

ふくふく通信

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

新年あけまして おめでとうございます



旧年中は格別のお引き立てを賜り、誠に有難うございました。

常日頃より、法人の運営にご指導ご協力いただき、心より感謝申し上げます。お陰さまで、広島常光福祉会も今年で26年目を迎えることができました。

今年は新たな経営5か年計画を掲げ、これまで継続してきたことを見直し、真に地域の皆様方のニーズに呼応していくという原点に立ち返り、特に「人材育成」と「誠実対応」に重きを置いて、取り組みの再構築をしております。

そしてこれまで以上に在宅サービスと施設サービスの連携をより一層密にし、地域の皆様方の生き生きとした暮らしの実現を目指して、職員一同邁進していく所存でございます。本年も引き続きご愛顧いただきますよう、何卒宜しくお願い申し上げます。

新たな年が皆様方にとりまして幸福な年になりますようお祈り申し上げます。

平成二十六年 元旦

社会福祉法人 広島常光福祉会
理事長 柿木田 勇

介護事業

介護老人福祉施設 ふくだの里	中村 ひとみ	居宅介護支援事業所 ふくだの里	栗栖 富士子
介護老人福祉施設 サンヒルズ広島	柿木田 洋子	デイサービスセンター YOU HOUSE	中村 ひとみ
介護老人保健施設 スカイバード	大 崎 洲	認知症対応型デイサービスセンター げんき	山川 美樹
広島原爆養護ホーム 矢野おりづる園	柿木田 勇	ふくだの里 ヘルパーステーション	山本 由香里
ケアハウス ラポーレひろしま	亀井 奈美	介護タクシー げんき	柿木田 勇
グループホーム げんき福田	大 睦 雄太	広島市段原地域包括支援センター	倉本 佳恵美
グループホーム げんき馬木	山川 美樹	夜間対応型訪問介護事業所	げんき24 小池 淳二
グループホーム げんき中山	亀井 秀之	定期巡回・随時対応型訪問介護看護	げんき24 小池 淳二
小規模多機能型居宅介護 総合ケアげんき	山川 美樹	サンヒルズ広島デイサービスセンター	柿木田 洋子
小規模多機能型居宅介護 げんき高陽	金井 さおり		

年賀状に代わり、紙面にて新年のご挨拶とさせていただきます。

グループホーム げんき 中山



「明るく」「楽しく」「健やかに」
いつも笑顔がたえない生活を目指します

認知症の方が、家庭的な雰囲気の中で安心して暮らして頂ける施設です。
少人数で暮らし、一緒に食事の用意をしたり、野菜を育てたり、洗濯干し等できる事をスタッフと共にし、日常生活を送っていきます。

行事風景



夏祭り
地域の方と軽食を摂りながら
花火を楽しみました。

生活風景



定期的には畑で作物を育て、
みんなで収穫を楽しんでいます。



家族会
日帰り旅行や日本舞踊などを鑑賞し、
家族との楽しい時間を過ごしました。



地域の保育園の子供たちと
けん玉やあやとりをして
交流を深めました。



お気軽にご連絡下さい!

TEL:082-508-4188
FAX:082-289-1398
グループホームげんき中山 管理者:亀井

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 広島市東区福田町3198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	広島原爆養護ホーム 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1165-1	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2122-1	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19-6	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2122-1	小規模多機能型居宅介護 げんき高陽 TEL (082) 841-0188 〒739-1731 広島市安芸北區薄合1丁目20-20
---	--	--	--	---	--	--	--	---	---

ボランティア紹介 絵手紙教室

サンヒルズ広島デイサービスセンターでは、福田公民館の「さくら草」というグループで活動されている岡崎貴さんに来ていただき、月に一回絵手紙教室を開催しております。絵手紙とは「絵の付いた手紙」であり、絵によって季節感や心情を表現できるそうです。また、「ラポーレひろしま」でも絵手紙教室を開催しております。

「下手でいい、下手がいい」という信念のもと、個性を大事にしておられ、難しい事は教えず自由に描いてもらっています。その人らしい思いの詰まった絵手紙を描いてもらおうと奮闘し、皆様の精一杯描いた絵手紙を楽しみにしておられます。

描いた絵手紙を「絵」としてではなく「手紙」として誰かとのやり取りに使用し、絵手紙で人と人が繋がっていく事に喜びを感じ、今も続いているそうです。「絵手紙を描く姿を見るのが楽しい。絵手紙と一緒に楽しんでいるんだ。元気な限りこれからも続けていきたい。」と楽しそうに話してくださいました。



サンヒルズ広島 デイサービスセンター 大久保



焼ネギうどん

<材料 1人分 385kcal>

・長ねぎ…40g ・しめじ…20g ・しいたけ…20g ・生姜…1かけ
 ・卵…1個 A(だし汁1カップ、醤油大さじ1/2、塩小さじ1/5)
 ・片栗粉…大さじ1/2 ・うどん…1玉(200g)

<作り方>

- ① 長ねぎは3cm長さに切る。オーブントースターで焼き色がつかまで焼く。
- ② しめじは小房に分ける。しいたけと生姜は千切りに、卵は溶きほかしておく。
- ③ 鍋にAを煮立て、しめじとしいたけを煮る。
- ④ 卵を流し入れ①を加えてひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 熱湯で約1分間うどんを茹で、湯きりしてどんぶりに盛り付け、仕上げに生姜を添える。

<一ロメモ> 寒い冬、温かい料理に生姜は最高の組み合わせです。生姜に含まれる成分には、体を温める効果や生活習慣病、老化など体にさまざまな害を及ぼす活性酸素の害を打ち消す抗酸化作用があります。その他にも胃液の分泌を促して消化を良くしたり、食欲増進や胃腸の血流を良くする働きがあります。生姜は様々な料理に合いますので積極的に使用してみてください。

矢野おりづる園 管理栄養士 桑原

豆 立位や歩行を安定させるトレーニング

みなさんは立つ時や歩行時にふらつきたりすることはありませんか？私たちは無意識にまっすぐ身体が傾かない様に歩こうとしています。この、立位時や歩行時にバランスをとろうとしている筋肉は骨盤の外側に位置しており、中臀筋と言われるとても重要な筋肉です。今回はこの中臀筋を鍛えるトレーニング法を紹介したいと思います。

筋力だけが問題であることは少ないですし、筋トレをする以前にやるべき事は他にもまだまだたくさんあります。また股関節に病気ををお持ちの方は、まずは近くの医師やリハビリスタッフに相談し、安全を確認してから行ってみてください。

横向きに寝て足を天井に向かって挙げる(膝は曲げない)



※この動作は立った状態でも手すりを持っては可能です
 サンヒルズ広島 作業療法士 長澤

シリーズ「介護保険」



その③「ケアマネ選びのコツ」

自分に合ったケアマネを見つけることは、在宅介護を行う上ではとても重要なポイントです。前回に続いて解説します。

5. 自分に合ったケアマネのチェックポイント

1~4では、ケアマネ探しから、ケアプラン作成までの流れを大まかに説明しましたが、ここで自分に合った良いケアマネ探しのポイントをいくつか挙げてみましょう。

- ① 経歴や保有している資格は？
 看護師、社会福祉士、介護福祉士等の基礎資格を持っているケアマネがほとんどです。医療のニーズの高い方なら看護師の基礎資格があれば、良いでしょう。認知症などは、介護経験のある介護福祉士がお勧めです。
- ② 話をよく聞いてくれるか？
 質問や相談に対して反応が鈍かったり、納得できる説明をしてくれないケアマネでは問題です。課題の把握や根本的な解決ではなく、その場しのぎの対応や安易なサービス提供を勧めるケアマネは要注意です。
- ③ フットワークが軽いか？
 様々な問題が起きた時、どこまでフットワーク軽く動いてくれるかが重要です。
- ④ 所属する法人以外のサービス事業所についても説明してくれるか？
 残念ながら、ケアマネの中には、所属する法人の「営業マン」のような人もいます。利用者の立場で、いろいろなサービスを紹介してくれる人を選びましょう。
- ⑤ 介護保険外のサービス
 全般的な高齢者福祉サービスや、民間の便利なサービスなどについても紹介してくれるようなケアマネを選ぶことをおすすめします。
- ⑥ 担当人数はどれくらいか？
 1人のケアマネが担当できる人数は概ね決まっています。あまりにも多い人数を担当しているケアマネは、利用者一人一人にきめ細かい対応をするのが難しいので、担当人数を確認することも大事です。

6. ケアマネに不満がある時は

ケアマネを選んだものの、どうしても関係がうまくいかない、きちんと対応してもらえないなど、信頼関係を築くことが難しい場合には、いつでもケアマネを変更することができます。変更の方法としては、次の3つが考えられます。

- ① 担当しているケアマネ本人や、居宅介護支援事業所の管理者に変更したい旨を伝え、同じ事業所内で担当を変更してもらう。
- ② 別の居宅介護支援事業所に相談をする。
- ③ 地域包括支援センターや市区町村の介護保険課に相談する。

また、ケアマネ以外のサービス(デイサービスなど)が気に入っている時は別の居宅介護支援事業所に依頼する場合でも、そのまま継続して利用できますので、安心してください。

お問い合わせは…

居宅介護支援事業所ふくだの里 栗栖まで TEL 082-899-7398

ミニコンサート開催



平成25年11月23日(土)14時~15時よりふくだの里食堂ホールにて、朝日新聞厚生文化事業団主催でパリ国際ギターコンクールで優勝の経歴を持つ、福田進一様のミニコンサートを開催しました。利用者様、職員の他に地域の方々も多数来園いただき日本を代表するギタリストの演奏に魅了されました。映画音楽やクラシック等多彩な音色が会場に響き渡ると、観客の皆様はとて真剣に聴き入っておられ、利用者様からは「胸がスーッと気持ち良かった」「良いものが聴けた」と笑顔で喜んでおられました。中々味わえない生のコンサートを鑑賞させていただきました。福田進一様、本当にありがとうございました。

ふくだの里 堀之内

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	認知症対応型デイサービスセンター げんき TEL (082)883-0228 〒732-0031 広島市東区長木4丁目21-2	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	定期巡回・随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 〒732-1731 広島市安芸北区落合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4丁目3959-1	その他サービス 広島市段階地域包括支援センター TEL (082)261-8588 〒732-0814 広島市南区段原2丁目12-27 パールアイビル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
--	--	--	---	---	--	--	---	---	---	---