護認定を受けていない方)の方に限ります。登録に関しては、最寄りの社会福祉協議会へお問い合わせください。

入居者の皆様とのお話相手や芸事のご披露、行事の補助、草取り、剪定等広くボランティアの方の募集を行っています。(3)

慈晃園デイサービスセンター

<お問い合わせ>
 慈晃園デイサービスセンター
 ☎23-6615 (生活相談員:金子)



暑さもだいぶやわらいで、外の風も気持ち良く感じるようになりました。
 心地よい風にあたりながら気持ち良く体操に取り組んで頂きました。



お野菜を植えました！利用者様の知恵をお借りし、一緒に楽しく畑づくりを行いました。力仕事は男性職員が汗を流し頑張りました。収穫が楽しみです。



十五夜の日に見月団子作りを行いました。普通のお米に里芋をいれ、つぶしてお団子の大きさに丸め焼き色をつけたお団子にごまみそ、黒蜜、きなこの三種類をお好みで選んで食べて頂きました。



ストレスと栄養 日本成人病予防協会「健康管理情報」より

ストレスに弱い現代人をつくっている原因として、栄養バランスの乱れがあります。日本人の食生活は大きく変化し、欧米化が進んだことで、動物性の脂質の摂取が増えた一方、ストレス対策に欠かせないビタミンやミネラルなどの摂取が大幅に低下しています。

食べ物や食生活で直接ストレスの原因を解決できるわけではありませんが、体の健康を維持するために必要な栄養素が不足している時に、ストレスを感じやすくなったり、ストレスに弱くなるなどストレスと食は密接な関わりがあります。

<ストレスに強くなる栄養素>

- カルシウム…干しエビやしらす干しなどの小魚類、納豆などの大豆製品、チーズなど。また、カルシウムの吸収をよくするためにはビタミンD（魚や干しいたけに多くふくまれる）が必要です。
- マグネシウム…アーモンド・落花生などの種実類、大豆、納豆、ひじきなど。
- コレステロールとタンパク質…肉類、魚介類、乳・乳製品、大豆・大豆製品

<ストレス解消の食生活>

また、「食べる」という行為は、単に栄養を取るためだけのものではありません。緊張を和らげ、精神を安定させるものであり、和やかな雰囲気の中での食事はストレス解消にも効果があります。



ニュース速報

慈晃会のホームページを開設しました。概要や各事業等の情報を掲載しているので、『慈晃園』で検索して下さい。検索

<http://www.jikouen2016.com/>

待かなるっどのプさいぜして事にしホ
 !・展のの中い。いひてにま
 !・開のよです。い。検アま
 ・開のな。ブ。索。ドした
 乞とはか展。グ。し。レ!ペ
 う何、開、も。の。ス!ジ
 ごな未、開、も。の。ス!ジ
 期の知待からアッ下様載記設

編集後記

皆様からの善意
 ありがとうございます

- 【ボランティア】
 肥後銀行様
 エコーの会様
 佐伊津町青年団様
 こっば劇団様
 天草三曲会様

