

## 年頭ご挨拶

施設長 大和田 彰

新年あけましておめでとうございます。

ご利用者の皆様、ご家族の皆様、地域の皆様のご支援・ご協力によりまして、三井陽光苑は、開設以来16回目の新年を迎えております。改めまして皆様に感謝と御礼を申し上げます。

さて、今年平成30年の干支は「戊戌(つちのえいぬ)」となります。十干の戌(つちのえ)は陽の土、十二支の戌(いぬ)も陽の土、同じ「気」が重なるとその「気」が盛んになるという意味で、結果が良い場合は更に良くなりますが、悪いと更に悪くなるそうです。そして、「戌(つちのえ)」は、植物の成長が絶頂期にあるという意味があり、「戌(いぬ)」は、草木が枯れる状態という意味があるそうです。従いまして、前向きに地道な努力を重ねることで、昨年新たに芽吹いたことが今年ぐっと成長しますし、前向きで地道な努力ができなければ、草木が枯れるような結果となる年というところのようです。

そんな「戊戌(つちのえいぬ)」の今年ですが、介護業界最大のトピックスは、介護報酬の改定の年であるということです。主たる方向性の一つとしては「自立支援・重度化防止への取組強化」となっており、リハビリ等の強化を図り、介護状態になることへの予防または、要介護度の悪化の食い止めを目指すというものです。このこと自体はとてもいいことのように聞こえますが、論点の中には、「メリハリ」「適正化」

「インセンティブ」といった言葉が頻出しています。要は報酬の引き下げを意味・意図していると言えます。機会があることに申し上げますが、介護福祉の問題がお金の問題化してしまっています。

一方、「介護離職ゼロ」も重要な国の方針です。ある介護離職に関するアンケート調査によると、8割以上の人が「条件が整えば仕事を辞めずにいられる」と回答し、その条件で最も多かった「約50%」のが「要介護者が施設に入所し、自宅での介護が必要ない状態」という条件でした。三井陽光苑のような施設に対するニーズや期待は大きいのです。

そもそも介護保険を含めた社会保障制度は、人々がお互いに納得し合って保険料を納めることで成立するもの、要するに「信頼」がないと成り立たないものです。我々サービスを提供する側としては、ニーズや期待の大きさを真摯に受け止め、信頼に答えなければなりません。つまり我々が目指すべきは、お金の問題に目を向け経営の安定を図るのはもちろんですが、利用者のプライバシーに配慮したうえで、一人ひとりのニーズに即したケアを実現するという介護の原点であります。そしてこれは正に三井陽光苑の理念「利用者の視点に立つくらしの創造」の実現に他ならないと思います。

以上、冒頭述べました「戌戌(つちのえいぬ)」の平成30年を、枯れずに成長する良い一年にすべく前向きに目標に向かって努力して参りたいと思います。本年も引き続きご支援・ご協力賜りますようお願い申し上げます。

ボランティア紹介



今回は3階北西ユニットにて  
シーツ交換のボランティアをして  
下さっている低引玄壮様にお話を  
伺いました。

聞き手 野村広報委員

広：三井陽光苑でボランティアをしようと思ったきっかけを教えてください。

低：理由は2つあって、1つ目は、過去に自分は、三井グループの会社に勤めていたのですが、先輩がボランティア活動をしていて、それに憧れまして。2つ目は、自分が次男坊で両親の面倒を長男夫婦が見てくれていたので、週一回、半日ではありますが、それに対する恩返しのできる気持ちです。

今年で7年目になりますが元気なうちは細く長く続けたいと思っています。ご利用者の中に自分と年齢が近い方がいるので、他人ごとではないなと感じています。



広：ボランティア活動中に気を付けていることなどはありますか？

低：気を付けていることはちょっと違うかもしれませんが、ご利用者に声を掛けられたときは少し戸惑うので関わり方に注意しています。でも、週一回でもシーツが綺麗になればと思っています。

広：三井陽光苑の雰囲気はいかがですか？

低：職員は大変そつだなと思います。でも、ご利用者に笑顔のある場面もあって、笑い声のある職場だなと感じます。

広：最後に何かあればお願いします。

低：ボランティアに来て1～2回目の時に、ご利用者に3階南ユニットのコーヒーコーナーへ誘われて、その方の上司が自分の出身大学の前身校の創立者だったことを知り、ご本人も三井系の会社に勤めていたという話を聞き、そんな出会いに非常に縁を感じました。

また年に一度のボランティア懇親会でいつも好きな日本酒を振る舞って頂きありがとうございます。楽しみにしています。

広：お忙しい中ご協力ありがとうございます。今後もし宜しくお願ひ致します。

敬老会

「長寿おめでとう」です。

三井陽光苑では9月18日にご利用者のご長寿を迎えられたことへのお祝いをする「敬老会」を開催しました。

今年は表彰対象者となられたご利用者が25名に上りました。

101歳以上の長寿者1名、100歳2名、白寿3名、卒寿10名、米寿の方6名、喜寿3名と、今年もたくさんの方に式典にご参列頂きました。

式典は午前に1階テイルームで行いました。大和田施設長より表彰状の授与と花束の贈呈が行われ、ご利用者や職員と記念撮影をしました。

ご利用者も普段はあまりお見せにならないような笑顔や表情をみせて下さり、準備を担当した職員の疲れも飛ばされました。

式典後は、ご利用者全員を対象に各ユニットでお祝いの催しを行いました。

催し物の内容としては、ショートステイではケーキ作り。2階北西ユニット、2階南東ユニット、3階北西ユニット、4階南東ユニットの4ユニットでは、おやつバイキングを行い、ホットケーキやたこ焼、クッキーなどを作り召し上がっていらっしゃいました。



# お祝い会





3階南 東ユニットではご利用者が、ご家族や職員と

の記念撮影を行い、4階北西ユニットでは歌の発表会を行いました。

お昼ごはんは鯛を使った敬老会特製のお食事をご用意しました。

ご家族へもご注文頂いた方に、日本料理店、なた万のお弁当をご用意し、ご利用者と一緒にお食事を召し上がって頂きました。

ご利用者やご家族よりたくさんのお言葉、笑顔をみせて頂き、職員一同喜びを感じております。

午後、1階のデイルームを利用して、和太鼓の会、鼓田の皆さんに太鼓の演奏を披露して頂きました。

例年、演奏は屋外で行っておりますが、今年は前日までの天候が悪く、大事を取って屋内での演奏となりました。

屋内での演奏は、屋外で演奏する以上に太鼓の音が会場内に響き渡り、より迫力のある演奏になりました。

聴いているこちらの身体の内にも太鼓の音が響いているように感じられました。

それぞれの催しを通して、ご利用者の笑顔が溢れる1日でした。

今後もご利用者に楽しい日々を過ごして頂けるよう、職員一同企画を考え、さまざまなイベントを開催していけるよう努めていきます。

## 太鼓の演奏会



## 文化祭



11月3日の文化の日に「文化祭」を開催しました。文化祭実行委員が中心となって、例年に負けないほどのプログラムを企画・実施しました。

1階テイルームでは、各フロアのご利用者・職員が協力して制作した作品や職員個人作品の展示会が行われました。今年度からは展示物の投票を行い、掛物や貼り絵、バルーンアート等の様々な作品の中から3階北西ユニットの作品「向日葵」が1位に選ばれました。

喫茶コーナーでは、コーヒー・紅茶・甘酒・ココア・緑茶の5種類を用意し、くつろぎながら展示物を鑑賞出来る空間を設け、各テーブルには、ご利用者が前日に生けたフラワーアレンジメントが華やかに飾られていました。

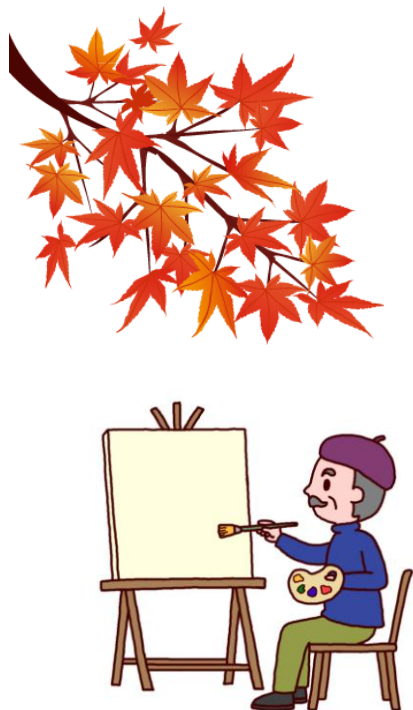
午前の部では、東京ベルエポック美容専門学校の学生ボランティアによるメイクやネイルケアが行われました。

メイクでは、普段と違って自身の顔を見て自然と笑顔が見られ、ネイルケアでは、十数種類のマニキュアの中からご利用者がそれぞれ好きな色を選ばれ、塗られた爪を見てとても喜ばれており、大好評でした。

午後の部では、メイク・ネイルケアに引き続き、学生ボランティアによるハンドマッサージが各フロアにて行われました。ハンドマッサージでは1人5〜10分ほど時間をかけ、会話を楽しませつつ、リラックサされている様子が見られました。ハンドマッサージを体験したご利用者からは「良い匂いね。」「こんなに皺が沢山な手だけど、綺麗になって嬉しい。」といった言葉が多く聞かれました。

また、ハンドマッサージだけでなく明治大学マンドリン倶楽部OBによる「ロハ・マンドリーノ演奏会」が開かれました。「ドンパン節」や「浪花節だよ人生は」等を演奏され、マンドリン演奏を聴いて、感極まり、涙を流されるご利用者や、手を叩きリズムに乗られているご利用者の姿が見られ、会場が盛り上がりました。

文化の日を1日心ゆくまで楽しんで頂け、今年度の文化祭も例年に引き続き、大成功となりました。参加頂いたご利用者・ご家族をはじめ、文化祭成功にご協力頂いたすべての方々に感謝申し上げます。



# 文化祭の様子

## ～ メイク、ネイルケア、ハンドケア ～



## ～ 喫茶コーナー ～



## ～ ロハ・マンドリーノ演奏会 ～



## 4階北西ユニット紹介

4階北西ユニットでは平成27年の5月からカルチャーセンターを実施しています。カルチャーセンターとはご利用者の趣味・趣向に合わせたアクティビティを提供する事です。今までも空いた時間に歌の得意な職員がご利用者と一緒に歌を歌ったり、調理支援を行った際にはご利用者が多く参加され楽しめる様子がありました。

そこで、さらに一人ひとりの独自性を活かせるような機会を定期的に作ることで、ご利用者により楽しく充実した生活を送って頂く事ができるのではないかと考え、実施する運びとなりました。

カルチャーセンターは調理・体操・作品づくり・カラオケの4つのプログラムがあります。

調理は毎月2回行っています。ご利用者の出身地を確認し、その出身地にゆかりのある郷土料理を作っています。例えば長崎県は「ちゃんぽんめん」栃木県は「すいとん」です。調理を始めるご利用者から『野菜切っとうかっ』と声を掛けて下さったり、男性ご利用者も混ぜるくらいならでいいから『と積極的に参加をされています。』

体操は週に1回30分ほど行っています。内容は全身の筋力を維持する為の体操です。

作品づくりは週に3回行っています。その時期に合った作品をつくり、作品を通して季節を感じてもらえるように取り組みをしています。

カラオケは週に2回行っています。ご利用者に楽しんで頂ける曲

を選曲しますが、季節に合った曲も取り入れられています。

9月に行われた敬老会ではカラオケの日に練習してきた「高校三年生」と「青い山脈」の合唱発表会を行いました。

また、昨年の7月より月に2回、他フロアのご利用者も招待し、「陽光苑、歌の交流会」を実施しています。最後には「東京音頭」で盛り上がり交流を深めています。

今後にご利用者に楽しんで頂ける様、企画していきます。

ご家族の参加お待ちしております！



## デイサービス紹介

デイサービスは、近隣にお住まいの要介護・要支援の認定を受けた方が、日帰りで入浴、体操、レクリエーション等を利用する事が出来るサービスです。三井陽光苑デイサービスは、ひまわりとさざんかの二つに分かれており、今回はひまわりで行っている畑・調理支援について紹介させて頂きます。ご利用者からいつまでも転倒せず、自宅で過ごせるよう下肢の筋力を維持・向上したいとの多くの声が聞かれた為、種まきから収穫まで自然な形で身体を動かす事を目的に畑作業を行っています。

畑は、屋上と一階の二カ所あり、各四種類ずつの野菜を育てています。毎年夏野菜と冬野菜の二回に分けて栽培しています。ご利用者自ら畑に肥料を撒いたり、土を耕したりし、土作りを行いその後種まきや苗植えもご利用者がされています。その後は、定期的に水撒きや、雑草取り、間引き等をし、野菜の成長を目で楽しんでもらっています。ご利用者からは、「畑なんてここに来て初めてやったよ」「都内で畑ができるとは思わなかった」と言われる方もいらっしゃいました。そして、ご利用者が一番楽しみにしているのは、育てた野菜の収穫とその野菜を使った調理の時間です。調理のメニューは事前にご利用者と決め、収穫は朝ご利用者と行い、その日の午後に皆で作業を分担

して、収穫した野菜でおやつ作りを行っています。

完成したおやつはご利用者にとっても好評で、「自分達で栽培した野菜だからよりおいしく感じる」「自宅で家族に頼んで同じ物を作ってもらったよ」という声も聞かれました。

今後もご利用者、ご家族の方に安心して一日一日を過ごして頂けるように、様々な行事を考え取り組んでいきたいと思えます。

### 調理の様子



生地を焼く作業



さつま芋の皮を剥く作業



さつま芋どら焼き完成



あんこを挟む作業



## 江東ボランティアまつり

9月30日に開催された、江東ボランティアまつりについて、ボランティアコーディネーターの松本係長にお話を伺いました。

広：江東ボランティアまつりについて教えてください。

松：江東ボランティアまつりは、社会福祉協議会の主催でボランティアセンターが主体となって毎年秋に開催されるお祭りです。陽光苑以外ではボランティア委員が手伝いで参加しています。陽光苑以外にも、毎年50組ほどのボランティア団体が参加しており、高校生によるプラスバンド演奏や被災地の方々による催しなどもあります。どなたでも参加することができます。

広：会場ではどのような活動をしているのですか？

松：主に、チラシ配布、車の誘導、模擬店の手伝い、受付係や着ぐるみなどをしています。

広：会場の様子などを教えてください。

松：各ボランティア団体が出展ブースなどを出しているのですが、好きなところを見て回ることが出来ます。ゲーム等もあり、子どもたちも喜んで参加しています。

広：陽光苑が「江東ボランティアまつり」に参加している理由を教えてください。

松：白頃からボランティアセンターを通じてボランティアの方を紹介してもらっているのですが、陽光苑として何かボランティア普及に協力できることはないかと考えたことがきっかけです。ボランティアセンターで出している「ボランティアだより」にボランティアまつりの記事が掲載されていたので、平成24年度から毎年、ボランティア委員会のメンバーで参加しています。参加する事によりボランティアセンターや地域の方と交流する良いきっかけにもなると考えています。待つだけではなく、積極的に地域社会に対して働きかけをしていく事が必要だと思っているので、今後も江東ボランティアまつりに参加していきたいと思っています。

着ぐるみも職員です！



かき氷はいかがですか～？



## 体温を上げて免疫力アップ

皆さんは、自分の平熱を知っていますか？

熱を測るのは体調が悪い時だけになっていませんか？

健康を保つには理想的な体温であることが大切です。健康な人の平熱は36.5℃～37.1℃と言われています。最近では、ストレス・食習慣の変化・運動不足などで36.0℃以下の低体温の人が増えているそうです。ではなぜ36.5℃～37.1℃の平熱がいいのでしょうか？

それは、人間の身体各機能は、この体温の状態でも最もよく働くようになっていくからです。

血液の中に、免疫機能を持った白血球が存在し、その白血球が身体の中をめぐること、身体の中をチェックしています。白血球は外から入ってきたウイルスや細菌だけでなく、ガン細胞が身体の中で出来るたびに攻撃して死滅させてくれています。

しかし、体温が下がると血流が悪くなり、体内の異物を発見しても、素早く駆除してくる白血球を集めにくくなり、ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなります。ガン細胞は体温が35℃で活発になり、39.5℃で死滅すると言われています。体温が1℃上がると免疫力は5倍になると言われます。

インフルエンザや風邪が流行る季節です。身体を温めて免疫力を高めましょう。寒いこの時期は、体温が逃げないよう肌の露出部分を小さくすることも大事ですが、冷やさないようにする場所を抑え保護することが必要です。

①お腹には腹部大動脈という大きな血管があります。ここを温めると血液を温めやすくなります。昔ながらの腹巻は効果があります。

②首・手首・足首といった3つの部分は皮膚が薄く、近くに太い血管が通っているのが特徴です。ここを外から温めると熱が伝わりやすく、冷えを予防・改善することができます。マフラー・レッグウォーマー・手袋などを上手く活用して下さい。この部分は適度に動かしても血流を改善し、体温上昇効果が見込めるので、首・手首・足首のストレッチをこまめにする習慣をつけましょう。

この機会に一度自分の平熱をチェックしてみませんか？

自分の平熱を知るには、3～4日、朝・昼・夜の体温を計って平均を出します。自分の平熱を知り、低体温を克服して、血流を良くして免疫力を向上させましょう！



表紙について

デイサービスのご利用者みなさんで作った「赤富士」です。

富士山は色紙を丸めたものでできており、見る角度によって陰影が変わり、立体感がでるようになっていきます。また、折り紙の鶴を繋げて紅葉をイメージして作りました。

テイルームの入口に飾ってありますので、是非実物を見にお越しください。

【ボランティア募集のお知らせ】

お年寄りとおふれあったり、お話し相手をして下さる方を募集しております。

また、回想法・芸術療法のお手伝い、車椅子での散歩介助、お食事のお手伝い、シーツ交換等の軽作業、折り紙講師等々の活動をして下さる方も募集しております。

詳しくは担当までご連絡ください。

平成28年度は1875名の方にボランティアに来て頂きました。

(担当 松本・小林)

・・・編集後記・・・

新年明けましておめでとございます。あつという間に1年が経ってしまい、新しい年が始まりました。

昨年は、家族懇談会、敬老会、文化祭をはじめ様々な行事やご面会にお越し頂き有難うございました。ご利用者の皆様の普段と違った表情を見ることができ、職員一同新鮮さと喜びを感じました。

厳しい寒さが続いておりますが、今後もご利用者の体調管理に一層努めていきたいと思っております。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

～陽光だより～ vol.28

【発行】平成30年1月15日

【発行人】社会福祉法人 三井記念病院

特別養護老人ホーム 三井陽光苑

(施設長) 大和田 彰

(編集) 広報委員会

〒136-0075 江東区新砂3-3-37

TEL 03-5632-3211 (代表)

FAX 03-5632-3212

〈三井陽光苑ホームページ〉

<https://www.mitsuihosp.or.jp/youkou/>