



社会福祉法人 御前崎厚生会
 特別養護老人ホーム 灯光園
 電話 (0548)63-3729(代表)
 FAX 63-4131
 灯光園デイサービスセンター
 63-6002
 灯光園在宅介護支援センター
 63-5116
 灯光園居宅介護支援事業所
 63-5115



敬老の日に

施設長 澤島久美子

今年の敬老の日は九月二十一日でした。灯光園では今年も敬老会を開きました。八十八歳の米寿を迎えた方、百歳の百寿を迎えた方が会場にご家族と一緒に集まりました。今回はご家族はそれぞれに一人だけの参加です。市長さんも来てくださいました。敬老の日は、長寿を称えられる晴れの日です。

灯光園には百歳以上の方が八人いらっしゃいます。全員女性の大正生まれ。二十代の活躍の頃に戦争を経験し、子育てをし、日本の経済の成長を支えた年代です。

苦勞もたくさんあって今があります。長生きも楽ではありません。この人たちがここで笑顔で暮らせるよう、職員全員でお手伝いします。

最後まで自分の人生を歩く

機能訓練指導員 水野 圭巳

いつまでも好きな物を食べ、トイレに行く。土いじりや裁縫など、慣れ親しんだ好きな事をする。家族や友人と話をし、笑い、たまにケンカもする。そんな当たり前の生活を最後まで続けたいものです。

灯光園では入居後も自分らしく暮らせるように、嗜好品を食べたり、趣味活動をしたり、お部屋の設えをご自宅の時と同じようにしたりと、「暮らしの継続」が出来るように努めています。

自分らしい活動を続けるには、身体の機能を維持する必要があります。しかし、入居者のみなさんは身体に不自由があり、動かしづらいところをたくさん抱えています。ただ、運動・訓練をしなくてはいけないと思うと辛い厳しい事を思い浮かべてしまいます。が、やりた

い事をするようにする為にと

思いを変えると自然と頑張れるのではないのでしょうか。Oさんは、入院、他施設を経て灯光園に入居されました。リハビリコーナーで、輪投げを見つければ、「やれますか」と職員に声をかけました。聞けば、自宅で輪投げをよくやっていたとのこと。真剣の的を見つめ、輪を投げます。始めは車椅子に座ったままでしたが、最近では時々、立ち上がって狙いを定めるようになり、「少し歩いてみたい」と目標を立てています。

真面目なYさんは、「前みたいに自由に歩けるようになりたい」と目標を持っています。リハビリコーナーに車椅子を自走して来てパワリハマシンに挑戦します。いつも熱中し過ぎていたので、職員がそろそろ終わりにしては？と声をかけても、「まだまだ！」と頑張りま

す。

機能訓練は本来、訓練する事だけが目的ではなくその先にある「人間らしく生きる権利の回復」または、「その人らしい生活の実現」をすることです。つい、私達は、出来る事と出来ない事に目を向けてしまいがちですが、やりたい事は何かという働きかけが大事だと思います。そして、喜びや満足を感じる毎日、張り合いを持つ生活を送れるといいですね。



グレイタイム



リハビリコーナーの一角に、昔家庭で使った火鉢が置いてあります。

その中でメダカが元気に泳いでいます。今年もたくさん卵を産み、かわいいメダカが増えました。中心になってお世話をしているのが入居者のYさんとMさんです。

Yさんは両腕が不自由なので足で電動車いすを操作しています。もちろん、メダカにもスプーンで上手に餌をすくい毎日あげてくれます。

Mさんは「シユロの皮を束ねてこの中に入れておけば、卵を産む場所になるぞ」と産卵場所を作ってくれました。

『メダカの学校』を眺めていると入居者、職員共に癒されます。

また来年も元気なメダカが増える事を楽しみにしています。



灯光園ショートステイ紹介

リーダー 鈴木 智行

皆さん灯光園ショートステイをご存じですか？より多くの人に灯光園ショートステイを知っていただきたいので紹介したいと思います。

灯光園はユニット型施設です。ユニットは八つあり、一つのユニットにお年寄りが十人で生活し、そこにはリビングや食堂があり、お部屋は個室です。部屋にはトイレがあり、タンスやテレビが置いてあります。できる限り自宅と同じような環境を作るよう心がけています。

灯光園では暮らしの継続を目指しています。なかなか家と同じ環境や生活は難しい部分がありますが、できる限り家での暮らしに近づけるよう努めています。

朝は起きる時間が違ったり、ご飯を食べる時間が違ったりするのでその人の時間に合わせた生活をしていただいています。ご飯のおかずも、好き嫌いがあ

れば伺い、決まったメニュー以外のものでも用意します。家ではいつもパンを食べているという方にはパンを食べていただきね。」と言ってもらえるのは本当に喜ばしいことです。

灯光園には建物の周りに遊歩道があります。庭の木々や花を眺めながらの散歩は気持ちがいいものです。ユニットの中では、立ち上がりの訓練や、足漕ぎのエスカルゴで運動をします。塗り絵やパズルなど様々な活動をその人に合ったものを行って行っています。パズルを一生懸命やっていると、難しくなると、「難しいね・頭が痛くなっちゃった・ちよつと手伝わ

て。」と笑いながら、お年寄り話してくれくれます。皆さん一生懸命やってくださり、塗り絵はユニットのリビングに飾ったり家に持ち帰っていただきます。塗り絵を綺麗に塗った時には、「家の衆に見てもらうだに。」と笑顔で話してくださいます。

部屋で好きなように過ごしている方もあり、他のお年寄りとお

おしゃべりを楽しみにしている方もあり、過ごし方は様々です。

家での生活を続けていると、家族がどうしても家を空けなければいけないったり、体調を崩してしまったりする時があると思います。そんな時に灯光園ショートステイに相談していただきたいです。また家族が倒れてしまわないように家族が休む時間や息抜きも必要なのではないのでしょうか。

お年寄りにとつても、ショートステイを初めてご利用になるのは不安があると思います。まずは相談員がお宅へ伺い面接をさせていただきます。その時に普段の家での生活の様子をお聞かせください。好き嫌いや服薬のこと、ちよつとした癖なども教えていただけるとありがたいです。

当日はお宅へお迎えに上がります。ユニットでは介護士が待っています。ご利用の皆さんのたくさんの笑顔を楽しみにお待ちしております。

灯光園デイサービスセンター

心む俳句教室

淋しい思い出多い 八月を歩く

KYさん

デイに来る励みそうめん食べた

FSさん

キャンデイ売りが来た 遠い夏

KOさん

今も忘れないでいる終戦の日の暑さ

YMさん

半てんで泳いだ人もいた夏の海

KKさん



デイサービス 敬老会

散歩

理事長 松下 秀夫

ヤシの木通りを中心とした散歩もかれこれ数年になる。津波避難タワーやグラウンドゴルフ場経由の、あまり景色の変わり映えしないコースである。

しかし、今年の春過ぎ頃から少し景色が変わってきた。まず目につくのが、

●港湾道路に歩道がつけられた。これによりヤシの木通りから東に向かって引き続いて安全に歩行ができるようになった。順次、「なぶら市場」のほうまで延長されるようだ。ただ、既存の樹木から網フェンスに変更したので、港が目の前に開けた半面、風よけがなくなり北風はまともに住宅地に吹いてくる。これについては賛否があるようだ。

●西に向かって進むと、津波対策の為かひととき高く盛土した基礎の上で建築工事が進められている。工事のお知らせ看板を

見ると「御前崎港管理事務所新築工事」と書いてある。

●エコパーク内に入ると、公園道と駐車場の舗装工事が進められている。エコグループの皆さんの地道な公園管理により、大勢のお客さんが来られるので順次いろんな整備が今後進むのでいくだろう。

●エコパークの北側工場用地に目を移すと、今は骨組みみだけであるが小学校体育館の3倍ほどありそうな倉庫が建設中である。その西側用地にも何かできるような話もある。

こうしてみると、最近静かな印象のあった港湾地域の整備が動き出した感がある。散歩中に目についた4か所掲載したが、これから始まる工事もあるかもしれない。港の活性化を期待し、しばらくは好奇心をもって歩いてみよう。



ボランティア活動

～あいがこっく～

灯光園

- (八月) 麻妃様 (書道クラブ) 一回
- (九月) 麻妃様 (書道クラブ) 二回
- 日赤奉仕団十九名 (草取り) 一回

灯光園デイサービス

- (七月) 節子様 (絵手紙) 一回
- (八月) 節子様 (絵手紙) 一回
- (九月) 喜夫様 (俳句教室) 一回
- 川口 節子様 (絵手紙) 一回

令和二年九月十五日 現在

編集後記

書道や美術など、クラブ活動を再開しました。デイサービスの俳句教室は先生へ提出し添削していただくという形で活動を続けていきます。

今年は残暑があつたのかどうか、10月になると急に涼しくなりましたね。最近やけにお腹がすくようになってきました。食欲の秋でしょうか。11月には芋ほりがあります。ドラム缶で焼く石焼き芋が楽しみです。



夏祭り