はーもにー

第23号
平成24年4月1日発行

命ある限りなんらかの社会貢献を

理事長　宮下　正明

時間が夢のように去っていく。誰にでも与えられた唯一平等のものとは言え、高齢者にとってはその去りゆくスピードは異次元なものに感じる。「光陰矢のごとし」「歳月人を待たず」、それを端的に表す表現は多い。それはまた、Time flies.やTime and tide waits for no man.のように全く一致する諺となって、異国の地にも存在する。日本人だけではなくて世界中の人が例外なく過ぎ去りし人生を懐かしみ、今ある現実をありのままに受け入れ難く思い、人生がもう少し長く続きますように願っている。「もう充分生きたのだから」「あの人は長生きしたね」という表現は慰めにもならない。人生を閉じる年令の規定はないし、人はその長短によって幸せの密度は計りえないのだから。

人は生まれ、人生を謳歌し、旅立っていく。クロマニヨン人が生まれたとき、もっと極端な話をすれば北京原人やジャワ原人が存在した時から営々と続いてきた営みが、そんなことは意識しなくとも、そしてそれがまだまだずっと遠い先の事と思っていたのが、いつの間にか自分の身の上に降りかかってきたのだろう。「私は貝になりたい」と映画の中で言った俳優がいた。「生まれ変わったら人間以外のものになりたい」と言った著名人もいた。現実を忘れ、苦しさから逃げるためにそれを直視せずに、他のものに思いを寄せて逃避する事も出来るだろう。しかしそれは何の解決にもならない。次から次へ新しい世代の人が押し寄せている。そうかと言って私たちは人生の幕を閉じる事を急がされているわけでもないし、存在感のない存在でもない。

私たちには20世紀の日本の繁栄を支えてきたという大きな自負がある。少しは失敗したけれども概して大きな日本という資産を後から来る人に残したというプライドがある。そしてまだまだ現世にとどまって活躍しなければいけない事がある。やり残したことも無視できない。伝えねばならない事も多い。人は勝手に私たちを前期高齢者だとか後期高齢者だとかネーミングし、分類している。しかしそんな事に囚われる事はないし、言わばそれはある意味勲章であるかもしれない。人は命ある限り社会に何らかの貢献をしなければいけない。例えそれが道に落ちている小さなゴミを拾い上げる事であっても。長幼の序がないと言って若者を非難する事は止めよう、私たちの若い時もそうだったのだから。謙虚に何事にも感謝しながらこれからまだまだ楽しく人生を生きよう。心の底から「幸せだった」という言葉を残すためにも。

特別養護老人ホーム「ハーモニー」の設立以来ケアハウス「ハーモニーコート」、グループホーム「ハーモニープラザ」「ハーモニーあかさか」そして別館「ハーモニーエスペランサ」と、過去14年の間に行政や皆様のお陰で高齢者の皆様に喜んでいただける施設を作らせて頂きました。建物も大事ですがそれに魂を入れる事がもっと大事と考えています。入所されている皆さん、通所されている皆さん、ヘルパーさんの援助を受けている皆さんがますますお元気で日々過ごす事が出来ますよう私たちはこれからも精一杯努めてまいります。今後ともご支援、お力添えの程よろしくお願い申し上げます。

特別養護老人ホーム ハーモニー

平成23年度 事業報告

平成23年度事業計画として「自分らしく暮らす」を掲げ、ご利用者様やそのご家族が大切にしてきたこと、望んでいる生活、満足できるケアの提供を行なえるよう、１人ひとりにとって意味合いがあり、日常生活の中で適時に行なえるアクティビティサービスの提供をしてきました。

取り組みの成果を館内に掲示し、作品展や文化祭へ出展することで、さらにご利用者様の楽しみを見出し、生活意欲の向上ができたのではないかと感じております。中でも、園芸レクは身近な野菜を植え収穫した野菜を食事の調理に使って頂き食しました。植物の成長を通じて、職員やご利用者様同士の会話が弾み、その表情は笑顔で満足感を得たようにも見えました。

平成23年度年間行事		クラブ活動	
5月	母の日	陶芸クラブ	月１回
6月	父の日	音楽クラブ	月２回
7月	七夕	書道クラブ	月２回
8月	花火大会　納涼祭	華・茶道クラブ	月１回
9月	敬老会		
10月	食事会	ボランティア	
11月	文化祭	お話会	月１回
12月	クリスマス会　もちつき　忘年会	コーラス	月１回
1月	初詣		
2月	節分	レクリエーション	
3月	ひな祭り	ゲーム、歌、料理、園芸、創作、回想法、言葉遊び等	

平成24年度 事業計画

平成24年度も昨年に引き続き、「自分らしく暮らす」を掲げ、その人らしいあり方、暮らしの中での役割、達成感、安心し穏やかに暮らせるよう、１人ひとりとしっかりと向き合う時間を大切にし、関わりの中で得た個人のやりたい事、興味等を尊重し「自己選択・自己決定」でき主体的な活動ができるようチームで検討し、なじみの生活の継続を行なっていきたいと思います。

ハーモニーデイサービス

平成23年度 事業報告

ハーモニーデイサービスセンターでは、平成23年4月から毎月「今月のお風呂」を行なっています。しょうぶ湯やゆず湯に加え、暑い時期にはレモンやオレンジなどの柑橘系のお風呂、寒い時期には生姜や薬草などの身体が温まるお風呂を楽しんでいただきました。

念願の温泉外出も復活し、皆様に大変喜ばれました。

年間行事		クラブ活動	
1月	初詣（出雲大社）、絵馬作り	第一水曜日	陶芸クラブ
2月	バレンタインデー（手作りワッフル）	第二木曜日	華道クラブ
3月	ホワイトデー（ベビーカステラ作り）	第一、第三木曜日	書道クラブ
5月	クレープ作り	第二、第四水曜日	音楽クラブ
6月			
7月	流しそうめん	他には、カラオケ、ウクレレ演奏、紙芝居、堀江先生によるハーモニカ演奏、ケアハウスのご利用者様による手品等行なっており、毎月色々な行事がありご利用者様も楽しみにしております。	
8月	納涼祭		
9月	敬老会バイキング		
10月	温泉外出（いよやかの郷）		
11月	文化祭		
12月	忘年会（ちゃんこ鍋）		

平成24年度 事業計画

今年度も、季節のお風呂や行事に加え、ご利用者様に楽しい時間を過ごしていただけるよう、色々企画していき、継続していきたいと思っております。ご利用者様にとって、安心してご利用頂けるようこれからもデイサービスを宜しくお願い致します。

ハーモニーあかさか

平成23年8月1日より管理者が、松浦　大輔→本田　愛に交代しました。

23年度のあかさかは、新規のご利用者様が２名ご入居され、現在男性１名、女性５名が生活されています。８月からは昼食も職員や、またご利用者様と一緒に料理することになりました。鉄板焼き、お鍋などメニューが広がり、毎日がイベントのようで楽しく賑やかに過ごされています。また、外食、カラオケ、地域のイベントへの参加なども楽しんでいただいています。

今年度は更にご利用者様に楽しんでいただけるような外出や、日々のイベントなどを企画し、「あかさかの生活が楽しい！」と毎日幸せな気持ちになっていただけるようなグループホームを目指して職員一同がんばります!!皆様、今年度もよろしくお願い致します。

ハーモニープラザ

平成23年度 事業報告

昨年度ハーモニープラザでは、安心・快適にお一人お一人に応じた生活を送って頂ける環境作りを目標とし取り組んでまいりました。また、昨年10月よりスタッフとご利用者様による「新鮮な食材」や「旬の食材」を使った食事作りへの取り組みを行い、以前より、一層家庭的な雰囲気の中で食事を楽しむ事ができるようになりました。ご利用者様やご家族様にも好評です。

昨年度年間行事一覧	
4月	お花見（桜）
5月	母の日会
6月	父の日会
7月	七夕
8月	流しそうめん　納涼祭 PLの花火鑑賞
9月	敬老会
10月	遠足
11月	文化祭
12月	クリスマス　もちつき
1月	初詣
2月	節分
3月	ひな祭り

上記以外の催しとして、ボランティアの方による紙芝居・ウクレレ演奏を行っております

平成24年度 事業計画

今年度は、「ご家族様にもご参加頂ける施設内イベント・個別外出」をスタッフ一団となり取り組み個別ケアの強化に繋げたいと考えております。また、ご利用者様が家庭的な雰囲気の中で、「より明るく・楽しく・笑顔で」生活して頂けるようにスタッフ一同取り組んで行きます。

ハーモニーコート

平成23年度 事業報告

昨年度は年間行事・施設内のイベントの充実化にスタッフ一団となり取り組んでまいりました。昨年３月に東日本大地震が起こり、夏冬の節電対策にもご利用者様に色々とご協力をいただきました。また、食堂ドアの自動化等を行いご利用者様に喜んでいただき、嬉しく思っています。

平成23年度の取り組み一覧報告

年間行事		施設内イベント（月１～２回）
4月	花見（さくら）・いちご狩り	キーボード演奏・口笛・よさこいソーラン・フラダンス・南京玉すだれ・童謡コーラス・バトントワリング・パン作り・ハッピーえんど音楽隊・歌謡舞踊・腹話術・琴演奏・手品・オペラアンサンブル・ハーモニカ演奏・太極拳・保育園交流会・オカリナ演奏・太鼓・琴演奏
5月	花見（薔薇）・買物（コーナン）・母の日	
6月	花見（菖蒲）・買物（泉北高島屋）・父の日	
7月	七夕・流しそうめん・買物（ミドリ電気）	
8月	PL花火大会観覧・納涼祭・買物（コーナン）	
9月	敬老会・買物（泉北高島屋）	
10月	だんじり・買物（ミドリ電化）・お茶会	
11月	文化祭・紅葉狩り・買物（コーナン）	レク・クラブ・健康教室（月1 ～ 2回）
12月	クリスマス会＆忘年会・もちつき・買物（コーナン）	・作業レク・漢字レク・歌レク ・書道・俳句・詩吟・陶芸クラブ ・元気ハツラツ体操 ・音楽療法・健康リズム体操 ・フラワーアレンジメント（園芸療法）
1月	初詣・お年玉和風喫茶・買物（阪急北花田店）・百人一首大会	
2月	節分・観梅・買物（コーナン）	
3月	外食・買物（泉北高島屋）	

4月 いちご狩り

5月 よさこいソーラン

6月 南京玉すだれ

7月 元気ハツラツ体操

8月 歌謡舞踊

9月 腹話術

10月 お茶会

11月 太極拳

12月 もちつき

1月 百人一首大会

平成24年度 事業計画

今年度も「年間行事の充実化と施設イベントの継続」また、楽しい外出企画を考えて行きます。ご利用者様とスタッフとの「絆」を大切に「明るく・楽しく」生活して頂けるように取り組んで行きたいと思います。また、実際に施設からの「サービス内容に満足して頂いているのか？」「ご利用者様が私達スタッフにどのようなサービスを求めておられるのか？」具体的に調査実施しご要望を１つでも多く反映したいと考えています。

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では、毎月１回知識・技術・交流を深めるため、ヘルパー会議を行っております。昨年度のヘルパー会議での活動をお知らせします。

5月 調理実習

班ごとに分かれて調理実習を行いました。今後もご利用者様に、喜んで頂ける調理を考えていきたいと思います。

10月 グループワーク

精神障害を持つご利用者様の在宅支援に携わる際のヘルパー業務として注意点等について話し合いました。コミュニケーションの取り方等色々な意見が出て、とても参考になりました。

1月 介護技術

身体介護の技術講習を実施しました。ご利用者様に負担のかからないスムーズな介助が出来る様に皆さん真剣に取り組んでいました。

この様な毎月の定例会議を行う事によってヘルパー１人１人の資質の向上を目指しご利用者様により良いサービスの提供を行える様、今年も取り組んでいきたいと思います。

栄養士だより

ハーモニーの年間行事食

月	行事	献立
4月	花見	お花見弁当
5月	端午の節句	柏まんじゅう
	母の日	豪華な献立
6月	父の日	バイキング／松花堂弁当
7月	七夕	七夕そうめん
	土用の丑	鰻の献立
8月		流しそうめん
	納涼祭	屋台
9月	敬老会	バイキング／松花堂弁当
10月	遠足	お弁当
11月	文化祭	お食事喫茶

月	行事	献立
12月	クリスマス	クリスマスメニュー
	冬至	かぼちゃ料理
	もちつき	ぜんざい
	大晦日	年越しそば
1月	お正月	おせち料理　祝い鯛
	七草粥	七草粥
	鏡開き	ぜんざい
	小正月	小豆粥
2月	節分	巻き寿司　豆まき
	バレンタイン	チョコ菓子
3月	ひな祭り	ちらし寿司　蛤の吸い物
	ホワイトデー	手作り菓子

ハーモニーでは、季節の食材を活かし、栄養バランスに配慮したお食事を提供いたします。食事は栄養摂取だけが目的ではなく、おいしく食べることでご利用者様の元気や幸せにつながると思います。おいしさは、見た目の彩りや、調理に関わる者の愛情により感じられるものです。一人でも多くの方に満足していただきたく、ご利用者様との日々のコミュニケーションや食事アンケートを行い、安全で健康的な食生活を配慮した上で、要望に応えるよう努めております。

今年度も、お食事時間を楽しんで過ごしていただけるよう、行事食や料理レクレーションをたくさん行い、皆様の笑顔に出会いたいと思っています。

ハーモニー保育園

はじめまして！平成23年４月、ハーモニーエスペランサ１Fに開園したハーモニー保育園です。一日の定員数が12名とアットホームな雰囲気の中、０歳児から５歳児までの子どもたちが、毎日元気に過ごしています。これからも異年齢児保育の特性を生かし､「元気な身体」と「豊かな心」を育む保育をすすめていきたいと思います。皆様、お気軽に子どもたちの顔を見に来てくださいね。

ハーモニー診療所 豆知識

花粉症にガムが効く！

▶▶▶なぜガムが花粉症に効くのか

なぜガムが花粉症に効くのでしょうか。実はミント系のガムに含まれる香料に秘密が隠されていました。モルモットを使った動物実験で明らかになりました。

▶▶▶ペパーミントの吸入効果

ペパーミントは鼻から吸収することによってその効果が得られます。 爽やかなメントールの香りは滞った思考力を回復し、消化器系の不調を改善してくれます。

▶▶▶リラックス効果

ガムの咀嚼には覚醒作用とリラックス効果があります。

咀嚼運動によって体温、心拍数、血圧が適度に上がり、ストレス状況下ではストレスホルモンの分泌が抑制されます。すると鼻粘膜の血行も良くなり、鼻詰まりの改善につながります。

体が静の状態のときは、血の流れも静になりますが、「咀嚼」という運動が血の流れを良くしてくれます。

そしてガムは一定の硬さを保って噛み続けられるため、リラックス効果が得られます。

在宅支援だより

平成24年4月より 地域包括支援センターが始まります

平成24年4月から、堺市で新たに21か所の地域包括支援センターが設置されます。野田福祉会では「東第2地域包括支援センター」を設置することとなりました。

担当圏域（小学校区）は「登美丘西」「登美丘東」「登美丘南」「野田」です。

業務内容は高齢者に関する総合相談、権利擁護に関する相談（虐待や成年後見制度等）、関係機関との連携やケアマネージャー支援、介護予防プランの作成などを行ないます。

介護保険サービスに関する相談は ハーモニーケアプラン作成サービスへ

介護保険サービス利用に関する相談・サービス調整・計画作成など、ご本人・ご家族がより良く生活できるよう支援を行ないます。

ハーモニーで体操教室を行なっています。

ゆったりとしたストレッチや座って出来る体操など無理なく身体を動かしませんか？参加料は無料です。日程などは直接お問い合わせ下さい。

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」「ハーモニーエスペランサ」
〒599-8124　大阪府堺市東区南野田33番地　TEL 072−239−0011　FAX 072−239−0156
（•短期入所生活介護（ショートステイ）　•ハーモニーヘルパーステーション
•ハーモニーデイサービスセンター　•ハーモニーケアプラン作成サービス）

□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

□「ハーモニー保育園」
〒599-8124　大阪府堺市東区南野田31番地
TEL 072−239−0011　FAX 072−239−0156

□「堺第二地域包括支援センター」
〒599-8124　大阪府堺市東区南野田33番地
TEL 072−237−0111　FAX 072−237−3900

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

編集後記

今回の広報誌「はーもにー」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。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。