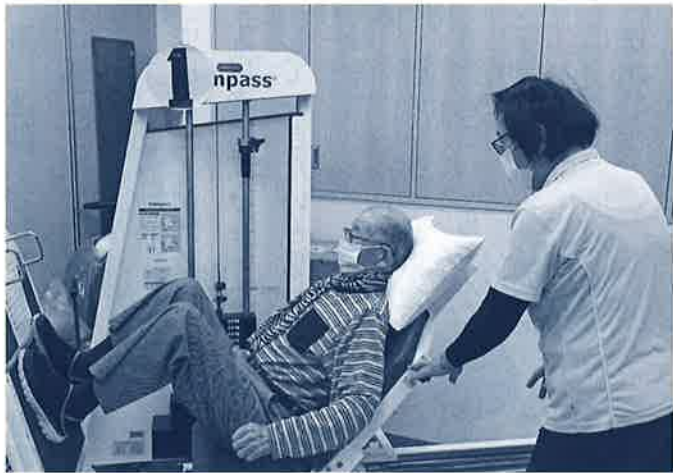




社会福祉法人 御前崎厚生会
 特別養護老人ホーム 灯光園
 電話 (0548)63-3729(代表)
 FAX 63-4131
 灯光園デイサービスセンター
 63-6002
 灯光園在宅介護支援センター
 63-5116
 灯光園居宅介護支援事業所
 63-5115



新たな気持ちで

理事長 松下秀夫

昨年四月、緊急事態宣言が発令されてから早いもので一年が経ちました。

灯光園では新年度を迎え、従来と大きく変わった点が二つあります。一つは、永年施設長としてご活躍いただいた澤島さんがご勇退され、四月より新体制でスタートします。二つ目は、食事を提供してくれる業者が変わります。最初は少し戸惑うかもしれませんが温かい目で見守ってください。

コロナ禍で心配するのは制約された生活の長期化です。入居者の皆さんには、楽しみなご家族との面会やお出かけの行事が制約され、施設内での生活が続いております。ワクチン接種等によりコロナが落ち着き、早く外に出て、春光うらかな好季節を感じ取ってほしいと願っています。

いつまでも健康に暮らそう

ユニットリーダー 朝比奈理絵

『健康』と言う言葉を調べると、身体が丈夫で元気なさま。心身が健全であるさま。だそうです。

灯光園に入居されているお年寄りに健康で長生きをする秘訣を伺うと「美味しい物をたくさん食べる。」「よく寝て、よく食べて、適当に身体を動かす。」と話して下さいました。

実際に夜間はよく眠られ、食欲があり、常食を召し上がりまします。時には職員よりたくさん召し上がる日もあります。食の好みはひとそれぞれなので、好みの物を準備したり家族の方が食べ物を差し入れてくださったりします。差し入れ時、家族の方と会って話しをする事で元気をもらえ、生きる活力となっています。

灯光園の入居者さんは、冬になるとさつま芋を蒸かして皮を剥いて切干芋を作ったり、大根を切って切干大根や漬物を作ったりと手を動かします。そして出来上がった切干芋や漬物など食べる楽しみができます。

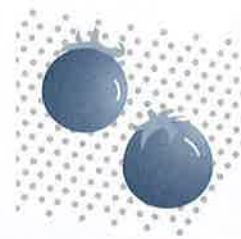
ユニット調理では、ホットプレートを使い焼き肉、お好み焼き、焼きそば、さつま芋のきんつばなどを作って食べます。いつも以上にたくさん召し上がっておかわりまでされます。「美味しい、また食べたいや」と喜んでくれます。

コロナ前は、お話しをしながら楽しく食事をしていました。お話しをする事でストレス発散になり、「ストレスを溜めない事が、元気で健康にいる事へと繋がるんだよ。」とも話されています。

身体を動かす事によってお腹が減り、食事をする。身体を動かす事で良く眠れる。睡眠、食

事、運動、どれが欠けても健康に過ごす事はできません。

毎日明るく、元気にユニットで過ごして頂けるように職員も入居者に負けないように努力をしています。



ブレックタイム



私が担当しているユニットの入居者さんが二月に誕生日を迎えました。今年はというと昨年から続いているコロナウィルスの影響で二人の娘さんと会うことができません。本人も娘さんたちも会うことを楽しみにしていました。

今回、使いなれてきたスマホのテレビ電話を利用し画面越しに会うことができました。まずは下の娘さんから画面越しに会いました。「お母さん、元気にしている。見えるよ。」とテレビ電話から娘さんの元気な声が聞こえました。そして上の娘さんからは「お母さん、お誕生日おめでとう。」と大きな声で伝えていました。

電話は声しか聞くことができますませんが、テレビ電話なら画面越しになりますが、お互いの表情が分かり、声以上に何かが伝わったと思います。

ユニットリーダー 澤入香名美

灯光園デイサービスセンター

生活相談員 三倉美喜

灯光園デイサービスセンターは、二四年目を迎えることになりました。

デイサービスでは、利用者さんに生きがいのある快適で豊かな日常生活を過ごしていただけるよう、機能低下を防ぎ生活動作向上の支援をしています。利用者さんと担当職員が三カ所のユニットに分かれて、手厚く一人ひとりに寄り添った援助を行います。

利用者さんには、元気に生活を送っていただくために、水分、栄養、排便、運動の四つの柱に着目した生活支援を行っています。

その中でも運動（機能訓練）に力を入れています。広いセンター内を職員と会話を楽しみながら一緒に歩行器で歩行し、立

ち上がり訓練も行います。職員や他の利用者さん達と行うことで、やる気につながるように、心掛けています。

歩行の目標は、一日一〇〇〇歩です。デイ内も広く、ユニットも分かれているため知り合いの方に会いに出かけるなど、帰るまでには皆さん一〇〇〇歩以上歩いています。本人の様子を見ながら、無理のないように行っていただいています。エスカルゴ（足のペダル運動）、イージーウォーク（足首の関節を和らげる運動）などの健康器具も使用しています。また座位で行える集団体操や指体操、口腔体操、脳トレ体操、ダンベル体操を用意し皆さんに運動をしながら楽しんでもらえる工夫をしています。

機能訓練指導員と一対一で行う個別メニューもあり、体幹を鍛えるための腹筋運動や、いざって車いすへ自分で移る訓

練、立ち上がり訓練など様々な運動を組み合わせて行います。パワーリハビリは、機械を三種類用意しています。一つ目は、ローイングMF、上半身や腕周りを、二つ目は、トーフレクション、腹直筋を、三つ目は、ホリゾンタルレッグプレス、下半身を鍛えます。個々に合わせた重さに調整し、目標を立て目標を達成したら、次の目標・計画を話し合います。できた事で本人の意欲の向上にもつながります。

いつまでも皆さんの笑顔が絶えず、元気で健康に過ごしていただきたいと思っています。

皆さんのご利用をお待ちしています。



灯光園デイサービスセンター 心む俳句教室

今日は気分がいい

日本一の富士のよう

HSさん

腹の中にも鬼
節分の豆を食べ

SSさん

一日終わる

潰れた焼きそば食べる路

KNさん

豆まき面白い

職員さんは芸人です

KOさん

戦時中 ひな壇質素な

夫婦びな

MSさん

お洒落して お雛様飾る

ひな祭り

STさん

もう少しと思う気力は

夢の夢

KYさん

ご挨拶

施設長 八木麻里

この度、澤島久美子施設長の退任に伴い令和三年四月一日より灯光園施設長に就任しました。

灯光園は旧御前崎地区に初めてできた特別養護老人ホームです。平成十九年の移転でユニット型となり、施設ではなくお年寄りの「住まい」となる取り組みが始まりました。部屋は灯光園に移っても、今まで通り家族や地域とつながりながら自分らしい生活を続けていただきたいと思います。

福祉とは幸福のためにある仕事です。この仕事に携われる喜びと、支えてくれる家族、職員、地域の皆様への感謝と、福祉の灯を次の世代に渡す責任を感じています。

未熟ながらも務めさせていただきます。ご指導ご鞭撻の程よろしくお願いいたします。



ボランティア活動
〜ありがとう〜

灯光園デイサービスセンター
二月・三月
〇鈴木 喜夫様(俳句教室 二回)



編集後記

四月というと新年度の始まりです。特別養護老人ホーム灯光園にも久しぶりに新入職員を迎えます。短大を卒業したばかりの新人です。早く灯光園の仕事に慣れるといいですね。

玄関には兜を飾り、南側の庭では毎年恒例のこいのぼりが泳いでいます。季節感を感じる灯光園です。

