

ふくふく通信

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

福田老年連合会

今回は福田地区でさまざまな活動を繰り広げられる福田老年連合会にスポットを当て、その活動状況等について児玉吾郎会長にインタビューしてみました。

Q: 福田老年連合会とはどんな会ですか?

A: 高齢化が進む中、高齢者が集うことで同志の絆を深め、出会いを大切にして、健康づくり・介護予防、友愛活動・支え合い活動、奉仕・ボランティア活動などを行っています。

福田地区には5地区に老年会があり、各老年会で行う活動と、連合会として福田地区全体で行う活動に分けられます。

Q: どんな活動をされているのか具体的に教えてください。

A: ①健康づくり・介護予防はグラウンドゴルフ・バタンクなどのスポーツを福木公園・老人運動場などで行っています(写真①)。全国大会・おんりんピック等、大きな競技会に出場された方もおられます。秋には福田第一公園で150人を超える大運動会を催します。

②友愛活動・支え合い活動は、各老年会で集会所に集い、交通安全・防犯講習会・食事会・カラオケなど、いきいきサロンで会員同志が交流し、絆を深めています。公民館のお世話で毎月「福田大学」を開講し、音楽・健康体操・転倒予防等、生涯学習を行っています。

③奉仕・ボランティア活動(写真②)は、秋の「ふれあい広場」でわらじ工(しめ縄・草履)、紙細工(飛行機・飾り)、バザーなどを行い、9月には公道の清掃を、そして年に数回、神田神社と西善寺の清掃、そして2月には木宗山登山道の清掃など、地域貢献に努めています。

※去る1月下旬に行われた「いきいきサロン」では、当法人の居宅介護支援事業所ふくだの里の職員もご一緒させていただき、寸劇を披露するなど、連携を深めさせていただきました(写真③)。



【写真①】



【写真②】



【写真③】



「安心・笑顔・元気」

グループホーム
認知症対応型共同生活介護

げんき 福田

“その人らしい生活”を
サポートします

少人数でアットホーム



福島の里へお参りしました



美味しいケーキができました



おひさびさりをしました



マールスの活動カードを入れています



ボール遊びの活動をしました



平成26年は宮城に行きました



目で確かめました

全室個室

入所定員 18名

グループホームげんき福田は全室個室でクローゼット、洗面台も完備しています。使い慣れた家具や身の回り品を持ち込む事も可能です。見学等随時受け付けております。お受診にご連絡下さい。



福島の里と一緒に作りました



クリスマスをしました



TEL 082-899-7588 ふくだの里 隣り
FAX 082-899-7688 管理者：大睦(おおうね)

介護老人福祉施設 ふくだの里 TEL (082) 899-5088 〒732-0020 広島市東区福田5丁目1160-3	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 〒732-0025 広島市東区福田1丁目753番地	広島県療養福祉ホーム 矢野おりづる園 TEL (082) 822-1228 〒736-0003 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1160-1	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 広島市東区中山郡町3丁目18-4	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 広島市安芸北區高陽1丁目7-20
---	--	--	---	---	--	--	--	--	--

ふくふく通信

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

福田老年連合会

今回は福田地区でさまざまな活動を繰り広げられる福田老年連合会にスポットを当て、その活動状況等について児玉吾郎会長にインタビューしてみました。

Q: 福田老年連合会とはどんな会ですか？

A: 高齢化が進む中、高齢者が集うことで同志の絆を深め、出会いを大切にして、健康づくり・介護予防、友愛活動・支え合い活動、奉仕・ボランティア活動などを行っています。

福田地区には5地区に老年会があり、各老年会で行う活動と、連合会として福田地区全体で行う活動に分けられます。

Q: どんな活動をされているのか具体的に教えてください。

A: ①健康づくり・介護予防はグラウンドゴルフ・バタンクなどのスポーツを福木公園・老人運動場などで行っています〔写真①〕。全国大会・おんりんピック等、大きな競技会に出場された方もおられます。秋には福田第一公園で150人を超える大運動会を催します。

②友愛活動・支え合い活動は、各老年会で集会所に集い、交通安全・防犯講習会・食事会・カラオケなど、いきいきサロンで会員同志が交流し、絆を深めています。公民館のお世話で毎月「福田大学」を開講し、音楽・健康体操・転倒予防等、生涯学習を行っています。

③奉仕・ボランティア活動〔写真②〕は、秋の「ふれあい広場」でわらじ工（しめ縄・草履）、紙細工（飛行機・飾り）、バザーなどを行い、9月には公道の清掃を、そして年に数回、神田神社と西善寺の清掃、そして2月には木宗山登山道の清掃など、地域貢献に努めています。

※去る1月下旬に行われた「いきいきサロン」では、当法人の居宅介護支援事業所ふくだの里の職員もご一緒させていただき、寸劇を披露するなど、連携を深めさせていただきました〔写真③〕。



〔写真①〕



〔写真②〕



〔写真③〕



「安心・笑顔・元気」

グループホーム
認知症対応型共同生活介護

げんき 福田

“その人らしい生活”を
サポートします

少人数でアットホーム



福島の里へお参りしました



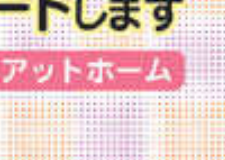
美味しいデザートができました



おひさびさりをしました



おひさびさりをしました



ボール遊びの楽しさをしました

全室個室

入所定員 18名

グループホームげんき福田は全室個室でクローゼット、洗面台も完備しています。使い慣れた家具や身の回り品を持ち込む事も可能です。見学等随時受け付けております。お受診にご連絡下さい。



マールスの活動カードを入れています



ボール遊びの楽しさをしました



おひさびさりをしました



平成26年は宮城に行きました



福島の里と一緒に作りました



クリスマス会をしました



クリスマス会をしました



TEL 082-899-7588 ふくだの里 隣り
FAX 082-899-7688 管理者：大睦(おおうね)

介護老人福祉施設
ふくだの里
TEL (082) 899-5088
〒732-0020
広島市東区福田5丁目1160-3

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
〒732-0025
広島市東区福田1丁目753番地

広島恵徳養護ホーム
矢野おりづる園
TEL (082) 822-1228
〒736-0003
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1160-1

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
広島市東区中山郡町3丁目18-4

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
広島市安芸北区高陽1丁目7-20

ボランティア紹介 音楽療法士 久保敬子先生インタビュー

Q:活動内容について教えてください。

A:季節の歌や唱歌などを、キーボードの伴奏に合わせて歌っていただきます。また、ミュージックペーパーやトーンチャイムなどの楽器演奏にもチャレンジしてもらっています。皆さん楽しく活動され、音楽以外でもリハビリの意味でタオル体操やゲームにも取り組んでいただいています。

Q:音楽療法に取り組むようになったきっかけについて教えてください。

A:札幌在住の平成18年3月に「音楽療法士」の認定を受けました。少しでも社会のお役に立ちたい、多くの方に音楽療法の素晴らしさを知っていただきたいと思い、活動をはじめたのがきっかけです。

Q:福祉施設を訪問するようになったのはなぜですか。

A:広域に亘って活動の場を広げたいと思っていましたが、当初はなかなか受け入れは容易ではありませんでした。そこで「身体体験セッション」を行って、施設の職員さんやクライアントさんたちに「音楽療法」を理解していただくよう努めました。今ではたくさんの方と活動させていただいています。

Q:活動時に心がけていることは何ですか。

A:「クライアント第一主義」が私のモットーです。クライアントさんに楽しんでいただくことを常に考えて活動しています。

Q:今後の活動についてお聞かせください。

A:これからもたくさんの方と出会い、「音楽療法」を通して皆様の笑顔を見ることができるよう日々頑張っていきたいと考えています。



スカイバード 村松



栄養満点☆ほうれん草のピシソワーズ

<材料 4人分 220kcal/1人分>

- ・じゃがいも(中)…3個 ・玉ねぎ…1個 ・ほうれん草…3〜4把
- ・バター…大さじ1 ※動物性油脂…2個(8g) ※水…2カップ(400ml)
- ・牛乳…1.5カップ(300ml) ・塩…ひとつまみ ・こしょう…少々

★ドライパセリを仕上げに添えると彩りがさらに増します。

<作り方>

- ①じゃがいも・玉ねぎを薄切りにし、茹でたほうれん草をぶつ切りにする。
- ②鍋にバターを入れてじゃがいもと玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ったらほうれん草を入れ、手早く炒める。
- ③水を入れてじゃがいもが柔らかくなるまで茹でる。
- ④牛乳1カップを加えて塩味がわいたらミネソールで混ぜる。
- ⑤鍋に直し、残り1/2カップの牛乳を加えて塩・こしょうで味を整え、冷まして出来上がり。

(一口メモ) ほうれん草は「総合栄養野菜」と評されるようにビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を豊富に含んでいます。アツいので、下茹でして水にさらした後に調理することがポイントです。ただし、茹で過ぎはせっかくのビタミンCが溶けられてしまいますので注意しましょう。

スカイバード 管理栄養士 藤口

豆 足の指を鍛えましょう

身体を鍛える時に、意外と目が向かないのが足の指です。足の指は歩く時やバランスをとる時などに重要な役割を果たします。足の指の柔軟性を高め、筋肉を鍛えることは転倒予防やバランス能力の改善にも繋がります。今回は椅子に座って出来る、足の指のトレーニングをご紹介します。

- ①手を使って足の指を1本ずつ伸ばす。5本指ソックスを履くだけでも効果あり。
- ②足の指を開いたり閉じたりする運動を10回行う。
- ③足の指でタオルをたくり寄せる運動を5回行う。

外反母趾などの変形や、痛みがある場合には無理に行わず、専門家に相談して下さい。足の指から鍛えて、足腰を強くしましょう。



スカイバード 作業療法士 中島

新しいCT機器を導入しました

ふくだクリニックは今年で12年目を迎えました。開業時から導入しておりましたCT機器を新しく買い換えました。従来の機種より開口部が広く、撮影時間が短縮され、X線照射量も少なくなりました。

高齢者の認知症をわかりつけ医で治療する方針が行政から打ち出されています。内科など地域の方がつけ医が今後認知症患者さんの治療を受け持つことになりそうです。認知症には知能テスト以外に画像診断も重要ですが、しかしなかなか一般の医療機関では脳神経科が充実しません。認知症の原因は様々あり、アルツハイマー型認知症以外に動脈硬化などの脳血管障害によるもの、慢性硬膜下血腫など外傷に起因するもの、また脳腫瘍でも認知症の症状が出現します。これらの病気は頭部のCT検査で容易に診断できます。

CT機器は大病院にしかなく、予約も必要です。すぐには検査出来ないイメージがありますが、ふくだクリニックでは予約なしで、速やかに検査を行なう体制を取っております。ご本人でもご家族でも忘れやいし、しびれなど不安な症状があれば、お気軽にご相談ください。早めに対応が重要です。

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
指導サイト



↑これを携帯で
読み取って下さい。

シリーズ「介護保険」

最終回「無理をしない介護のすすめ」

最終回は、石完介護を行っていく上で、知っておいていただきたいことをいくつかご紹介いたします。

1 介護予防の意識を持つ

年齢とともに若い頃とは体の動きも、頭の動きも衰えてきます。しかし、若い頃から介護予防の意識を持ち、要介護状態にならないように努力することで、予防できることも多くあります。

2 適切な介護技術・知識を身につける

ある「自覚的介護」が現実になることも多いでしょう。誰もが初めての経験です。動きががらぎらずに身近な介護経験者やケアマネ等に教えてもらいましょう。介護技術を身につけていると、介護者自身の疲労等も軽減することができます。講習会等にも積極的に参加し、正しい知識を身につけましょう。

3 住まい・日常生活の工夫

居室やトイレ・浴室等の環境を整えることで、ご本人の残っている機能を最大限に活用しましょう。ご本人の生活機能も維持できずし、介護者の負担も軽減します。

4 介護の負担を分担する

特に「重度」の場合、一人の介護者では負担が大きくなります。日頃から家族間で役割分担していれば一人にかかる負担は減少します。遠方の子どもさんでも「電話」ならばあまり負担にならず、ご本人の楽しみや強みにもつながります。

5 長期持続可能な介護を

昨今「頑張らない介護」が推奨されています。完璧を求めると長続きしません。ここでなくてもいい、△でいいのです。ただ、病状や療養によっては「これだけはきちんとしておかなければ」ということがあります。主治医や訪問看護士さん等にも相談し、無理なく、持続可能な介護を心がけていきましょう。

6 気軽に専門家に相談する

問題が起きたりわからないことがあれば、悩まないで気軽に、主治医やケアマネ、リハビリ等の専門家に相談しましょう。

7 公的サービスを上手に利用する

介護保険をはじめ、公的サービスは上手に使うと、とても便利なものです。必要なサービスは遠慮せずにご利用しましょう。特にケアマネの場合、利用料は一切かかりません。ご本人・介護者にとって良い理解者であり、身近な専門職です。良好な関係を築いて大いに活用しましょう。

ご紹介した内容はごく一般的なことです。子育て同様、これが「正解」というものではありません。勇の力を抜いて、介護を楽しんでいただければ幸いです。

介護のことなら何でもお気軽にご相談ください!

居宅介護支援事業所ふくだの里 栗栖まで TEL 082-899-7398

デイサービスセンター
YOU HOUSE
TEL (082) 899-5662
〒772-0020
広島市東区塩田5丁目116-3

デイサービスセンター
サンヒルズ広島
TEL (082) 289-8898
〒772-0027
広島市東区中山2丁目21番1号

居宅介護支援事業所
げんき
TEL (082) 883-0228
〒772-0021
広島市東区長門4丁目22-1

在宅サービス
スカイバードテイクア
TEL (082) 899-7771
〒772-0030
広島市東区塩田310番地

スカイバード
訪問りはびり
TEL (082) 899-7778
〒772-0026
広島市東区塩田310番地

ふくだの里
ヘルパーステーション
TEL (082) 899-6300
〒772-0029
広島市東区塩田4丁目309-110

夜間対応型訪問介護事業所
げんき24
TEL (082) 841-0758
〒772-1771
広島市東区長門5丁目17-30

ふくだの里
居宅介護支援事業所
TEL (082) 899-7398
〒772-0029
広島市東区塩田5丁目165-3

その他サービス
広島市東区地域福祉センター
TEL (082) 261-8588
〒772-0018
広島市東区長門2丁目21-27
ハルマビル2F

その他サービス
げんき介護タクシー
TEL (0120) 89-7398
〒772-0029
広島市東区塩田5丁目116-3

相談専用電話
**介護相談
ホットライン**
TEL (0120) 17-9988
月～土 9:30～17:30