

# ふくふく通信

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

## 敬老の日 特集 もみじ会

現在は60~80歳代の6名で活動されており、30年続けておられます。  
踊りのレパートリーは30曲以上あり、介護施設への訪問・公民館祭り・盆踊り・地域の敬老会・フラワーフェスティバル等、地元地域を中心に幅広く活躍されています。

### <メンバー>

岡田 美喜子  
立石 佳子  
新屋 光恵  
高橋 富佐子  
持田 きぬ子  
伊藤 澄子



### ◎活動のきっかけ・グループ名の由来を教えてください。

新しく団地ができ、「踊りのクラブを作ませんか?」と募集があったのが始まりです。  
秋に発足した為、「もみじ会」と名前を付けました。

### ◎施設を訪問するようになったきっかけを教えてください。

当時の職員のお姉様から依頼があり、訪問するようになりました。デイケアに向かうようになってからは10年近くになりますが、初めての日は「きよしのズンドコ節」「北国の春」を踊り、緊張して頭が真っ白になったのを覚えています。

### ◎30年続けてこられた秘訣を聞かせて下さい。

やっぱり好きだからでしょうか。訪問を続けていると利用者様と顔見知りになり、「良かったよ。また来てね。」と声を掛けてもらいます。その言葉が何よりうれしくて、今日これまで続けてこられました。

### ◎今後の活動について聞かせて下さい。

現在は10月に上野学園ホールで行われる発表会に向けて練習を頑張っています。施設の訪問も皆さんの馴染みのある曲を中心に、一緒に楽しんでいけたらと思っています。

平成25年8月1日従来の夜間対応型訪問介護と一体的に  
定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業を併せてスタートしました。  
今までの訪問介護とは違った全く新しいサービスとなっています。

## 定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービス

# げんき24

24時間365日

元気に24時間安心をお届けします!



### サービス内容

- ・広島市にお住まいの要介護認定を受けられている方がご利用になれます。
- ・訪問回数に上限がなくご利用料金は安心の定額制です。(要介護度別に料金が異なります)
- ・決められた曜日・時間に1日複数回ご自宅へ訪問します。
- ・緊急の際、通報を受けいつでも訪問します。(通報機器の貸し出しを行います)
- ・併せて訪問看護のご利用も可能です。(料金規定が別途あります)
- ・デイサービスやショートステイご利用の方は減額制度があります。
- ・被爆者手帳をお持ちの方は、助成対象となっています。

お問い合わせ ご相談  
**げんき24** ☎082-841-0758

〒739-1731 広島市安佐北区落合1丁目7-20

介護老人福祉施設 <b>ふくだの里</b> 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 <b>スカイバード</b> TEL (082)899-7778 〒732-0036 広島市東区福田町3196番地	ケアハウス <b>ラポーレひろしま</b> TEL (082)899-0888 〒732-0029 広島市東区福田1丁目753番地	広島原爆養護ホーム <b>矢野おりづる園</b> 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 <b>サンヒルズ広島</b> 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 <b>げんき福田</b> TEL (082)899-7588 〒732-0029 広島市東区福田5丁目1168-1	グループホーム <b>げんき馬木</b> TEL (082)883-0238 〒732-0031 広島市東区馬木4丁目2122-1	グループホーム <b>げんき中山</b> 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 <b>総合ケア げんき</b> TEL (082)883-0338 〒732-0031 広島市東区馬木4丁目2122-1	小規模多機能型居宅介護 <b>げんき高陽</b> TEL (082)841-0188 〒739-1731 広島市安佐北区落合1丁目7-20
--	---	---	---	--	---	---	---	--	---



## ボランティア紹介 さくら会

げんき馬木では、敬老会などのイベントに「大正琴サークルさくら会」様に来て頂き、季節に合った曲や馴染みのある曲を演奏され、利用者様を楽しませて下さっています。普段は福田公民館で月3回練習されており、毎年発表会を行っておられます。他にもげんき福田やラポーレひろしま、地域のお寺などで活動を行ったことがあるそうです。以前、色々な施設の慰問を行っている時に、認知症の方が大正琴で奏でる童謡を聞き、表情が穏やかになったのを目にして、何とも言えずうれしかったそうです。それをきっかけに、主に童謡を演奏されるようになったとのこと。さくら会の皆様は、「今後も大正琴の演奏を続けていきたい。」と笑顔でお話をして下さいました。



グループホームげんき 馬木 介護士 田中

## 医 インフルエンザと肺炎球菌の予防接種

暑い夏の後に今度は寒い冬がやって来そうです。冬になると毎年インフルエンザが流行しています。特にこの病気は予防が重要です。うがい・手洗いは当然としてやはり予防接種が特に大切と考えられています。インフルエンザウイルスは流行する型が毎年違うため毎年ワクチンを接種する必要があります。予防接種の効果期間は接種後4週目から3〜4ヶ月間なので12月から3月の流行期に予防するためには11月中に接種が望ましいと言われてます。

また高齢の方はインフルエンザの後に肺炎を合併することが多く、肺炎球菌ワクチンを含ませて接種することが望ましいと言われてます。まだ接種をされていない方はインフルエンザの予防接種に引き続いて肺炎球菌の予防接種をするのがよろしいかと思いますが、75歳以上の方は行政が接種費用の半額程度(3000円くらい)を補助してくれますので区役所で接種券をもらって下さい。ただし来年度から肺炎球菌ワクチンは補助額が拡大される可能性もあり、金額的には来年に接種された方が得かも知れません。しかし早めの予防がやはり望ましいと考えますので医療機関にもご相談ください。ふくだクリニックでも相談に応じております。

なお、ふくだクリニックは10月1日からインフルエンザ予防接種の予約受付を開始する予定です。

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



## カロリー控えめ♪芋羊羹

芋羊羹 8人前 1人あたり116kcal

### <材料 8人分>

- ・さつまいも 約450g ※中サイズ1.5本
- ・粉寒天 4g
- ・牛乳 300cc
- ・砂糖 50g

### <作り方>

- ①さつまいもは皮をむいて、水からゆでる。(電子レンジの場合、1000Wで約5分)柔らかくなったら、ざるにあげて水気を切り、裏ごしをする。
- ②鍋に牛乳と粉寒天を入れ、弱火〜中火にかけ固まりがなくなったら砂糖を加え、弱火で約3分煮詰める。
- ③②に①を入れ、混ぜたら火からおろし、粗熱を取る。
- ④水でぬらした型に流し、冷蔵庫で2時間程冷やし固める。
- ⑤好みの大きさに切り器に盛る。

〈一口メモ〉さつまいもは、食物繊維を豊富に含んでおり、便秘解消に効果的です。また、ビタミンCも豊富で、血圧を下げる働きのあるカリウムも豊富に含まれています。また、粗熱を取ったさつまいもに、お好みの量の甘納豆を混ぜ込んで型に流して作っても、おしくいただけます。

サンヒルズ広島 管理栄養士 砂田

## シリーズ「介護保険」



※今回から平成26年3月まで、4回にわたって「介護保険」について連載します

### こんな悩みをお持ちの方はいらっしゃいませんか？

- ・最近同じことを何度も繰り返して言うようになった
- ・足腰が弱って一人でお風呂に入るのが不安
- ・膝が痛くて家事がままならない
- ・転倒が心配で一人での外出を控えてしまう 等々

### その①「介護認定の申請について」

このような方で65歳以上の方なら申請をすれば誰でも認定を受けることができる…それが「介護保険」です。申請は区役所、出張所、または、私共のような居宅介護支援事業所でも代行申請を行うことができます。居宅介護支援事業所にお電話いただければ、ケアマネージャーがご自宅を訪問させていただき、介護保険制度の説明や介護方法なども丁寧にお教えいたします。

### お問い合わせは…

居宅介護支援事業所ふくだの里 栗栢まで  
tel 082-899-7398

## ～過ごしやすい秋の到来です～

秋といって思い浮かぶのは、「運動」、「食欲」、「読書」など様々あるかと思いますが。その中でも、今回は「運動」について、考えてみたいと思います。

### 運動の効果

- ①心肺機能の向上
  - ②体脂肪の燃焼
  - ③痛み・骨粗鬆症の予防
  - ④血圧・血行の改善
  - ⑤免疫力の向上
  - ⑥脳の活性化
  - ⑦ストレス解消
- など、多種多様です。

### 行う際の注意点

- ①息切れしない程度の運動
- ②こまめな水分補給
- ③空腹時や食後すぐの運動は避ける
- ④気温によって衣類を調節したり、室内の運動に変更する
- ⑤急激に体を冷さない・温めない
- ⑥持病のある方は主治医に相談するなど自己管理も大切です。

運動の代表としてウォーキングがあり、1日の目標は、

- 成人では8,000〜10,000歩
- 高齢者では6,000〜7,000歩

と言われてます。健康の維持・増進に効果があり、生活習慣病の予防にも繋がります。効果や注意点を頭に入れて、秋の景色を楽しみながら、運動を始めましょう。

## 福祉のことなら「寺子屋げんき」

今年度から「デイサービスセンターげんき」を会場に、利用者様のご家族や地域住民の方々との繋がりをさらに深める為、毎月第3金曜日の13時30分より、介護者教室「福祉のことなら「寺子屋げんき」」を開催しております。介護のことはもちろん、元気な身体作りを目指し、毎回様々なテーマに沿って専門職の方をお招きし、分かり易く教えていただいております。



グループホームげんき 馬木 介護士 田中

9月は地域ぐるみで取り組む防災について、考えていきたいと思っております。20日(金)に開催致しますので、皆さま是非ご参加ください。

## 予告 ふくふく祭り開催

11月3日(日) 10:30~

場所 ふくだの里  
豪華賞品の当たる  
大抽選会  
(空くしなし)

詳しくは  
Webへ!

広島常光福祉会 | 検索

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

居宅認知症型デイサービスセンター  
**げんき**  
TEL (082)883-0228  
〒732-0031  
広島市東区馬木4丁目21-22-1

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

スカイパード  
**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3999-1-102

定時対応型訪問介護サービス  
夜間対応型訪問介護事業所  
**げんき24**  
TEL (082)841-0758  
〒739-1731  
広島市安佐北区湯合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  
広島市東区東原南2丁目12-27  
パルムアビル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