

# はーもにー

平成19年3月1日発行

社会福祉法人 野田福祉会、指定介護老人福祉施設ハーモニー、ケアハウスハーモニーコート、グループホーム ハーモニーあかさか、グループホーム ハーモニープラザ

## “未来からの投影”

施設長 宮下 鉦一

このたび広報誌を発行するに当たり、いつも前文を書いている理事長より書くように突然言われ、締め切り間近に急遽考えることとなりました。

何を書こうか困っているとき、私が大学院にて講義を受けた東京の河北総合病院の河北博文先生の言葉を思い出しました。

それが表題の言葉です。先生自身は日本医師会会長を務めた武見太郎氏にこの言葉を教わったそうです。以下先生のお話を抜粋させて頂きます。

“未来からの投影”による思考を”

「日本の社会はこれからどうなっていくんでしょ」とよく聞かれる。しかし、今大事なことは「あなたはどうしたいのか」ということである。一人ひとりが自分が望ましいと思う社会、それぞれにとっての理想の社会を考えること。そしてその社会を作るために今、何をすればよいのかという「未来からの投影」による思考が重要なのである。現在の延長線にあるもの考え方ではなく、未来を考え、未来に責任を持つために逆算して現在何をすべきか考えなくてはならない。

「何を当たり前のことを」と思っ方もおられると思いますが、私自身日常に流され、このことを忘れていました。このお話を聞いたとき、本当に目から鱗が落ちた気分でした。

この話は折に触れ、当法人の職員や新入社員にしてまいりました。「社会」を「自分」に置き換えて考えることができます。今を生きる我々にとって、現実に流されず、自分になりたい姿、自分たちの法人になりたい姿を考え、それを道標として進む道を決断することが重要であると考えます。



ディサービスの方が作られた文化祭の作品です。

# 特養だより

平成十八年十一月十二日ハーモニーにおいて、第9回文化祭が開催されました。

秋の彩りの中、利用者の方や入所者のご家族様などたくさんの方々にお越し頂き、大盛況でした。ゲームコーナーや喫茶コーナーなどいろいろな催し物で楽しんで頂けたと思います。なかでも目玉の職員の仮装はいかがでしたでしょうか？水戸黄門や新撰組などいつもと違ったりりしい職員です！



毎月、第四火曜日にボランティアグループ「ひばり会」の皆様が入所者の方々に歌を披露していただきます。

十一月は誕生日会に来ていただきました。

キレイな手作りのコサージュをつけられ、とっても華やか!!

会場がパツと明るくなりました。

歌が始まると入所者のみなさんは一緒に歌ったり、手を動かしたり手拍子をして和やかな楽しい時間を過ごされました。



メンバーの皆さんは七十歳以上の方がほとんど。  
はつらつとお元気で定期的に集まり、合唱の練習に励んでおられます。  
「自分たちの歌で入所の人たちが喜んでくだされば、その笑顔に励まされて自分たちも幸せな気持ちになれる。」と皆さん。  
いつも美しい歌声で入所者の心をなごませ楽しませてくださっています。



# ハーモニーデイサービス



## 1日の流れ

十時	来所・入浴
十二時	お食事・余暇活動
十四時	レクリエーション
十五時	喫茶
十六時	お送り

☆火・金午後から理学療法士のもとりハビリを受けることができます。

☆月・火・水・土曜日にはあんま師の外山先生によるマッサージュ療法

☆四月より新サービスの二貫として歯科衛生士の土佐氏指導のもと口腔機能向上に取り組んでおります。

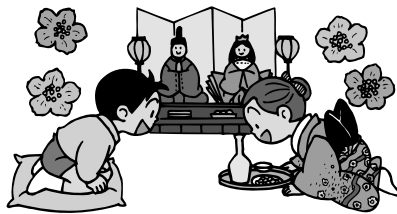
### 内容

口腔ケア、チェック・歯みがき・うがいの指導  
発声訓練・機能向上体操を充実しています。

## 今後の行事予定

- 一月 新年会
- 二月 節分
- 三月 ひな祭り

※他にも色々催し物を企画しておりますので、よろしくお願い致します。



## ハーモニーコート通信

ハーモニーコートが開所して昨年六月から

四年目に入りました。これまで入居者の皆様が明るく楽しく過ごしていただけるように行事やイベントを企画してまいりました。これ

からも沢山の方に参加していただけるよう一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。

昨年もいろんな所へ行ってきましたのでその一部を紹介いたします。九月二十五日は大阪城の見学、十二月二十八日は河内長野の観心寺への紅葉狩りに行ってきました。それぞれお天気にも恵まれ楽しい一日となりました。



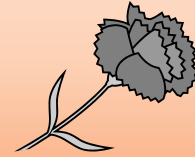
# ハーモニープラザ

平成十八年三月二日にオープンしました。  
 男性五名女性十二名が入居しております。  
 皆さんが毎日元気で楽しく過ごせる様に  
 職員も元気で楽しくがんばっています。



## 行事・活動内容

三月	花見(梅・荒山公園)
四月	花見(桜・大泉緑地、舟渡池) ピクニック(狭山池)
五月	ピクニック(りす公園) 母の日
六月	外出(カラオケBOX) 外出・外食(泉北高島屋) 花見(花しよづぶ・白鷺公園)
七月	誕生会(五日) 納涼祭
八月	すいか割り 流しそうめん
九月	誕生会(二日、四日、十八日) 敬老の日
十月	だんじり コーラス来訪
十一月	北野田保育園園児来訪 文化祭
十二月	クリスマス会 もちつき
一月	初詣



三日に一回食材の買い物、毎日2〜3回  
 散歩にも行っています。  
 どこかで見かけたら声をかけてください。

# 新入居者紹介

## ハーモニーあかさかだより



●上野フミ子様（九十歳）

平成十八年十二月七日に入所されました。

**趣味** おしゃべり・歌うこと

**好きな食べ物** 白ご飯、甘め煮物等和风派

とてもとても九十歳には見えない元気で明るい方です。毎日、ご自分でお化粧され、髪の毛も綺麗に結われます。女性五名でわいわい楽しい我が家です。皆様よろしくお願ひします。



●久保公子様（七九歳）

平成十八年十月九日に入所されました。

**趣味** 歌番組鑑賞

**好きな食べ物** パン、まぐろ、うなぎ、えび

スマップの写真見せて「どれが一番いい？」と尋ねる等とてもキュート若々しい方です。



あかさかでは定期的に皆で喫茶店や公園に出掛けたり、又他のグループホームのクリスマス会に呼ばれたり、日常生活以外にもいろいろなイベントなども企画して頂いています。

# 在宅支援だより

介護保険が平成十八年四月から改正となり、一年がたとうとしています。

改正のポイントの中から、今回は福祉用具レンタルについてご紹介します。

従来、介護度に関わらず、左記全ての福祉用具レンタルが可能でした。

平成十八年四月より、左記太枠内に関しては原則要介護2以上の方が対象となりました。福祉用具等を活用し、ご本人様のよりよい生活環境を共に考えていきましょう。

## 福祉用具レンタル

手すり・スロープ  
歩行器・歩行補助つえ

車イス・車イス付属品、  
特殊寝台、  
特殊寝台付属品、  
床ずれ防止用具、  
体位変換器、  
認知症老人徘徊感知機器、  
移動用リフト

要介護2以上対象  
(原則)

介護保険に関するご希望やご相談等がございましたらホームページアップラン作成サービスまでお問い合わせ下さい。

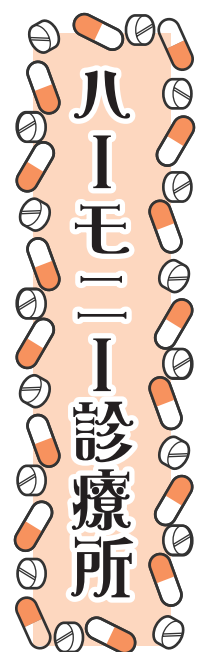


利用者の方と共に大切な時間を過ごす中で、ヘルパー自身たくさんのことを学ばせていただいています。

- ◆ お風呂にお湯を張るときは、シャワーで入れると湯気で浴室が暖まります。
- ◆ 里芋を洗うとき、里芋を熱湯につけると手が痒くなりません。
- ◆ 黄ばんだ歯は、すり潰した苳で歯を磨くと黄ばみが落ちます。
- ◆ 玉ねぎの皮を剥いてラップに包み、冷蔵庫で十五分ほど冷やすとみじん切りに泣かされません。
- ◆ ラップの端がロールに張り付いて取れないときは五分ほど冷蔵庫に入れると簡単にはがれます。
- ◆ 肌荒れがひどい時や疲れがたまった時は、茶殻を天日干しにして布袋に入れて湯船に浮かせませす。
- ◆ 絆創膏の代わりに、卵の殻の薄皮を貼っておくと傷口がふさがります。
- ◆ しつこい痰にはビールでうがいを！

私たちヘルパーも利用者の方の持っている力を活かし、またご希望に対応できるよう今以上に知識や技術を身につけたいと努力しています。これからも「その人らしさ」を持ち続けていただく為に、少しでもお手伝いができたら、と思っています。

今後ともよろしくお願ひ致します。



このところノロウイルスが猛威を奮い多数の集団感染が報告されているのは既にご承知のことと思います。

ノロウイルスはヒトからヒトへの感染力が極めて強いウイルスで晩秋から春先にかけての嘔吐・下痢症状の原因疾患の一つです。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎の主な症状は下痢嘔吐・吐き気・腹痛・発熱などで通常1〜3日症状が続いた後、回復しますが感染が拡がり特に小さいお子さんや高齢の方では嘔吐や下痢で脱水症状を起すことがあります。

ことがありますので水分補給には気を付けてください。

感染者との接触を避け、感染源となる吐物や下痢便は塩素系消毒薬を用いて処理し、最も基本的な感染予防策は丁寧かつ頻回の手洗いであることを常に意識して励行しましょう。

また、インフルエンザも冬季流行の代表的な感染症ですが、今期気温が高く、あまり流行の報告が聞かれませんが、これからの流行期に入り、油断はできません。

感染予防には外出時マスクの着用、帰宅時はうがい、手洗い励行、そしてワクチン接種が大切です。

ホームヘルパーにおきましては幸いにも何れの感染者もなく、安堵しております。

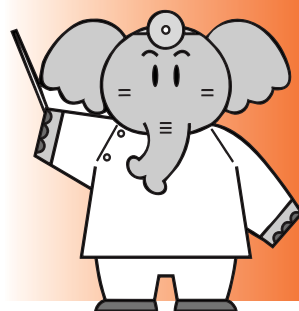
これも偏に皆様方のご協力の賜物と感謝いたしております。

これからも職員一同一丸となって感染予防に努めてまいります。

良く昔から「風邪は万病の元」といわれますがこの時期体調を崩さないよう健康管理には十分注意してください。

# 栄養士

## だより



今回は、肌によい食べ物、悪い食べ物を紹介します。肌が悪い食べ物は、一言で言えば栄養の偏った食事のことです。特に脂肪や糖分の摂り過ぎには注意が必要です。中でも次の2つは摂り過ぎないようにしましょう。



### △ リノール酸などの不飽和脂肪酸を多く含む食品

(紅花油やマーガリン)

不飽和脂肪酸はコレステロール値を下げるため健康によいといわれる一方で、体内で酸化して過酸化脂質(老化を促進する)になりやすいという面もあります。摂り過ぎに気を付けるとともに、酸化を防ぐ『抗酸化物質』(ビタミンEなど)と一緒に摂るとよいでしょう。



### × 加工食品

(インスタント食品、清涼飲料水、化学調味料、お菓子など)

ビタミンが少なく、糖分や脂肪を多く含むものが多い。また、加工食品の合成保存料に使われるリンは、摂り過ぎると骨がもろくなるなど体全体の老化につながる。加工食品中心の食生活は、絶対に避けましょう。

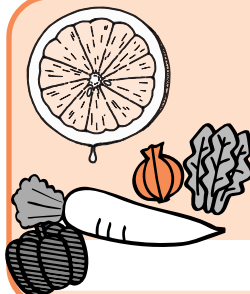
### ビタミンE



若返りのビタミンともいわれ、体内の酸化を防ぎ、肌を瑞々しく保ってくれます。

小麦胚芽、ピーナッツ、うなぎ

### ビタミンC



メラニン色素の生成・沈着を阻害したり、肌のハリや弾力のもととなるコラーゲンの合成を促進します。

野菜、果物

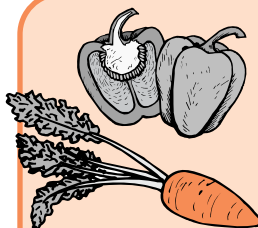
### ビタミンB2



血液の循環をよくして肌を生き生きさせる効果があります。

どじょう、うなぎ、レバー、干しいたけ、鯖、納豆

### β-カロチン



体内でビタミンAに変化するので、皮膚病や肌荒れにも効果があります。

にんじん、小松菜、ピーマン等、緑黄色野菜

## 編集後記

今回の広報誌「はーもにー」はいかがでしたか？  
これからも皆さんに楽しんでいただける誌面づくりを行っていきたく、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

