

介護老人保健施設

ほのぼの苑

だより

発行所
〒018-1401
潟上市昭和久保字街道下92-1

医療法人 正和会
介護老人保健施設
ほのぼの苑

TEL (018) 877-7115
FAX (018) 877-7481

ホームページ
<http://www.seiwakai-akita-no1.or.jp>

編集責任者 加藤稔樹
発行責任者 小玉敏央



小野バレエ団

『皆さん！こんにちは〜！』
素敵な笑顔と、元気な挨拶で始まった三月の誕生会。

“小野バレエ団”の皆様が、ほのぼの苑に来て下さいました。いろいろな曲と共に、素晴らしい衣装、そして素敵なバレエ！

三月ということもあり、春らしい曲と、お花のような綺麗な衣装を見て、皆さん「とても綺麗だな〜」と、笑顔を浮かべ、とても喜んでいらつしやいました。

子供たちが、小さな体で、一生懸命ピョンピョン飛び跳ねている姿を見た時には、あまりにも可愛らしく、拍手していた両手を顔にうずめ、嬉し泣きした方もいらつしやったほどでした。屈託なく笑う子供達を見ると、こちらまで笑顔になってしまうから不思議に思えます。

手拍子しながらバレエを鑑賞した後、バレエ団の方々がステージから降りて、入苑者、通苑者と共に、手と手を触れ合いながらのダンスが始まりました。最初は、緊張気味の入苑者、通苑者の皆さんも、小野バレエ団の皆さんの、元気な笑顔を見て、とても楽しそうにダンスを始め、両手を力強く上げながら踊っていました。最後には、職員も加わり、入苑者、通苑者、小野バレエ団の皆さん、全員のダンスで、会場は和やかな雰囲気になりました。素晴らしい誕生会となりました。

小野バレエ団の方々が、始まる前に、「皆さんと元気の交換をしたい」とおつしやっておりますが、暖かい、そして力強いパワーを沢山頂く事ができ、入苑者、通苑者の皆さんは勿論、職員達も、とても喜んでいました。このような誕生会になったのも、小野バレエ団の皆様のお陰だと思っております。この場を借りて、改めてお礼申し上げます。三月の誕生会。笑顔あり、バレエあり、ふれあいあり、涙あり…。皆様の協力もあって、とても素晴らしい誕生会となりました。

秋田知事・潟上市長不在者投票

四月十三日、相談室一にて、十七日に執行される秋田県知事選挙及び潟上市長選挙の不在者投票を行いました。秋田県知事選挙は、入苑者の方が全員対象となり、潟上市長選挙は、潟上市（旧天王町、昭和町、飯田川町）の選挙人名簿に登録されている方が対象となりました。今回、各市町村の選挙監理委員会へ投票用紙を請求した人数は三十七名となりました。

選挙権は、国民の権利の一つとして、ほのぼの苑に入苑していても、使うことができ、今回投票に参加していただいた方々も、有権者としての責務を果たすことが出来ました。施設内で行う不在者投票では、身体の障害から自筆記入出来ない方に対して、代理記載人が投票者の意見を聞いて、立会人監修のもとで代筆を行います。ほぼ全員の方が自筆記入を行い、投票箱に投入することが出来ました。自ら選挙に参加するということが出来て、良かったと思います。

社会活動への参加は、不安感や緊張感が強い反面、達成感も強く、投票後には、自信に満ちあふれた良い笑顔が、数多く見られました。選挙当日に自分が投票した立候補者の状況をテレビや新聞などで楽しむこともできるので、日常生活への良い刺激になったのではないかと思います。



共同住宅『月星』

正和会の敷地内に、四月十八日『月星』がオープンとなりました。要介護度の軽い方が入居できる住宅であり、必要に応じて、介護保険を使いながら、その方の生活を支えていきます。

具体的には、居室の掃除や衣類の洗濯等を希望される方に、ヘルパーの派遣を行い、支援いたします。また、入浴に不安のある方は、ヘルパーによる入浴介助や通所サービスを利用し、入浴をする機会を設けることができます。また、自分専用の車椅子のレンタルを手配するなど、在宅での生活と変わらない形で日常生活を送ることが出来ます。

『月星』の構想にあたって考慮したことは、介護保険法改正に伴って、自己負担の増額が避けられないことや要介護状態が低い方の施設入所と継続入所が難しくなる可能性もあり、そのような方が安心して生活できるように、共同住宅という形で準備いたしました。

今後、介護保険三施設は要介護度4、5の方の重度者対応のため、軽度の方は、在宅介護重視が予想されますが、高齢者世帯や独居の方も多くなってきており、多様な選択による住み替え等が不可欠な時代になってくると思われれます。



今月のほおろオ

「今月のほおろオ」とは介護する上でのアドバイスや知識を、本人はもちろんのこと、ご家族の方にもお知らせするコーナーです。

住宅改修について

事務長 菅原 哲

住環境を整備することは、安全な生活・快適な生活を私達にもたらし、各個人にとって、一番大切な家族、隣人、友人と共に歩んだ自宅での生活の維持を可能とします。

近年、各住宅メーカーが安全な家を考え、バリアフリー住宅・ユニバーサルデザイン住宅などで宣伝しております。しかし、新築・改築となると多額のお金がかかってしまい、安全への取り組みが遅れてしまいます。延ばし延ばししているうちに自宅にて転倒し、在宅生活が終わってしまうかもしれません。今回は、大きな工事ではなく、部分的に少額で、即、安全対策が可能となる様に一緒に考えてみたいと思います。

① 玄関は、多くの家では段差が大きく、上り下りするときや、靴を履くとき

などバランスを崩し、転倒に繋がる事があります。玄関に椅子を置くことでも簡単に安全を確保します。また、「上がりかまち用手すり」と「玄関用ステップ」を取り付けたり、段差の乗り越えに、縦に手すりを取り付けることをお勧めします。

②

居間は、床に座る生活で立ち上がりの際、転倒の可能性があります。やや座面が高めのソファを置くことで、簡単に安全を確保します。また、改修としては、廊下との敷居をまたぐ際、縦に手すりがあれば、つまづきを防ぐと思われれます。

③

トイレは、洋式が安全です。もしも、和式の場合は、サニタリーエースを使用し、洋式に変えた方が良いと思われれます。また、平行移動は横の手すり、立ち上がりには、縦の手すりが有効です。

④

風呂は、ユニットバスにも後付けで、手すりが付けられます。湯舟をまたぐ時は、縦の手すり、湯舟から立ち上がる時は、横の手すりが有効です。また、前回紹介したシャワイスを使用し、洗い場では床に座らないようにします。

以上、私が考える簡単にできる安全対策です。介護保険で認定を受けている方は、二十万円までの改修は、一割の自己負担で可能です。検討される方は、ケアマネージャーまたは、ほのぼの苑 事務員にご相談下さい。
今回はパワーリハビリについてお話しいたします。お楽しみに。

参考価格

- ① 木製玄関ステップ 一万円
上がりかまち用手すり 二万三千円
- ②と③ 木製手すり 60cm 三千円から
サニタリーエース 一万三千円から
- ④ Iタイプ手すり 80cm 一万二千円
Lタイプ手すり 二万円



手すり設置説明用簡取り図

【トイレ】立ち上がりのために

【浴室】入り口の段差を乗り越えるために、また浴槽の部屋の壁に

【玄関】上がりかまちの段差のある所に付けます。両方に付けられれば良いのですが、一方だけの場合は上の段、下の段両方で使える高さに決めます。

【長い壁】距離の長いところは、連続して付けます。

【階段】階段にそって連続して取り付けます。できれば両側に付けたいものです。一方しか付けられない場合は降りる時につかまる方向に取り付けます。

4 月の誕生会・行事のご案内

平成 17 年 4 月の誕生会は 24 日に行います。今月は、職員によるゲームと催し物を予定しております。

ご家族の方々のたくさんのご参加を、職員一同心よりお待ちしております。

4 月行事担当職員一同



ほのぼの掲示板

お部屋移動のお知らせ

当苑から、共同住宅「月星」に転居される方が多く、現在の部屋割りから、なるべく変更のないように心がけていきたいとは思いますが、四人部屋の都合上、お部屋の移動をしていただくことがあります。皆様のご理解とご協力お願いいたします。

ホームヘルパー二級養成研修講座

既に湖畔時報、潟上市・男鹿市の広報にて、受講者の募集案内を掲載しておりますが、引き続き、受講者の方を募集しております。五十歳以上の方も欠員が見込まれる場合、受講可能となりますので、この機会にお申込みしてみたいかがでしょうか。

お問い合わせは、正和会までお願いいたします。 電話 018-877-7110



幸福

春がようやくやく来たようだ。潟上市内にも、稲作の準備で、ビニールハウスがどんどん作られる。デイケアで利用者の方を迎えに行った時、水に漬けられた種籾を見た。毎年変わりのない光景ではあるが、最初に見たときは、やっぱり感動する。

四月になり、新年度が始まる。私も、春の火災予防週間や子供会などで少し忙しかった。この時期は、地域の仲間と一番多く、顔を合わせる。皆、元気であり、仕事とは違う、仲間との一時が安心感を与え、心地良い感じがした。これからの景色として、木々には、小さな薄緑の新芽が目立ち始める。目にも優しく、空気も浄化し、さわやかな風を送ってくれると思う。とても幸福な時期である。

冬の間、家の中でゴロゴロと、ブックとさせていた、我が身体を外へ連れ出して、少しはスリムにしたいと考える今日この頃である。

編集後記

先月も潟上市合併の話を書きましたが、今月は、合併後の潟上市の舵取りをする潟上市長の選挙が行われます。当苑でも不在者投票を行い、この広報が発行される頃には、潟上市長が誕生していると思います。私も期日前投票を行い、選挙当日、どちらの候補者が当選するか楽しみにしたいと考えております。

(カ)