

はーもにー

第15号

平成19年8月15日発行

見えない力と永遠の旅人

理事長 宮下 正明



入所の皆様、ご利用の皆様、ご家族、地域の皆様、一生懸命仕事をされている職員の皆様、

そして名前の分からない多数のサポーターの皆様、色々な人のお力を賜り、はーもにーは十周年を迎えました。有難うございます。心よりの感謝です。

北野田田仲病院の東、太満池の土手の下、はたまた促進住宅の横、候補地が私のイメージとぴたりしなくて悩んでいたときに、偶然野田小学校と野田中学校の間の理想的な土地がどこからともなく浮上し、進入路も、取り除くべき障害があるものの、建設可能だとのうれしい情報。そして友だちの設計士による南欧風の、特別養護老人ホーム的でない自由闊達な設計。はーもにーコートやはーもにープラザ、そしてその隣の駐車場として使っている土地も、みんな「社会福祉の為なら」と快く先祖代々続いてきた大切な土地を譲っていたこと、建築に一時反対された人も、大きな気持ちですぐに理解していただいた事、見えないけれども何か大きな力が働いているように思えます。そしてそんな不思議な力に助けられてきました。

しかし私達を取り巻く環境は決して順風ばかりではありません。それどころか逆風が強くなってきました。先日もコムスンや東京の特養がニュースにな

りました。コンプライアンス（法令順守）に欠けていたということですが。改めて社会福祉法人設立の意義を問い直さなければなりません。

又国の財政危機を目前にして、より一層の介護保険のきびしい運用が問われています。野田福祉会ではあくまで入所者、ご利用の皆様が快適に残りの人生を送ることができるよう、全力を尽くして、介護、お食事、環境整備等の充実に努めてまいります。

この年もお盆の季節がやってきました。縄文時代から現代までどれ程多くの先人達がこの日本に住んでいたのでしょうか。この日本が他国に侵略されるのを防ぎ、国の発展を遂げるために先人達はどれ程血のにじむような努力や苦勞をしたことでしょうか。そしてどれ程有意義な精神的バックボーンを生み出し、受け継いできたのでしょうか。しかしその強固な儒教的、武士道的精神や経済的発展が、片や軟弱な思想に取って代わり、全体的な繁栄が、極端なまでの個人主義によって、個人だけの繁昌に取って代わられる可能性が否定しきれません。民族の誇りを失い、他国の顔色ばかりうかがう隷属的な関係に陥る危険性も指摘されています。誇り高い民族性を持ちながら、私達は他国と協調していろんな意味で存在感のある地位を占めていきたいものです。さもなければ一年に一度帰ってくる永遠の旅人達がさがるべき故郷を失って、文字通りの放浪の旅人になってしまいます。先人達同様、私達もそつならないように努力し、研鑽を積んでいきたいと思えます。

祭 祭 祭 祭 祭 祭

第10回
納涼祭

七月二十二日(日)納涼祭が行われました。

ぎりぎりまで天候が危ぶまれましたが、みんなの願いが届いたのか、本番は雨の心配もなく、無事納涼祭を執り行うことができました。

河内首頭、よさこい舞踊、新人職員シヨ一等の催しや、色々な屋台が並んだり、皆様には一時の夏祭りの雰囲気を楽しんでいただけたのではないのでしょうか？

ハーモニーも十年目を迎え、これから益々皆様の期待に応えられる様、職員一同がんばります。

今後ともハーモニーをよろしくお願いたします。



日時 7月22日(日)

当日は500人以上のご参加があり、皆様に楽しんでいただきました。



特別養護老人ホーム

☆七夕会☆

7月7日に七夕会が行われました。
願い事を短冊に書き、皆さんで作った飾りと
一緒につるしました。
皆さんとても楽しそうでした。
皆さんの願い、星に届け～！！



いくつになってもオシャレさん

私の祖母(八十歳)の話です。
私の祖母は、いつも綺麗な格好を
しています。

ある時、祖母が言いました。
「女はいくつになってもオシャレ
さんでいたいね。」

きちんとしていたら、いつまでも
若くいられるのよ。」と。

いつもボケボケな事を言う祖母で
すが、その時の祖母は一人の女性で
した。

私も祖母のようにオシャレ心を忘
れないでおこうと思いました。

特養の入所者の方も皆さんオシャレ
さんです。

下の写真は入所者の方にお気に入
りの服を見せて頂いたものです。
ダンスから服を選んでいる時の皆
さんの顔はとてもいきいきしてい
て若々しく見えました。

(介護職員 道姓)



ハーモニーデイサービス

ハーモニーデイサービスセンターでは、毎月色々な行事や催しを企画しています。利用者様のご要望にできるだけお応えし、楽しく参加していただけるような内容を心がけています。

今後色々な皆様に楽しんでいただけるような行事や催しを企画していきたいと思っています。十月には、希望者を募り、温泉外出を予定しております！

行事紹介

●四月 桜の花見

デイサービスの帰りに車からP.Lの塔付近や御池公園までよって桜見物しました。

●五・六月 手・足浴



40度のお湯に手・足をつけてつぼ押しやマッサージをしたところ皆様に好評で喜んでいただきました。

ハーモニーコート

ハーモニーコートが開所して五年目に入りました。これまでにも入居者の皆様に喜んで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な催しを準備し、皆様と一緒に楽しい時間をすごしたいと思っていますのでよろしく願っています。

今年の春からもいろんな所へ行ってきましたのでその一部をご紹介します。

五月七日、八日は両日とも、つつじを見に錦織公園へ出かけました。五月二十二日には浜寺公園へバラ見学に、そして六月二十六日には岸和田の蜻蛉池（とんぼいけ）公園へアジサイを見に行ってきました。いずれもお天気に恵まれ、季節感あふれる楽しい一日となりました。

●七月 七夕



7月7日笹に飾りや短冊をつけ彩りました。皆様のお願い事は何にされましたか？



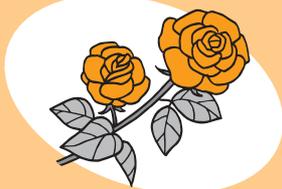
浜寺公園で



蜻蛉池公園で



錦織公園で



ハーモニープラザ



ハーモニープラザでは、入居者のみなさまが、毎日元気に楽しく暮らしていただけるよう、ひとりひとりの好み、習慣、こだわりを大切にしています。ひとりひとりの「あたりまえの生活」を守り、毎日たくさんの笑顔に出会えるように、スタッフ全員一丸となって、毎日元気にがんばっていきたいと思います。



母の日

母の日に、ホットケーキを焼いてデコレーションしました。手作りのカードとカーネーションで、たくさんのお母さんに感謝の気持ちを送りました。



父の日

父の日は、お好み焼きを作って、お腹いっぱい食べていただきました。掃除やごみ捨てなどなど、毎日大活躍してくださるお父さんたちに、感謝感謝です。



この春新しい入居者の方がお二人加わりました！

ハーモニーあかさか



4月20日にお二人の歓迎会とお誕生日会を開いてみんなで盛り上がりました(^ ^)



★水元 美枝子様(七十二歳)

〈特技〉 家事全般

いつも周りを気遣って下さる明るく活発な方です。

★林 光子様(八十三歳)

〈趣味〉 編み物、塗り絵

とても優しく、愛嬌のある方です。



あかさかでは、時々みんなでおやつ時間に喫茶店へ行きます。最近行きつけの喫茶店をみつめました!!みんな日替わりのケーキセットを頼むのですが、一人分ずつトレーにセットしてあり、またトレーごとに小さな花瓶に活けた季節のお花も一緒に付いてきて、とても可愛いです。お店の方も、みんなで行くと出来立てのお野菜をお土産にと持たせてくださるなど、とても良くしてくださいます。

入居者の皆さんも、美味しいケーキとおしゃべりを楽しんで、ニコニコ顔であかさかへ帰るのでした...

ハーモニーヘルパーステーション

ヘルパーステーションは、現在、ヘルパー四十二名、利用者件数百八十五件の大所帯です。利用者様の最年長は九十九歳の男性、最年少は十七歳で、幅広い年代の方がいらつやいます。

又、四月から福原ヘルパー、七月から芝田ヘルパーが新しく常勤に加わり、元気いっばいがんばっています。

これからあちこちでお目にかかり、お世話になると思いますが、よろしく願いいたします。

稲田ヘルパー



福原ヘルパー



杉砂ヘルパー



芝田ヘルパー



夏の暑い時、冷たく冷やした

スイカ、美味しいですね。

しかもスイカの成分には、

カリウム………利尿作用

リコピン………活性酸素の抑制

果糖・ブドウ糖……疲労回復



冷え性の人や下痢の時は注意が必要ですが、夏ハテ気味の時はぜひ食べてみてくださいね。

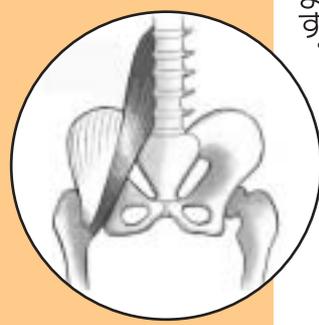
在宅介護支援センター ケアプラン作成サービス

今回は、歩くために必要な「大腰筋」を取り上げたいと思います。

「大腰筋」は、腰部の奥にあり、背骨から骨盤の中を通り太ももの骨につながる太い二本の筋肉です。上半身と下半身をつなぐ筋肉で、骨盤を正しい位置に保ち、体の中心を支える大切な存在です。大腰筋が衰えると地面から足やつま先をほとんど離さない「すり足」で歩いたり、骨盤のゆがみが出て姿勢が前かがみになる・腰痛・肩こり・首の痛みの原因になることもあります。

「大腰筋衰え度チェック」

- ① 猫背だといわれたことがある
 - ② イスに深く腰掛けられない
 - ③ 季節に関係なく手足が冷える
 - ④ 人より歩くのが遅い
 - ⑤ 普段はほとんど運動しない
 - ⑥ 肩こりがひどい
 - ⑦ お尻がたれてきて太ももとの境目がなくなってきた
 - ⑧ 下腹部がぼっこり出てきた
 - ⑨ 平坦な道でつまづくことが多い
 - ⑩ 歩くのがおっくうでよく乗り物をつかう
- ☆チエックが1〜3 今のところは大丈夫です。
 ☆チエックが4〜7 すでに大腰筋の衰えが始まっています
 ☆チエックが8〜 大腰筋はかなり衰えています。骨盤のゆがみも大きくなっています



皆さま、結果はいかがでしたか？

ハーモニー在宅介護支援センターでは転倒予防や認知症予防や介護に関することなどの教室を行なっています。高齢者に関する総合相談をお受けしております（堺市委託事業）。
 介護保険に関する相談はハーモニーケアプラン作成サービスまで

ハーモニー診療所

毎日暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？
 ところで皆さん水分はきちんと取ることができていますか？人間の体は、半分以上が水分で占められています。体内の水分を10%失うと脱水による様々な症状が現れ、15%の水分が無くなると、生命が危険な状態になります。重症に陥る前に、早め早めに水分補給するようにしましょう。

成人の1日に必要な水分量は約2.5リットル。食品に含まれる水分で1リットルぐらいは補給できさらに体内で栄養素が燃える時に生じる水分が0.3リットル程度あります。したがって、1、2リットル程度を飲み物で補っていく必要があります。



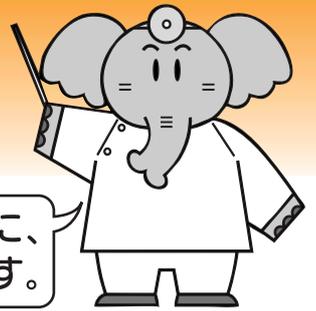
汗をかいたり、下痢をした時には十分な水分補給をして下さい。脱水状態のサインとして、口の渇

き・頭痛・吐気・めまい・皮膚の乾燥・体温上昇・倦怠感・目がくぼむ・尿が減るなどがあります。運動をしてたくさん汗をかいたときや、発熱や下痢、嘔吐をした時には、水分が不足しがちです。特に乳幼児やお年寄りには脱水に陥りやすいので、水分補給を心がけてあげましょう。また水分が不足すると、血液が濃くなって血管が詰り脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなりますので注意が必要です。

しかし、いくら口が乾いたからといって、急にガブ飲みするのは避けましょう。とくに心臓病のある場合かえって危険となることもあります。難しいですが、ゆっくり嚙むように飲みます。コップに1、2杯飲んだら、10～15分ほど間隔をあけて、まだ口が乾くようなら、また飲むようにしましょう。市販のスポーツ飲料は、ミネラルや糖分が含まれており、水よりも早く体に吸収されます。10度程度に冷した状態がもっとも早く吸収されると言われています。

急激な脱水症状は、症状が進行してショック状態になりますので、病院で診察を受けましょう！

栄養士だより



《暑くて、眠れない。食欲がない。元気が出ない》そんな時に、もう一度見直してほしい夏バテ予防のポイントをご紹介します。

夏バテはなぜ起こる？

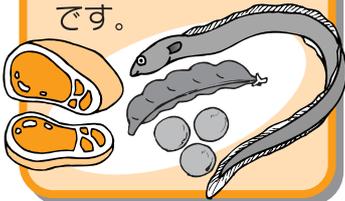
日本の夏は気温だけでなく湿度も高いので、汗がうまく蒸発せず、体温調節機能が低下します。そのため体の不調が起こりやすく、熱帯夜による睡眠不足などで疲労がたまりやすくなります。この状態が「夏バテ」です。



夏バテを防ぐポイントは？

1 食事はバランスが第一。量より質を心がけ、三食きちんと食べましょう。

ビタミンB1をたっぷりとりましょう。疲労回復に役立つ豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、ゴマ、にんにくなどがお勧めです。



香味野菜を利用しましょう。食欲を刺激する大葉、みょうが、ねぎ、ニラなどを上手に使いましょう。



ビタミン、ミネラルが不足しないようにしましょう。野菜、果物、海藻、牛乳を意識して食べるようにしましょう。



冷たい飲料水の飲みすぎに注意しましょう。糖分の多い飲み物は、疲労感をいやし、ストレスを和らげますが、飲む量に気をつけましょう。



2 十分な睡眠をとり、適度な運動をしましょう。

3 冷房病に注意しましょう。

夏バテを予防するには、規則的な生活をくずさない事が大切です。

発行/社会福祉法人 野田福祉会

□特別養護老人ホーム「ハーモニー」
〒599-8124 大阪府堺市東区南野田33番地
TEL 072-239-0011 FAX 072-239-0156

□ケアハウス「ハーモニーコート」
〒599-8124 大阪府堺市東区南野田34番地
TEL 072-230-2300 FAX 072-230-2227

□グループホーム「ハーモニーあかさか」
〒590-0144 大阪府堺市南区赤坂台3丁目9番23棟101号
TEL 072-290-0027 FAX 072-290-0027

□グループホーム「ハーモニープラザ」
〒599-8124 大阪府堺市東区南野田35番地
TEL 072-230-0055 FAX 072-230-5555

URL:<http://www.harmony.or.jp> E-mail:info@harmony.or.jp



今回の広報誌「ハーモニー」いかがでしたか？
これからも皆様に楽しんでいただける紙面づくりを目指していきますので、今後ともどうぞよろしくお願いたします。

編集後記