



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



# 迎春



新年明けましておめでとうございませう。

灯光園は現在地に新築、移転して八年が経過しました。この間、多くの皆様方のご支援、ご協力をいただき厚く感謝申し上げます。

福祉、介護を取り巻く環境は変化が激しく厳しいものがあります。入所待機者の増加、介護職員の不足、介護費用を抑制する一方「施設整備」「介護離職ゼロ」等の施策、目標を打ち出していますが、不透明です。事業所自らが今まで以上により積極的に将来を見据えた事業展開を図っていく必要があります。今後の動向を注視し職員一同研鑽に努め、サービスの低下を招かないよう利用者、地域のため一層精進を重ねていかなければなりません。今後ともお力添えをお願い申し上げます。

本年が皆様方にとってよい年でありますようご祈念申し上げます。

平成二十八年一月

理事長 柏原 秀紀

『こちら、灯光園居宅介護  
支援事業所です』

## 防災の取り組み

ケアマネージャー 佐藤 遼子

今日、大きな地震が来たらどうしよう？災害にあったら、警戒宣言が出たら、どこに避難すればいいだっけ？

東日本大震災や近年の大きな災害のニュースを見ると、こうしたことを考えない人はいないのではないのでしょうか？テレビやラジオでも災害時の非常持ち出し品や日々の生活でできる防災の取り組みについて毎日のように放送しています。地域での防災訓練も定期的に行なわれ、誰もが何かしら災害への備えについて考えるようになってきていると思います。

灯光園では毎月防災訓練を行って地震や火事が起きた時に

備え、利用者の安全が守られるように訓練を重ねています。自由に動けない方が多い中でどうしたら危険が少なくなるか、安全に避難できるかを考えています。

私たちケアマネージャーも訓練に参加していますが在宅の方々が担当ですので、ご利用者のお宅や事業所、施設にうかがったりしている時間が長く出先で災害にあう可能性があると思います。災害は時と場所を選んで起きてくれるわけではありませんので、自分達ケアマネージャーも被害者になる可能性も十分にあると思います。

大きな災害があった時、ケアマネージャーはご利用者の安否確認をできるだけ早くして支援に結びつける必要があります。しかしながら、それができない場合もあるかもしれません。

このような状況を踏まえて、

灯光園居宅介護支援事業所でも防災の取り組みとして何かできることはないか？と考えました。私達ケアマネージャーでご利用者の情報をもっと共有し、緊急時の安否確認を誰でもできるようにしようという話し合いを考えました。

方法として『災害時要援護者個別票』をご利用者やご家族に記入していただき、担当者が不在時でも他のケアマネージャーや職員がご利用者の避難場所や連絡先等がすぐにわかるようにしました。特に地区名や避難地を書いていただくので、担当者以外でも確認がしやすいと思います。

また、健康状態や薬についての記入欄があるので、避難先での医療や体調管理に役立てることができます。

この『個別票』はまだ作り始めたばかりです。まだご利用者

さん全員にいきわたっていません。内容も足りないことがあるかと思っています。これがあるから大丈夫というものではなく、第一歩でしかありません。安否確認ができたかどうか、ケアマネージャーとしてその後で何をどうしていくのかということを考えていく必要があります。この『個別票』の管理をしっかりしたうえで防災に役立つものにしていきたいと考えています。



# 認知症って何？

介護士 大澤 幸子

今回は認知症予防のお話しをしたと思います。

灯光園では毎年年末には餅つきを行い、つきたての年取り餅を食べて年を越します。お正月の三が日もお雑煮を食べました。お餅はお年寄りにとってご馳走のようで、みなさん喜んで召し上がっていました。

毎年、餅がつまって救急車で運ばれたり亡くなったりするニュースが聞かれます。お年寄りには危険な食べ物なのかもしれません。でも、歳をとって危険だからとお餅を食べるのをあきらめるのはどうでしょうか？お餅を美味しく食べているときの笑顔はまさに至福の時です。歳をとって出来なくなるのではなく、やらなくなることが増えていくのです。立つと転ぶから立たないように、歩くとつまづくから歩かないように行動を

制限します。骨折後歩けなくなる話をよく聞きます。

「転ぶと困るで行かないよ」「迷惑かけるで行かないよ」と言う方も外に一緒に散歩に出ると、「今日は思ったより暖かいね」「きれいな花が咲いているね」と日々の変化を体で感じて「来ていいつけよ」と喜んでくれます。

認知症にこれと言う予防は残念ながらありません。体をよく動かし、人と関係を持ち（社会性）日々自分のきまりを持ち、規律正しく生活をするということとです。身体の活動性と精神の活動性を上げた生活です。灯光園では身体の土台として水分1500cc、栄養1500kcalとし、外出や行事など楽しい事を作っています。共同生活の中、テーブルを拭く、洗濯物を畳む、植木の水やり等ささやかではあります役割を持つ生活をしています。「当たり前の生活」が一番の予防と考えています。



年末には福引大会をしました。みなさん、あれが当たればいいなあと思いをもちながらくじを引き、当たれば笑顔、はずれでもおまけで笑いがこぼれ楽しみました。お餅つきでは、「にいちゃ、それじゃだめだあ。頑張れ〜」と応援され男性職員がきねをふるいました。その後は、つきたてのお餅をボランティアさんが丸めてくださり、あんこやきなこをつけ美味しくいただきました。

年明けには、近くの神社に初詣に出かけました。健康祈願かな？本年もよい年になりますようにとじっくり参拝してきました。



ボランティア紹介

『皆さんの笑顔が大好き』

機能訓練指導員 岩倉 政恵

今回は「カラオケボランティア」の清水ソノ子さんをご紹介します。平成二十四年の六月から活躍しています。ご利用者様のリクエスト曲をスタンバイして進行役を務めています。

ボランティアのきっかけは一度デイサービスに遊びに来て昼食後、カラオケで「福田こうへい」の『峠越え』を歌ったところ、ご利用さんから「私もカラオケで歌ってみたいよう。」と声がかかりました。それ以来デイサービスでカラオケボランティアをしてくださっています。

ボランティアは「生きがい」と言う清水さん。「利用者さんが元気に明るく歌ってくれることがうれしい。」「自分が頼りにされている実感がして有難い。」それから、「私自身がカラオケで歌うことが好きなので皆さん

と一緒に歌うことで自分も元気になりパワーを貰っている。」と話されます。

カラオケに入っていない曲はDVDに入れてくれます。「皆さんの希望に応えられるようにしていきたい。」と意欲的です。「自分の身体が元気なうちはデイサービスをずっと続けていきたい」と頼もしいかぎりです。今日も寒さに負けず元気に活躍しています。ありがとうございます。



ボランティア活動

～あいがとう～

灯光園

(十二月)

○乙坂 昇平様

(家族会喫茶店フルート演奏)

○大澤 晶子様

(家族会喫茶店歌唱者)

○山崎 麻妃様 (書道クラブ)

一回

○友愛委員長様 (餅つき)

灯光園デイサービス

(十二月)

○川口 節子様 (絵手紙) 二回

○横山 守様

(パワーリハビリ補助) 五回

○清水ソノ子様 (カラオケ支援)

二十七回



ご寄付ありがとうございました

絵本

『てんしのえがおみつけた』

山田 恵子様

タオル85枚

下岬老人会様

編集後記

新年あけましておめでとうございます。

現場から事務に入りめまぐるしく動き新しい年を迎えました。また気持ちを新たに頑張りたいと思います。

