



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



## 秋の日に

施設長 澤島 久美子

九月一七日に灯光園では敬老会が行われました。御前崎市から高齢者支援課の課長さんが来てくださり、皆さんに長寿のお祝いを渡していただきました。米寿のお祝いの方は二人でした。二人は昭和五年生まれです。本来なら青春を謳歌するという時に戦争があり、大変な思いをしたことでしょう。その後は家族のために一所懸命働いてきたと、想像に難くありません。

灯光園に入居のお年寄りの平均年齢は八五歳です。六六人の入居の内九〇歳以上の方が二五人いらっしゃいます。それぞれの長い人生の最後の時を灯光園で過ごしていただくのに、灯光園が一人ひとりの人生に寄り添った介護ができるよう努力したいと考えています。

## ユニットケアの食事 「食事をおいしく・楽しく」

管理栄養士 村田 早恵美

ユニットケアの目指す所は暮らしの継続です。食事の場面では、自宅にいた時と変わらず、自由に飲み食いする、炊きたたのご飯を食べてもらう等の今までの生活を続けてもらえるような暮らしをつくる事です。

例えば、朝起きる時間が違えば、朝ごはんを食べる時間は違ってきます。起きる時間、食事をする時間は入居者の自由です。朝遅く起きてご飯をゆっくり食べたい人には、職員もそれに合わせて食事の準備をします。何を食べるのかも自由です。あんまり今日の御飯は食べたくないなどという日もあると思います。そんな時は少しご飯を減らしたり、自分の好きな物を食べたりしてもいいのです。夕方自宅で晩酌をしていた入居者がいます。そういう方には、好きなお酒を飲んでほろ酔い気分で寝床へ

行ったりと、家と同じ時間の流れで生活をする事ができます。

また、ユニットごとでメニューを決めてご飯を作ることもあります。誕生日などの特別な日だけでなく、定期的に行っているユニットもあります。夏だからバーベキューをやるう、寒くなってきたから温かい鍋をやるう、入居者が好きなお寿司を作るうと、職員は色々工夫してメニューを考えます。作る物が決まったら、入居者に手伝ってもらうこともあります。買い物へ一緒に



行ったり、野菜を切ったり、味付けをみてもらったり。職員よりも家事が上手なので職員の方が教えてもらう側になることだっています。包丁を握って料理をしている入居者は生き生きと、とてもいい顔をしています。

これらの事をやっていくためには、入居者の事をより深く知っていなければいけません。各ユニットの職員はそのユニットにいる一〇名の入居者の情報を把握し、嗜好や生活リズムをわかっています。そこから自宅で生活していたところと同じ生活をしていただけるよう支援をしていきます。食事は無理矢理、嫌々食べるものではありません。「おいしく・楽しく」食べる為には本人の希望や意向を受け入れ、個人に合わせた食事を提供していかなければいけません。ユニットケアの中で一番難しいなと私は思っていますが、入居者が居心地がいい場所、住みやすい場所と思ってくれるように全

力で支援していきたいと思っています。

少し秋の味覚であるサンマの話です。今年はサンマの漁獲量が少なく、値段が上がっているとのニュースで聞きます。

秋の味覚のサンマは骨と尻尾以外は全部食べられるお魚です。旬になると、脂が最も多くなって一番おいしい時期になります。内臓ごと食べるので貧血の予防や抗酸化物質であるDHAやEPA（テレビでよくやっている栄養素ですね。）が豊富に含まれています。脳の伝達物質とも言われていて、青魚を食べれば頭が良くなる！聞いたことはありますか？

いろんな魚がいますが、季節を強く感じる魚はサンマかなと思います。そんなサンマが中々食べられなくなってくると思うと、少し寂しいような気がしてしまいますね。



### 心の距離を計る

灯光園デイサービスへ行くこう④

灯光園デイサービスセンター

相談員 松下 由香里

灯光園デイサービスセンターでは、利用者さんは3つのお部屋に分かれて一日を過ごしています。「海・風・光」と名前がついています。各部屋の人数は八人から一五人くらいです。朝、車から降りるとまずは自分のお部屋で、ゆっくりとお茶を飲んでいただきます。職員は担当制で、いつも同じ職員が、お部屋で利用者さんをお待ちしています。

お昼ご飯は職員も一緒にお部屋で食べます。一緒に同じご飯を食べることで、仲間意識や連帯感が生まれると思います。担当職員と利用者さんとの関係が近くなり、食事をしながらのしゃべりで、だんだんと何でも言える間柄になっています。

先月末、元気になられて灯光

園デイサービスセンターを卒業された方が「今日でここをおしまいになります。みんなにお礼を言わなければならぬが、まずはお世話になったあなたに一番にお礼を言いたくて。」と担当職員に声を掛けてくれました。呼べばすぐに聞こえる距離にいて、お昼ごはんも一緒に食べる職員とは実質的な距離だけでなく、「心の距離」も近づいているのだと思いました。

職員は、利用者さんと、「ケアする人」と「される人」という関係ではなく、心の距離を近づけようと日々働きかけをしています。「あなたにだけこっそり教えてやる。」なんて言葉が聞かれたら嬉しいかぎりです。



おいしかった！  
ぎょうざ、チャーハン、いなりずし、焼きそば お腹いっぱいです。



ユニットケア充実に向けて取り組みました。地域交流ホールは憩いの場に、白い壁はアクセントをつけました。いかがでしょうか？

### おめでとうございませ 平成29年度敬老会

9月17日敬老の日、灯光園のみなさんは長寿のお祝いをしました。御前崎市からは、小川高齢者支援課長さんが来園し、お祝いをくださいました。ありがとうございました。

○御前崎市よりお祝いをいただいた方

敬老記念品（77歳以上） 44名  
米寿記念品（88歳） 2名

○灯光園の入居者は  
最高齢者 104歳（女性）  
90歳（男性）

90歳以上 25名  
80歳以上 49名  
入居者平均年齢 86歳

### ありがとうございます



松林ろく様より草履をたくさんいただきました。



### サツマイモ

### 収穫祭のお知らせ

記

日時 平成29年11月11日（土）

午前8時30分

（終了は10時予定）

灯光園正面玄関集合

服装 手袋、作業着など汚れて

も良い服装でお出かけください。

是非皆様ご参加ください。

### 編集後記

暑さも寒さも彼岸まで  
いよいよ秋本番です。秋と言えば芸術の秋、食欲の秋、運動の秋。私はもちろん美味しいものをたくさん食べて秋を満喫したいと思います。



### ボランティア活動

～あいがらう～

#### 灯光園

○七月

J Aハイナン珍ドン隊

（ちんどん）

颯志館の子どもたち

（空手披露）

日赤奉仕団のみなさん

（夏祭りのお手伝い）

○八月

友愛クラブ

（がわ作り）

乙坂 昇平様

乙坂 和子様

大澤 晶子様

小野田 薫様

（家族会喫茶演奏）

御前崎市子ども茶道教室

（呈茶）

○九月

明るい社会運動協議会

（車椅子清掃）

#### 灯光園デイサービス

○七月

河口 節子様

（絵手紙）

一回

清水ソノ子様 二十四回

（カラオケ支援）

やまぶきの会 一回

（傘踊り）

鈴木 喜夫様 一回

（俳句教室）

○八月

川口 節子様 一回

（絵手紙）

清水ソノ子様 二十七回

（カラオケ支援）

松下 肇様 一回

（のこぎり演奏）

○九月

川口 節子様 二回

（絵手紙）

清水ソノ子様 二十五回

（カラオケ支援）

松下 肇様 一回

（のこぎり演奏）

御前崎カラオケ愛好会の皆さま 加藤孝夫様他十九名

（敬老祝い）

アンサンブル カノン 一回

石川様・伊達様・柏原様

（歌）

一回