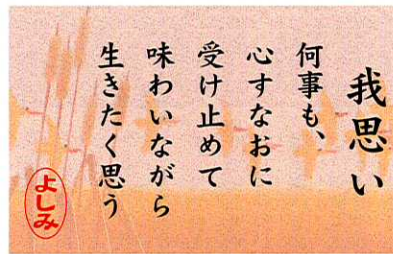


せいわ



☆発行所☆
府中静和寮
広島県府中市土生町1636番地の1
TEL (0847) 41-2375
FAX (0847) 41-8620
☆発行人☆
寮長 高尾 芳文

新寮長・次長の抱負



新寮長
高尾 芳文

このたび、大橋互寮長の後を受けて伝統ある府中静和寮の寮長に就任いたしました。もとより浅学非才、その責任の重大さに身の引き締まる思いをいたしております。大橋理事長はじめ役員の方々のご支援を得て、微力ながら専心努力をいたしたいと考えております。

さて、介護保険制度が発足して五年目を迎え、介護保険制度に関する見直しを検討する社会保険審議会・介護保険部会から来る

七月三十日「介護保険制度

見直しに関する意見

報告がなされました。

この報告書の具体的な内容におい

選ばれる施設運営

内容におい

地域を支えるサービス拠点として

では、老人施設運営をめぐる環境は益々厳しさを増し、質的な変貌を迫られているといわねばなりません。われわれ施設運営を預かる者にとっては、今日の構造改革の流れに埋没することなく、ご利用者本位、ご利用者から選ばれる施設運営を目指した更なる取り組みをすることが、喫緊の課題であります。

当施設において先刻実施した第三者による介護サービスの質の評価の積極的な開示など、開かれた施設を目指す取り組みや、多様で質の高いサービスの提供の担い手である職員の専門的な介護技術の向上や組織性の強化を図るための人材育成、また地域のみならず多様なニーズをくみ上げ、地域を支えるサービス拠点としての役割を担う施設を目指した取り組みなど、課題は多岐にわたりますが、職員とも



新次長
高田 義明

ども研鑽を積みながら対処して行きたいと考えております。格別のご指導とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。就任の挨拶とさせていただきます。

長い役所勤務を終え、今年七月から縁あって府中静和寮次長としてお世話になっております。どうかよろしく願います。

二十一世紀を迎え、高齢化社会が益々拡大し、複雑になっていく今日、静和寮の任務は非常に重要であり、最後のご奉公の場として意気込んで参りました。入って早や三ヶ月が経過いたしました。

自分の仕事に自信と誇りをもとう！

入って早や三ヶ月

見聞するもの、みな新しく毎日多忙の中楽しく仕事をさせていたただいております。老人福祉行政をめぐる情勢は、措置費の削減、補助金の抑制等非常に厳しいものがあります。

しかし、一方では社会福祉事業は利益を追求するのではなく、いかに受益者に還元するかという、一定の限られた枠の中で最大のサービスを提供することを求められています。

そのためには、静和寮での自分に与えられた仕事に対して、自信と誇りを持つて対応することが大切ですが、そうするとおのずと結果はついてくるものと思います。皆さん、静和寮の仕事に、誇りと自信を持って頑張りましょう。

高齢化社会の中で、いかに心身ともに健康でいられるかが大切です。寮内でのいろいろな催し物があるわけですが、このような視点をもって対応していくことも必要ではないかと思ひます。

いろいろ思いつくままを述べましたが、所詮ズブの素人です。厳しくご指導いただき、一日も早く皆さんと同じレベルで仕事ができるよう頑張ります。

園遊会



な拍手でいっぱいになりました。私は勤続二年目の栄養士ですが、職員に聞いた話では、当寮の園遊会の歴史は古く、四十年以上も前から行われており滞りなくおえるかどうか緊張した気持ちでぞみました。今年も模擬店と二階の喫茶コーナーを満喫していただけたことと思います。



九月十九日久しぶりに晴れたわたつた空の下、静和寮園遊会が行われました。入所者のご家族の方々や退職されたOBの方々をご招待し、一緒に楽しくお食事をしていたく会です。

今年も南つ子ソーラン隊

と広谷町竜神太鼓のみなさんが日頃の練習の成果を披露してくださり、また一段とにぎやかなひとときを過ごすことができました。子供たちの活き活きとした顔を見て、お年寄りも元気が湧いてきました。演技の後には、皆さんの笑顔と大きな

在宅介護支援センターの役割

みなさんは、介護予防教室という言葉をご存知でしょうか？この言葉が出た頃は、聞き慣れない言葉でしたが、昨年ぐらいいから、NHKなどのテレビ番組で盛んに取り上げられたので、もう感覚的にわかっていても多いと思います。簡単に言えば、「高齢者が介護を必要とする状態（以下要介護）にならないように予防をする」ということです。

そしてそのために、まだ要介護状態にないかもしくは、軽度の介護しか必要としない高齢者の方々に集まっていただき、みんなで予防をしていこうという試みが、介護予防教室です。この教室を私たちが在宅介護支援センターが、行政からの委託を受けて行っています。



伊田ソーシャルワーカーの講義、皆さん一生懸命です

一言で予防といっても、要介護状態になる原因というのは様々で、その原因に対しての予防をしていかなければ、効果は期待しにくいわけです。では原因にはどんなものがあるかと言えば、一番多いのが、脳血管障害（脳卒中など）で、次に多いのが高齢による衰弱、以下、誤差はありますが、痴呆、転倒骨折、風邪などからの肺炎、心臓病、の順となっています。この中で、厚生労働省から、私たちが取り組むように言われているのは、



隠れ脳梗塞のチェック、指と指が合うかな？

は、痴呆予防と転倒骨折予防です。（他の原因は医療や保健の領域が多い為と考えられます）
二つの中で、最近特に取り沙汰されているのは、痴呆予防です。これは、痴呆の問題が単に高齢者だけでなく、中高年にとっても、物忘れや記憶力の衰えといった身近に感じられることであると共に、「将来、痴呆になったらどうしよう」という不安が多くの人の間にあるからだと思われます。また以前は良くわからなかった痴呆になる原因が、ある程度わかってきたことも、その要因の一つです。そういう原因とその予

防方法を高齢者のみなさんにわかりやすく紹介し、介護予防に努めて貰うことを目的に、現在、主にいきいきサロンなどで、行っているのが介護予防教室なのです。

す。では具体的な痴呆予防、転倒骨折予防の内容はどうなのかということについては、次回に載せてみたいと思います。

青空料理



おこしから始めます。丸めた新聞紙の上に小枝を置き火をおこす人、二キロつづ二つのボールに入ったお米を洗う人、ナス、ピーマン、サツマイモ、椎茸などの野菜を切る人、昔を思い出しながら作業をされている姿は日頃見られない生き生きとしたものです。

秋も深まり、さわやかな風を受け、利用者の方と職員で、野菜やお米、鍋やザルなど調理器具を積んだ車を連ねて河佐峠へ出かけました。

今年は何度も何度も台風がやってきた後なので、青空の下で料理ができる、と喜びもひとしおでした。この日の献立は、利用者の方と相談して決めた、松茸ご飯とバーベキューです。まずは、ご飯を炊くための火

やがてバーベキューの火もいこり、網の上には、牛肉、エビ、ホタテ貝、野菜と次々に並べられ、ジュージューと美味しそうに焼きあがる頃には、向こうの方から「出来たよ」と松茸ご飯の出来上りを知らせる声が聞こえてきます。皆でお釜を囲んで上手く炊けたかな？とドキドキしながらフタを開けて見ました。すると松茸の香りがプーンと鼻先に漂い思わず秋を感じた瞬間でした。

皆のお皿に次々と焼けた肉、野菜などが取り分けられて、青空料理の出来上りです。青空の下で皆の顔も満足げにほころんでいます。空気が美味しい、料理ももちろん美味しい「今年も来られてよかったねえ」と話しをしながら食が進みます。寮内だけの食事ではなく野外に出かけ、みずから参加しての食事は雰囲気も変わり、楽しいひと時になったことと思います。当施設では、青空料理（野外での料理）だけではなく、山菜摘み、柏の葉摘みなどもありますが、出来るだけ自然と触れ合って頂けるように計画し、喜んでもらっています。今後も皆さんと楽しく続けていきたいと思っています。



一生懸命火をおこしました

自由投稿

心と体の休養

休むということとは、「体の疲れをとること」を思い浮かべますが、疲れは体の疲れだけでなくデスクワークや、人間関係がもたらすストレスも、疲労の大きな原因だと思えます。心の疲れを癒すためには、遊びに没頭したり、気心のしれた友人と、おしゃべりしたり、旅に出かけ、心の切替えをすることでストレスの解消になると思います。

私には、夫婦で共通の楽しみがあります。きつかけは、二年前に主人が、腰痛から歩行困難となり、腰を曲げないと歩けない状態になりました。病院で色々検査をしていただきましたが、原因ははっきりしませんでした。電気治療をし、一ヶ月会社を休みました。会社へ復帰して、再発防止と気分転換にと二人で日帰り温泉に月一回程度ですが、

出かけています。車で一時から二時間の場所ですが、自然にも触れることができ、時間を忘れて、ゆったりと手足を伸ばし、入浴でこころもからだもリフレッシュできます。今では歩けなかったのが嘘のように良くなり、今年の夏は富士山へ行きました。私は体力に自信がないので行きませんでした。いつか夫婦で行きたいと思っています。

もう一つ私にはストレス解消法があります。それは休日、あれもしよう、これもしよう、あわただしく時間を費やすのではなく、一日のうちで「何もしない時間」無為、無目的な時間を過ごすことで、ここからたの疲れを癒しています。(秋田 康子)

府中静和寮は芦田川や上山の山々を望める環境に恵まれています。私が一番好きなのは春の上山のながめです。木々が芽吹いてきて、日に日に淡い色から緑の色が濃くなっていくのがわかります。自然の生命の力を感ずります。

そうするうちに春の遠足のシーズン。遠方からバスで芦田川を訪れる小学生があります。近頃は近隣の小学生も校外授業で静和寮を訪れ、歌や演奏などを見せてくださいたり、一緒にゲームを楽しまれるなど利用者と交流されることも多くなりました。

夏にはドレミファフェスティバルの打ち上花火を楽しまれたご利用者もおられます。

芦田川はすいぶん河川敷の整備が進み、きれいに整えられた姿に変わっています。芝生が植えられ、遊歩道も完成し、お元気の散歩コースでは絶好の散歩コースでしょう。毎年九月には静和寮利用

無題

者からの奉仕活動として、芦田川堤防清掃を行っておられます。

先日の台風十八号通過の夜には夜勤をしていたのですが、夜に何度か八田原ダム放流のサイレンが鳴り、ひどく水かさが増し、少々怖い思いをしました。冬には凍結した橋を渡っての通勤はたいへんですが、雪化粧した山々のながめはともき



れいです。

一日はたばたと過ごし、あつという間に一ヶ月が過ぎ、一年経つのもわけなくまた次の春がきてしまったという感じの日々ですが、少しはゆとりを持って、一日一日を大切に過ごしていかなければならぬなあと、原稿に向かいながら反省している今日この頃です。

(名和 美紀)

音楽クラブ紹介



月に一回から二回「音を楽しむ」集まりです。クラブは、童謡、映画音楽など懐かしい曲のレコード鑑賞が始まります。皆さん、じっくり聴かれます。続いて、腹式呼吸、特に笑い呼吸は雰囲気もバアと明るくなり、発声練習など取り入れて、季節の歌をどんどん

唄っていき、あつという間に一時間が過ぎていきます。今年は「八木節」を練習して八月の夏祭りに発表しました。

介護者二名で指導しておりますが、日々、思考錯誤の連続のユニークなクラブです。



新人

紹介



看護職 升谷 博子

老人ホームでの仕事は初めてなので、一からの出発だと思っています。初心を忘れず、博愛の精神で全力投球します。一日も早く皆さんに信頼してもらえようという頑張りですので、よろしく願います。



介護職 徳毛 雅美

「いつも明るく笑顔で」をモットーとして少しでも自分の存在が利用者の方に對して元気を与える事が出来れば、と思い毎日頑張っています。これから皆さんにご迷惑をかけると思います、一生懸命頑張りますのでよろしく願います。

お茶会で交流する 和会



敬老の日をおめでとございます。
高齢者福祉の時代に入り、長寿・福祉社会実現のために、きめ細やかなサービスが行われています。私も民生委員の一人として、福祉にかかわり地域福祉・在宅福祉の充実にむけて活動に取り組んでいます。

敬老月間内の一日を、お茶会を通して静和寮の皆様と交流することを出発点として十六年が過ぎました。その間沢山の人々との出会いがあり、すばらしい生き方を学ばせて頂きましたことは私にとりまして大きな喜びで大変感謝いたします。



(高橋 和子)

以来、茶を通しての「和」会を発足させて現在にいたりましたが、多方面に渡りボランティアの輪は大きく広がっています。一年に一回の静和寮の皆様との交流ですが、「おいしく頂戴いたしました。」「ありがとうございます。」「嬉しく皆様の笑顔が忘れられず元気がでています。一期一会の気持ちをもつてこれからも皆様に心をこめた一服のお茶をさしあげさせて頂くよう精進いたしてまいります。

私は、若い時、福山市内で時計・メガネの仕事を修業し、二十三歳で府中東町の持家へ開店して、その後昭和六年に本通りへ変わり昭和三十三年に現在の店に移転しました。

うの花いり

植物性たんぱく質の多いおからに良質の動物性たんぱく質の卵をプラスした「うの花いり」は栄養的にも優れ、手軽に出来る料理の一つです。

材料(1人前)

おから	15g
卵	15g
人参	10g
干ししいたけ	1g
ねぎ	10g
油	少量
砂糖	2g
醤油	3g

作り方

- ① 人参は小さめのいちょう切り、干ししいたけは水に戻し軸をとり、大きめのみじん切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ② 鍋に油を熱し、人参、干ししいたけをいため、おからを加えてさらによく炒める。
- ③ 火が通ったら調味料を加えていため、溶きほぐした卵を入れ、よくいため、ねぎを加えて仕上げる。

エネルギー	59kcal
たんぱく質	3.2g

脂質	3.3g
カルシウム	36g

懐かしい思い出

は、マイペースで百歳を目指して頑張らなければと思っております。私も当年九十六歳となり、お陰様で内臓に申し分がないのだから、三度の食事が待ちきれず、出た食事も残るものは皆無で絶好調に送りしております。

昨年十一月に大腿骨骨折で入院しましたが、三十日余りで退院し、骨折を境に寝たきりになるケースが多いと聞きますが、私の場合、二度の骨折入院後も歩ける

ようになり、階段の乗り降りも自分で出来る状態で日常が過ごせる事に有り難く思います。

生活サイクルに有益な一週間のデイサービスも、入院期間を除いて、殆ど休む事なく、九年間が過ぎました。

金曜日に送迎の為の車に乗る度に静和寮の職員の皆様様に改めて感謝致しております。

(石岡 恒雄)

編集後記

頬をなでる風もすっかり秋です。可愛いコスモスが風のリズムにのって踊っています。

青空の下、河佐峽のバーベキューは、日頃小食なお年寄りもすっかりと食べておられました。

皆さんもいかがですか。そして大ニュース、「皆さん」我、静和寮は新しく寮長、次長が誕生しました。

職員一同、心新たに頑張っています。これからどうか宜しくお願い致します。

編集委員一同