

グリーンヒルだより

～こころのかけはし～



運動会
車イスリレー、がんばれ！



お花植え
実習生と一緒に・・・きれいだね



太鼓演奏
音がお腹にひびきました



稲刈り
昨年より多く収穫できました

今年の夏は例年にならない酷暑が続きの厳しさでした。暑さのお蔭で、グリーンヒル順正の田んぼでは、すくすく育った黄金色の稲穂を、利用者の方々の「や昔ながらの方法で」稲刈りを楽しみながら収穫しました。あざとのお芋も大収穫、葉を集めての焼き芋、アイスは、けむりの中での笑顔があふれていました。

家族交流事業、開設以来初めての「家族園」に行きました。より現地に駆けつけ、遠方の方々の御家族も、利用者の笑顔と愛情に溢れ、私達も心温まりました。一日を過ごすが、達成感でいっぱいでした。

色、これから利用者様の笑顔が、たくさん見られるようにしたいです。

(広報委員会)

「あふれる笑顔」
をもとめて

平成20年度介護処遇計画

第15号 平成20年12月10日(2)

①入浴・排泄 ②レクリエーション・食事 ③認知症・コミュニケーションの3つの委員会が中心となり、他職種との連携を図りながら、利用者一人一人がその人らしい生活を送れるよう努めて参ります。そして、大先輩である利用者には常に敬意を持ち、温かな心で接し、ここでの生活が、心安らぐ、楽しいものになるよう支援していきます。

入浴・排泄

入浴は最低でも週2回行い、安心安全に配慮し、家庭的な雰囲気の中で心地よい入浴をしていただきます。

排泄においては、プライバシー保護に最大限努め、本人の排泄リズムと意思を尊重し、精神的負担を軽くできるようにします。

レクリエーション・食事

レクリエーションメニューには一人一人の思いを尊重し、利用者の希望を取り入れ、個々に応じたプログラムを作成し実施していきます。また、戸外での活動にも積極的に取り組み、花・果実・野菜等を育てるとともに、散歩など自然と親しむ活動を行います。また介護タクシーを利用しての家族交流・家への帰宅、買い物・行楽などに社会資源を活用していきます。

食事の提供は、適温適時に行い、家庭的でゆったりとした雰囲気の中で、食事をおいしく食べて頂けるように努めます。

認知症・コミュニケーション

利用者の方への尊敬の念を忘れず、家庭的な雰囲気の中で一人一人の思いを大切にしたいかわりあいを行っています。また、関連の大学等との協力を得ながら、専門知識を取り入れ、利用者の心を開くことができるようなコミュニケーション術を学び実施していきます。

ケアワーカー長 磯村葉子



平成20年度資金収支決算書

(会計区分名) グリーンヒル順正 (自)平成19年4月1日

(至)平成20年3月31日

単位:千円

〈経常活動による収支〉

勘定科目		決算額
収入	介護保険収入	293,137
	経常経費補助金等収入	31,735
	寄附金収入	2,223
	雑収入	1,398
	経常活動収入計	328,493

勘定科目		決算額
支出	人件費支出	187,414
	経費支出(事務費支出)	40,236
	(事務費支出)	47,596
	借入金利息支出	8,253
	その他支出	
	経常活動支出計	283,499
経常活動資金収支差額		44,994

〈施設整備等による収支〉

施設整備等収入計	12,640
----------	--------

施設整備等支出計	4,145
施設整備等資金収支差額	8,495

〈財務活動による収支〉

財務活動収入計	18,244
---------	--------

財務活動支出計	45,839
財務活動資金収支差額	-27,595



当期資金収支差額合計	25,894
前期末支払資金残高	220,039
当期末支払資金残高	245,933

《 今後の行事予定 》

12 月	入所者誕生会 しめ縄作り クリスマス会 餅つき
1 月	入所者誕生会 新年会 とんど焼き おやつ会
2 月	入所者誕生会 松原小学校来所 節分 おやつ会
3 月	入所者誕生会 ひな祭り 扇陽会来所 おやつ会

11月誕生日会

おめでとうございます



すいか割り

そこそこがんばって!



どこじゃ!?



いちご狩り

今年は、いちごを植えました。



あまいよ



芋ほり

こんなに大きい!



〈家族の方と倉敷千ボリ公園へ行きました〉



奥田さま

御家族より

「次回のイベントは、いつあるんですか? また、参加したいと思います。ありがとうございました。」

利用者の方より

表情よく、穏やかに家族の方と一緒に過ごされました。

四国 高松から参加

石井さま

御家族より

「皆で来れて良かったです本人の体調が良かったらまた是非来たいです。」
「お弁当を全部食べたのでびっくりしました。」

利用者の方より

「孫やひ孫の顔が見えて良かったです。初めて来て良かった」

大阪府八尾市から参加

泉さま

御家族より

「来て良かったですお義母さんが話してくれたし一緒に行けなかったのに…行けて良かったです」

利用者の方より

「良かった!」

高梁市川上町より参加

今年は新型インフルエンザが
流行の兆しにありますので、
注意しましょう！

インフルエンザについて

※流行前に、インフルエンザの予防接種を受けましょう

インフルエンザの流行は、11月～12月にかけて始まり、1月下旬～2月上旬にピークを迎え、4月上旬頃まで続く。インフルエンザウイルスによって発症する。飛沫感染である。インフルエンザウイルスには、A、B、Cと3つの型があり、大きな流行を起こすのはA、B型である。潜伏期間は1～3日。



- 症状
1. 突然の高熱（38～39度以上）
 2. 頭痛、のどの痛み、鼻水
 3. 筋肉痛、関節痛
 4. 全身倦怠感

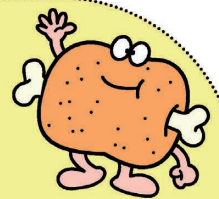
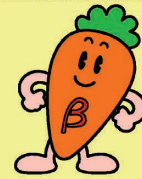
- 治療
1. 抗生物質
 2. 熱、頭痛には解熱、鎮痛剤
 3. 咳には鎮咳剤（咳止め）
 4. 安静

- 予防
1. ワクチンの予防接種（予防接種を受けてから抗体ができるまで約2週間かかる）
 2. マスクの着用、人混みはなるべく避ける
 3. 手洗い、まめにうがい（うがい薬使用）
 4. 栄養バランスのよい食事
 5. 水分補給、保温、空気の乾燥防止



こんにちは **栄養士** です

ウイルスに負けないために。
守備の要は、毎日の食事と習慣です！



風邪をひきにくい体のために、免疫力を高める食事をしましょう。

同じ日に同じ場所で過ごしたのに、風邪をひく人と何ともない人がいるのは、それぞれの体調はもちろん、免疫力（抵抗力）に大きな差がある事が考えられます。免疫力を高めるには、免疫細胞の構成成分であるたんぱく質をしっかりとることが第一。また、きのこ類やハーブ類も、免疫系に有用な食品として親しまれています。さらに、正常な免疫機能を維持するためには、ビタミン・ミネラルも重要。風邪の予防という見地からも、ひきかけや治りかけというタイミングでも、免疫力を高める成分を豊富に含む食事を積極的に摂ることを心がけたいものです。

うがいと手洗いを、当たり前の習慣にしましょう。

ウイルスから身を守るには、大勢の人が集まる場所に行かない、予防接種を受ける、といったことも大切ですが、より手軽で日常的な予防方法は、やはりうがいと手洗いです。

飛沫感染や空気感染を防ぐには、のどや口内に付着した微生物を落とすとともに、乾燥しがちなのどの粘膜にうるおいを与えるうがい有効。さらに、マスクで鼻とのどを守れば万全です。

接触感染は、未然に防ぐことが難しいので、できる限り手をいつも清潔に保つことが基本中の基本。石けんによる手洗いは、ウイルスの遺伝子を包んでいるたんぱく質の殻を壊すため、外を出歩く機会が多い人ほどまめに行いたいもの。きちんと手洗いをすることを習慣づけるだけでも、年間の風邪回数がぐんと減るはず。

お茶でのうがいが効果的！

緑茶や紅茶などに含まれるカテキンという成分は、細菌やウイルスから体を守る働きがあります。温かい緑茶をそのまま飲めば、粘膜にうるおいを与えて、異物を外にはき出してくれる綿毛の働きも活発に。ぬるま湯くらいに冷ましてうがいに用いれば、カテキンの殺菌作用により、ただの水でのうがいより効果抜群。但し、カテキンが溶けだしてしまった出がらしは使わないのがポイントです。

免疫力を高めるビタミン…ビタミンC・ビタミンB群・ビタミンA（加ナイド）
免疫力を高めるハーブ…エキナセア・セイヨウシロヤナギ・エルダーベリー
体を温め、殺菌作用のあるハーブ…ショウガ

在宅介護支援センター

平成20年度高梁市家族介護者(元気回復)事業で在宅で介護している者に対し介護から一時的に開放し、日帰り旅行などを活用した介護者相互の交流会に参加するなど心身の元気回復(リフレッシュ)を図ることを目的として平成20年10月23日に神戸観光(異人館、神戸花鳥園等)を開催しました。



家族介護者交流事業(日帰りリフレッシュ)アンケート 結果報告 (参加者17人中、回答者17人)

1あなたの年代は？

①40～49歳 0人 ②50～59歳 4人 ③60～69歳 9人 ④70歳以上 4人

2同居のご家族は何人ですか？

①2人 2人 ②3人 11人 ③4人 2人 ④5人 0人 ⑥6人以上 2人

3在宅介護をはじめられて何年になりますか？

①2年未満 0人 ②2～3年 3人 ③3～4年 3人 ④年以上 8人 ⑤無回答 3人

4この事業に参加しようと思ったきっかけは？

①チラシ、広報誌 0人 ②支援センターの照会 13人 ③友人の誘い 3人 ④その他 1人

5 日程等はいかがでしたか？

①ちょうどよい 16人 ②短い 0人 ③その他 1人

6日帰り旅行でリフレッシュできましたか？

①はい 16人 ②いいえ 0人 ③その他 1人

7今後もこのような事業があれば参加してみたいですか？

①はい 16人 ②いいえ 0人 ③その他 1人

8今回の参加は何回目ですか？

①初めて 4人 ②2回目 5人 ③3回目 5人 ④その他 3人

介護支援専門員 小見山

居宅介護支援事業所

先日、「介護保険制度の話をしてほしい」ということで、高齢者の集まりでお話をする機会を頂きました。参加されているほとんど皆さんが介護保険証を持っておられますが、どのように利用するかとなると、まだまだ多くの方はご存じなかったようです。

医療保険ですと、怪我や病気になった時に医療保険証をもって病院などに行けば、医療を受けることができます。ところが、介護保険は「介護や支援が必要な状態である」と認定されなければ、介護サービスは利用できません。



そのようにお話すると、参加された人達から「え～～」というざわめきのような声が聞かれました。

「どうすれば介護サービスが利用できるのか」また「どういった状態になったら申請したらいいのか」との質問があり、市役所の窓口や市民センターに行くか、地区の民生委員さん、在宅介護支援センターに連絡いただければ訪問し、代行申請ができることなどもお話いたしました。

申請をする状態は、特に寝たきりや片麻痺、認知症という状態にならなくても、「生活をする上で、不自由になってきた。今までできていたことができなくなってきた」そういった状態であれば、申請をされてみてはどうかとお話しました。

平成18年度からは「介護予防」が始まりました。できるだけ現在の生活を維持する・改善するという目的で介護サービスを利用していただければよいと思います。

介護支援専門員 草野



お気軽にご相談ください 電話 23-1230

《 デイサービスセンター 》

(楽しい行事を紹介しま〜す。：職員も頑張りました!?)

敬老会



神楽：事代主の命



傘踊り



職員全員集合!!：いい湯だな〜

運動会



スーパーボール送り



お菓子食い競争



チーム対抗風船バレー

ドライブ



紅葉狩り：新城池



菊花展：松原地域市民センター

(利用者さんから、素敵なエッセイを頂きました。)

《 人生の楽園 グリーンヒル順正 》

宇治町：那須 真知子 様

天高く馬肥ゆる好季節となりました。
雲海がとても美しく、山々は日一日と紅葉が鮮やかさを増して来て、日本晴れの大空に向かって深呼吸をしながら秋を満喫し、「秋って本当にいいなあ。」と一人呟いている私です。
「更けゆく秋の夜・・・♪」と唄った幼き日、又、忙しい仕事に追い回されていた若き日・・・色々と過ぎし日々を振り返りながら、今は充実した毎日を送っています。
老後は静かな山の中で長閑に余生を過ごしたいというのが主人の夢でした。やっと夢が叶ってこの地に落ち着いた矢先、主人に先立たれ途方にくれ、落ち込んでいる折、ケアマネージャーの河原様に勧められ、又、友達に誘われグリーンヒル順正にお世話になり、丸二年が過ぎました。当初は私の認識不足で戸惑いがありましたが、利用して見て、デイサービスとはこんなにも楽しい所なのかと驚きました。今では次のデイサービスの日が待ち遠しく、子どもがお正月を指折り数えて待つ様な気持ちです。先月の敬老会では、神楽の恵比寿様よりフレンチを頂き、又、運動会では玉入れ等に夢中になり、本当に楽しく子どもの頃に戻った気持ちでした。毎回色々と工夫を凝らしたレクリエーションがとても楽しく、お友達とのお喋りで一日が短く感じられ、感謝・感謝です。
これからも皆様と仲良く、そして健康に留意しながら、プラス思考で明るい日々が過ごせたら最高の人生だと思います。
いつも感謝の気持ちを忘れず平和に生きて行きたいと思いますので、人生の楽園グリーンヒル順正職員の皆様、今後ともよろしくお願い致します。

Autumn



ケアハウス



松原市民センター：菊花展にて



新城池：紅葉狩りに



敬老会にて



済渡寺：紫陽花花見にて



誕生会にて



外での昼食



運動会にて：借り物競走・車いすリレー・スプーンレース・パン食い競争と皆さんがんばりました。

私たちと一緒に楽しい老後
を過ごしませんか？一緒に
お茶を飲んだり話をし
たり・・・仲間をお待ちしてい
ます。



入居者受付中

ケアハウスグリーンヒル順正
TEL 0866-23-1234
担当：平松 照美

～入居者より～

七十八歳の秋の夕暮れに
田井恵美子

「八十路の道はまだ遠い
あせらず、ゆっくりなだけに」
五ヶ娘の家族と離れて入居し、
栗の花が咲いていました。五ヶ
は紅葉が美しいこと、施し
の間に、楽しいことが、見
多々あり、職員の方々が、
はじめる、送る、迎える、
て、私の出来ることは、
うと努力していることです。
娘も喜んでいて、娘に安
心させることが一番です。
向きに歩こうと思つて、
四季折々と変わっていく
囲まれた自然環境の中で、
から、一日一日と大事にし
過ごし、いつまでも皆さん
良くと、かな生活を送って
生を送りたいと思つていま
余

編集後記