



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



## 開園記念を迎えて

施設長 澤島久美子

六月は特別養護老人ホーム灯光園の開園記念の月です。昭和五十一年に御前崎町広沢の地に「リブロンホーム」の名前で出発しました。特別養護老人ホームがまだ「養老院」と呼ばれていた頃です。

その時代から今まで、世の中もずいぶん変わりましたが、灯光園での介護も大きく変わりました。寝たきりの方が多く、職員の仕事はおむつ交換とお風呂と食事介助でした。それから四三年が過ぎ、今の「明るく元氣」が合い言葉の灯光園があります。

先日九〇歳を過ぎられる元職員の方が、入居されているご自身の妹さんの面会に来てくれました。灯光園の部屋の様子を見て、感慨深げでした。昔、入所のお年よりに向けていた笑顔と同じ、優しい穏やかな表情です。いつも一生懸命、こんなふうになりたいなと思っていました。多くの人に支えられていると感じます。

## 高齢期の食事について

管理栄養士 多々良真希

日本の平均寿命は、年々伸びて女性は87・26歳、男性は81・09歳でいずれも過去最高を更新しています。「超高齢社会」ですが、高齢者ができるだけ病気にからず、介護を受けないで自立し「元気」に暮らすこと。これは社会にとっても家族にとっても望ましいことであり、何よりも高齢者自身にとっての願いではないでしょうか。元気に健康で長生きをするためには、栄養バランスのとれた食事、適度な運動による体力の維持とともに、生きがいや楽しみを感じながら日々の生活を送ることが重要なポイントになります。

しかし、加齢に伴い食が細くなったり、食欲の低下により食事を抜いたり、かむ力や飲み込む力の低下により食事が減り、「低栄養」になる方が増え

ています。「低栄養」は、体の必要な栄養量に対して食べ物から摂るエネルギーやたんぱく質などの栄養量が足りていないということです。低栄養になると、免疫力や体力が低下し、風邪や病気にかかりやすくなった、また認知症などにも影響し、老化の進行を早めます。低栄養にならないためにも、バランスの取れた食事、特に骨や筋肉を作るたんぱく質は不足しないように注意する必要があります。

### 【高齢者が一日に必要なたんぱく質食品】

- 肉・・・約60〜70g（薄切り3枚）
- 魚・・・約80g（魚1切れ）
- 卵・・・約50g（1個）
- 牛乳・・・約200cc
- 豆腐・・・約100g（1/3丁）

この食材を3食の食事の中でバランスよく食べるようにしましょう。

### 【低栄養予防のための食生活指針14か条】

- ① 3食をバランスよく食べる
- ② 動物性たんぱく質を十分に取る
- ③ 魚と肉の摂取は1対1
- ④ さまざまな種類の肉を食べる
- ⑤ 油脂類を十分にとる
- ⑥ 牛乳を毎日飲む
- ⑦ 緑黄色野菜や根菜など多種類の野菜を食べる。火を通し、たくさん食べる
- ⑧ 食欲がないときはおかずを先に食べ、ごはんを残す
- ⑨ 調理法や保存法を学ぶ
- ⑩ 酢、香辛料、香り野菜を十分にとり入れる
- ⑪ 和風、中華、洋風と様々な料理をとり入れる
- ⑫ みんなで食べる機会を豊富につくる
- ⑬ かむ力を維持するため義歯は定期的に検査をうける
- ⑭ 健康情報を積極的に摂り入れる（「今日から実践！安心食生活」参考）

## 心む俳句教室

ひな祭り私の雛様一つもない

Sさん

海辺歩く思い出

Yさん

あなた友達できましたか

Dさん

夢で逢いたい

Mさん

渡り鳥 羽ばたく力 空高く

Kさん

声聞いて鶯来たな春の朝

Aさん

【総評】ひな祭り―処分した雛様への思いでと寂しさが伝わってきます。海辺歩く―浜ガニやカメの卵等々走馬灯となって浮かんできます。あなた―亡くなった伴侶へ呼びかける慈愛と寂しさが胸を打ちます。息子―母はいつまでも母。そつと笑む顔に、嬉しさのしわができません。貴重なしわです。渡り鳥―鳥になって大空を飛んでみたい若さある願望を感じます。声聞いて―鶯の初音は上手ではないかもしれないが嬉しい気持ち伝わります。

## 趣味活動を楽しむ

生活相談員 高塚 祐美

ある入居者さんの「書道がしたい」から書道クラブが始まりました。そして、美術クラブ・お花クラブと活動をする場が増えてきました。

書道クラブは山崎麻妃さん、美術クラブは橋本由利子さんと地域に住む方のご厚意で活動ができています。お花クラブは生け花の免状を持つている職員が活動を支えてくれています。

クラブに参加をしている入居者は月1・2回の活動ですが、真剣に取り組んでいます。活動を支えてくれる先生の方々も熱心に教えてくれます。

活動の最後にお互いの作品を見ながらコメントを言い合うのも楽しみなのか「今度はああしよう」「どうしたら上手くできるかな」などと話たりアドバイスをかけながら活動をしています。

達成感のある活動をして、他者との交流などをしながら生活が豊かになればと考えていま

す。普段顔を合わせることはない入居者同士でも付き合いき会話を楽しんでいます。

現在、3つのクラブがありますが、今後は演芸クラブや歌謡曲や唱歌と一緒に歌うなどもう少し活動ができる機会を増やしていきたいと思っています。

灯光園の中だけでなく、地域の方との交流もあればと思っています。家庭菜園や本読み、折り紙または1対1でオセロなど、みなさまの趣味を活かして、灯光園の入居者と一緒に活動を楽しめますか。ご連絡お待ちしております。



## 平成30年度苦情

5件の苦情がありました。皆様からいただいた苦情をアドバイスと受け止めて今後に生かします。

① 居宅介護支援事業所のケアマネジャーに対し、利用者家族より、ケアマネジャーが動いてくれない。知りたい情報してくれないので変更したい。

↓担当者会議や訪問時に説明などをしてきたつもりだったが、ご家族には十分ではなかった。他事業所のケアマネジャーに交代をしよう。

② ショート利用者のご家族より、職員が書いた記録の書き方が悪く不快な思いをさせてしまった。

↓ご家族に渡す記録であるのに書き方や内容に配慮が足りなかった。お詫びし、ユニット内で記録の書き方、内容について話し合う。記録を渡す際に再度確認をする。

③ デイサービスご利用者のご家族より。ケアマネジャーをおして迎えが来ないと連絡がある。

↓調べると、早番職員が留守番電話を聞き間違えて配車表を作ってしまった。謝罪しすぐに迎えに行く。

④ デイサービスご利用者より。カラオケを楽しみたいが他の利用者がじゃまして歌えないと言われる。

↓謝罪をするが、今まで何度も言われ我慢できないので、灯光園のデイは行きたくないと返事があり利用が中止となる。

⑤ 居宅介護支援事業所のケアマネジャーに対し利用者家族より。ケアマネジャーの動きが遅く家族や本人の思うようにリハビリを受けられない。

↓ご家族が包括支援センターに行き変更される。ケアマネジャーの交代となり引き継ぎをする。

【苦情受付窓口】

第三者委員

増田 年朗  
八木 文子

# 心が喜ぶふれあいを

民生児童委員 鈴木 正

下岬区の民生委員になったのをきっかけに灯光園でのボランティア活動を始め、今年で六年目を迎えようとしています。

この間、介護に関することでケアマネジャーさんに相談をしたり、灯光園での夏祭り等、季節の行事に参加させて頂きました。

その中で印象に残っているのは、秋の恒例の芋掘り作業です。この作業に初めて参加した時、職員と入居者の皆さんとのテキパキした連携プレイには目を見張りました。入居者の方の昔を思い出し頑張っている姿に私も元気を頂きました。私も久しぶりに汗を流し、清々しい気分になりました。作業後の一服に頂いた焼き芋は大変美味しく、忘れられない味になりました。

さて、どんな催しをしたらこれからさらに入居者の皆さんと楽しんで頂けるかな、と考えま

した。動物とのふれあいはどうでしょうか。アニマルセラピーとって、動物とのふれあいを通じて生活の質の向上を目的とした動物介在活動もあるそうです。入居前に家で犬を飼われた方もいると思います。その一方で犬嫌いな人もいます。その一方で犬嫌いな人もいます。どうでしょうか。

テレビのお見合い番組の様に、みんなで輪になり自己紹介し合うのも楽しいかもしれません。意気投合したら、きつとさらに元気になる方もいるでしょう。

このような新しい試み、いかがでしょうか。



先日、市の動物ふれあい訪問活動がありました。入居者のみなさん、犬や猫を抱いたり触ったりして温もりを感じ犬や猫の元気をわけてもらい大変喜んでいました。

## 編集後記

梅雨に入る前に、ベランダのプランターに夏野菜の苗を植えました。

トマトときゅうりと茄子とピーマン。夏に収穫するのが毎日楽しみです。



## ボランティア活動 ～ありがとう～

### 灯光園

○四月

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)

山崎 麻妃様

(書道クラブ)

### 灯光園デイサービス

○三月

川口 節子様

(絵手紙)

鈴木 喜夫様

(俳句教室)

○四月

川口 節子様

(絵手紙)

鈴木 喜夫様

(俳句教室)

一回

一回

一回

一回