

ふくふく通信

ホームページ <http://www.h-joukufukusikal.jp> E-mail honbu@h-joukufukusikal.jp

福田でつけた本の館



らくさんぶんこ
福田4丁目の住宅街に「楽山文庫」という書庫があります。2009年に設立され、地域の方々に、たくさんの本や絵の作品を公開されています。そこで、楽山文庫のご主人である松本 洋二様にお話をお伺いしました。



松本様は長年高校の国語の先生をされており、定年退職後、楽山文庫の運営だけでなく、交通安全ボランティアにも参加されています。

○設立されたきっかけは何ですか?

以前から夏目漱石が好きでそれに関連した資料を含め、本が約4,500冊集まりました。それを活かして趣味を兼ねて勉強したいのがきっかけでした。

○楽山文庫の名前の由来は何ですか?

孔子の論語「知者楽水、仁者乐山」の一節からきています。

○どのようなことをされているのでしょうか?

楽山文庫では、月に2~3回45分程度で小学生を対象に「論語」の素読をしています。みんなで口を揃えて「論語」を声に出して読んでいます。この他に福田公民館で第3水曜日に、「山水論語会」と称し、論語の素読を楽しんでいただいています。3月から第3日曜日に、「大人の楽しい国語教室」を開き、皆さんで文章の魅力に触れていただいています。

○活動されていて良かったことは?

地域の方々と交流を持てることです。皆さんと同じ場を共有し、同じ時間を過ごし、少しでも恩返しできることは、かけがえのないものだと思います。

○最後に一言お願いします!

楽山文庫へ気軽に来ていただけたらと思います。



5月は9・16・23・30日の木曜に開館されます。(時間:13時半~16時)
どなたでもご利用できますので、皆様ぜひ訪れてみてはいかがでしょうか。

夜間対応型訪問介護事業所 **げんき24**

介護保険のサービスには、様々なものがあります。日中、デイサービスやヘルパーなどの利用をしても、夜間は一人になり、不安を抱えて生活されている方もいらっしゃると思います。「げんき24」はそんな夜間の不安を少しでも解消するお手伝いを致します。



ご利用者・ご家族様の声

- ・何かあった時や転倒した時すぐに来てもらえるので安心しています。
- ・まだ通報はしたことが無いけど、いつでも繋がるので安心して過ごせています。
- ・私ひとりでは、家で介護することは無理だった。真夜中でも来て助けてもらえるので、何とかこのまま家で生活させることが出来そうです。
- ・退院したばかりで、家での生活に不安があったけれど、今は安心しています。

他にもこんなサービスしています!

- ・安否確認の為の電話サービス
- ・同居しているご家族様からの相談
- ・決まった時間に訪問する定期巡回サービス

広島市にお住まいで、介護保険の要介護認定を受けておられる方なら、誰でもご利用可能です。まずは、お気軽にご相談下さい。

お問い合わせ ☎082-841-0758 担当:小池

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|---|---|--|--|
| 介護老人福祉施設 ふくだの里 TEL (082)899-5088 〒732-0029 広島市東区福田5丁目1165-3 | 介護老人保健施設 スカイバード TEL (082)899-7778 〒732-0036 広島市東区福田3196番地 | ケアハウス ラポーレひろしま TEL (082)899-0888 〒732-0029 広島市東区福田1丁目753番地 | 広島原爆犠牲者ホーム 矢野おりづる園 TEL (082)822-1228 〒736-0083 広島市安芸区矢野東2丁目4-25 | 介護老人福祉施設 サンヒルズ広島 TEL (082)289-8688 〒732-0027 広島市東区中山上1丁目24番1号 | グループホーム げんき福田 TEL (082)899-7588 〒732-0029 広島市東区福田5丁目1166-1 | グループホーム げんき馬木 TEL (082)883-0238 〒732-0031 広島市東区馬木4丁目21-2-1 | グループホーム げんき中山 TEL (082)508-4188 〒732-0021 広島市東区中山新町3丁目18-6 | 小規模多機能型居宅介護 総合ケア げんき TEL (082)883-0338 〒732-0031 広島市東区馬木4丁目21-2-1 | 小規模多機能型居宅介護 げんき高陽 TEL (082)841-0188 〒739-1731 広島市安芸区高陽1丁目7-20 |
|--|--|---|--|--|---|---|---|--|--|

ボランティア紹介

YOU HOUSEでは、利用者の皆様に日々楽しく過ごして頂けるよう、様々な活動を行っており今回は、その中でも利用者様に大好評の「あじさいの会」の皆様による踊りの紹介をさせていただきます。「あじさいの会」の代表である時光 梅子様は、踊りを通じて地域で幅広く活動され、現在も会員の指導や慰問活動をされておられます。

「踊りを続けていくことで気持ちに張りを持たせ、自分のリハビリとして楽しく踊っています」と話しておられ、YOU HOUSEには10年以上ボランティアとして来て頂いています。毎月、第4日曜日にメンバーの方と約7名でお越し頂き、踊りを披露して下さいます。綺麗な踊りや可愛らしい踊り、時には男らしい踊り等様々な踊りがあり、利用者の皆様も真剣に見られ、「踊りが上手で、素晴らしい。毎回この日が楽しみです。」と喜ばれています。

YOU HOUSE 濱田



医 これからの暑い季節を乗り切りましょう

暑い夏が例年通りやって来そうです。毎年熱中症や脱水症状について報道されますが、皆さん体調維持に気をつけて下さい。こまめに水分を取り、また塩分も不足しないように注意が必要です。しかし注意しているつもりでも私自身毎年体調を崩します。滋養強壯の漢方薬などもありますのでこれらを使用しながら体調維持に気をつけています。皆さんも体を壊す前にお気軽にご相談下さい。

余談ですが、体調維持や肌の若返り目的でプラセンタを使用される方が増えました。テレビや雑誌でも取り上げられていますので皆さんもご存知だと思います。プラセンタ療法とは胎盤から抽出したエキスを体内に取り込み治療のことで、主に肝臓疾患の方に行われますが、美容や体調維持目的でも使用されているようです。またビタミンBやCが体調改善と皮膚のシミを薄くする効果を持つことも知られています。

色々な治療法でこれから来る暑い夏を乗り切って行きましょう。中には保険適用のない治療法もありますので、自己判断されずまずはご相談下さい。

医療法人ふくだクリニック 理事長 上手 康嗣



ふくだクリニックの
携帯サイト



これを携帯で
読み取って下さい。



新ごぼう入り鶏つくね

<材料 4人分>

| | | | |
|-------|------|--------------|----------|
| ・鶏ひき肉 | 400g | ☆卵 | 1個 |
| ・ごぼう | 1本 | ☆味噌 | 大さじ1と1/2 |
| ・長ネギ | 1/2本 | ☆しょうが(すりおろし) | 1片 |
| ・酒 | 大さじ1 | ☆パン粉 | 大さじ2 |



<作り方>

- ① ごぼうはささがきにし、長ネギは荒みじんに切る。
- ② ひき肉に酒を加え、粘りが出るように混ぜる。
- ③ ②に☆の材料と、ごぼう、長ネギを加え混ぜる。
- ④ 食べやすい大きさにフライパンで焼く。

(一口メモ) ごぼうを水にさらすと水が黒くなりますが、これは「アク」ではなくごぼうから流れ出した「ポリフェノール」によるものです。水にさらさず、そのまま調理し栄養分を逃さず美味しく頂きましょう。

ラポーレひろしま 栄養士 梶浦

豆 紫外線が気になる季節の到来です

紫外線が肌に及ぼす研究がすすみ、紫外線対策(特にA波 B波)の大切さが分かってきました。意外な事に、紫外線量が最も多い季節は夏ではなく春から初夏なのです。予防策には帽子・日傘等で直射日光を遮るほか、適正な日焼け止め用化粧品の使用が効果的です。日焼け止め用化粧品には、SPFやPAが表示されています。これは紫外線予防効果の程度を表すもので、日焼け止め用化粧品を選ぶ目安になります。SPFは、日焼け・皮膚がん・シミの原因となるB波(UVB)の遮断率を示します。PAは、雲や窓ガラスを通り抜け皮膚の奥深くまで達し、じわじわとシミ、シワを作るA波(UVA)の遮断に対する効果を示します。

平成25年1月より4段階で表記(+ ++ +++ +++)しています。

特に気にされる方は、年間を通してのケアをおすすめします。

ふくだの里 看護師 宮本



全国大会 奨励賞受賞!

平成25年2月28日、全国老人福祉施設研究会が名古屋で行われ、ふくだの里が「家族と共に取組む看取りケア」というテーマで奨励賞を受賞しました。

これからも利用者・家族の想いに寄り添ったケアが行えるよう取り組みます。



新入職員

平成25年度は29名の新入職員を迎える事ができました。これからも全職員、力を合せて最高のサービスを提供できるよう努力してまいります。



稲垣美穂子 語り部会

稲垣美穂子さんと劇団目覚時計の皆様はラポーレひろしま、矢野おりづる園で慰問公演を行っていただきました。

稲垣さんによる語りと役者さん達の感情たっぷりの演技、それを盛り上げるバイオリンとピアノの生演奏によって、やなせたかさんの素敵な物語の世界を、深く感じ取ることが出来ました。最後は、「ふるさと」上を向いて歩こうの合唱を会場全員で行い、とても楽しい公演を締めくくることができました。

稲垣さん、劇団目覚時計の皆様、バイオリン・ピアノ演奏を頂きました沖田夫妻様、誠にありがとうございました。



日本財団車両助成

日本財団様の平成24年度助成事業において、ヘルパーステーションに新たな車両を導入することができました。訪問介護業務に使用し、より良いサービスの提供に役立て、地域の皆様に愛されるサービスを提供していきます。誠にありがとうございました。



記
事業名 ヘルパー車の整備
整備車両 スズキ アルト 一台
総事業費 619,000円
助成金額 490,000円
施設名称 ふくだの里
ヘルパーステーション
完了年月日 平成25年2月27日



デイサービスセンター
YOU HOUSE
TEL (082)899-5662
〒732-0029
広島市東区福田5丁目1165-3

デイサービスセンター
サンヒルズ広島
TEL (082)289-8898
〒732-0027
広島市東区中山上1丁目24番1号

居宅型対応型デイサービスセンター
げんき
TEL (082)883-0228
〒732-0031
広島市東区高木4丁目21-22-1

在宅サービス
スカイバード
TEL (082)899-7771
〒732-0036
広島市東区福田町3196番地

スカイバード
訪問りはびり
TEL (082)899-7778
〒732-0036
広島市東区福田町3196番地

ふくだの里
ヘルパーステーション
TEL (082)899-6300
〒732-0029
広島市東区福田4丁目3959-1-102

夜間対応型訪問介護事業所
げんき24
TEL (082)841-0758
〒739-1731
広島市安佐北区基合1-7-20

ふくだの里
居宅介護支援事業所
TEL (082)899-7398
〒732-0029
広島市東区福田5丁目1165-3

その他サービス
広島市東区地域包括支援センター
TEL (082)261-8588
〒732-0814
広島市東区段原2丁目12-27
ハルニヤビル2F

その他サービス
げんき介護タクシー
TEL (0120)89-7398
〒732-0029
広島市東区福田5丁目1165-3

相談専用通話無料電話
**介護相談
ホットライン**
TEL (0120)17-9988
月～土 8:30～17:30