



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

秋が深まってきました。灯光園では敬老会が終わりほっとしているところです。

今年の敬老会も日赤のボランティアの皆さんに手伝っていただき、おばあさん方はお化粧をして着物を着ました。おじいさん方も背広を着てネクタイを締め、よそ行きの表情です。

市長さんからお祝いの言葉や記念品をいただきました。最後に入居者を代表して九六歳になる松林さんがお礼の言葉を述べてくれました。一番の楽しみは離れて暮らしてはいますが、家族が元気に暮らす様子を知ることだそうです。ひ孫が一五人もいるそうです。

長い年月を生き、苦労もあつたでしょうが、今を生き生きと生活されている先輩の皆さんを改めて尊敬します。

灯光園で働く看護師

看護師 笹野井 紀子

「ピンピンコロリあなたはどう生きたいですか」という記事が、ある介護雑誌にありました。「いつ死んでもいい。早く迎えが来てほしい」と、灯光園シヨートステイご利用者が言っていた事を思い出しました。「ピンピンコロリ」とは、病気に苦しむことなく、元気に長生きし、病まらずにコロリと逝くという意味だそうです。

日本は世界でも指折りの長寿国です。灯光園入居者の平均年齢は八十六歳です。入居者のみなさんは長生きすることをどんな風に思っているのでしょうか？「できないこと」が増えて人に迷惑をかける、負担をかけるという負い目から「いつ死んでもいい、早く迎えがきてほしい。」と思っているのでしょうか。または、「生きている

を実感できるよう最期まで普通の生活をしていたいと思っているのでしょうか。

灯光園では、自立支援のケアに取り組んでいます。十分な水を飲む、栄養を摂る、運動をする、など基本的な体力づくりを行っています。年齢など関係ありません。日々、その方ができる事を行っています。例えば、お洗濯ものたたみや、お茶碗洗いなどです。仕事中の入居者からは「私ばかり・・・」と愚痴を言う姿や、「終わったよ」と明るい笑顔、いろいろな表情を見ることができます。灯光園を見学された方々、実習生のみなさんから「入居者様が明るいですね。」と言っていたことがありません。嘱託医の永尾先生からは、「灯光園は、職員が明るいから良いんだよ」と、言っていたいただいた事があります。お褒めのお言葉と嬉しく思いました。なぜなら、その明るい職員の姿は、私が看護師を目指した

原点だったからです。

私のせいで怪我させてしまった弟への申し訳ない気持ち、不安な気持ちを感じていた小学校四年生の頃のことです。「みんなを悲しませてしまった私でも笑っていいんだ」と思えるようにしてくれた看護師さんがいました。その看護師さんは、いつも明るい笑顔を見せてくれました。それでも変わらぬ笑顔。それだけで安心することが出来ました。そこから看護師の仕事に興味を持つようになったのです。自分が理想とする姿に近づけたような気がして本当に嬉しかったのです。福祉の世界で看護師にと考えていた頃、自分が老人になった時を想像していました。安心して生活できるのか？と。

私の役割は、入居者のみなさんが安心安楽に暮らしていけるよう援助することです。生活の場での看護師として、医療行為のありかたを正しく理解し、医

療と福祉が連携できるようにしていくことが大切になります。他にも、私の働く姿を見て「こんな看護師さんになりたいな」と、次世代を育てることも大きな役割だと思っています。入居者の一日の生活の一連から、最期を迎える時まで関わることができることはとても尊いことだと思います。「生きていてもいいんだよ」と感じてもらえるよう、これからも明るい笑顔で灯光園の看護師として働いていきます。



よく噛んで楽しい食事4 食べてイキイキ元氣!

管理栄養士 村田 早恵美

私はこの灯光園で管理栄養士として働いています。

私がこの施設に来て、まず最初に驚いたことが、「このお年寄りはいくつなんだろう?」ということでした。とにかく元気で年齢、老いという言葉が不釣り合いなお年寄りばかりいます。次に驚いたのが、食べる時のイキイキとした顔付です。ご飯に限らず、おやつもとても美味しそうに、嬉しそうに食べています。お年寄りには難しいと考えていたおせんべいもバリバリといい音をたてて食べています。

今まで私の考えは「お年寄りには柔らかく食べやすい物、硬い物や飲み込みにくい物は危ないから食べさせてはいけない。」でした。しかし、それよりもっと大事なことがあるのでは

ないかと思うようになりました。管理栄養士とは、利用者の体の状況、病気やご飯の食べる量などを見て、元気に暮らしていくための支援を栄養の面から行っていく仕事です。三六五日毎日の献立を考えます。なるべく馴染み深い、食べ慣れているもの、御前崎らしい魚を使った料理を多めに出すように考えています。

さて、先日終わったオリンピックで日本は大健闘でしたね。過去最高のメダル数を獲得しました。その選手達もよく噛んで食べ、「内臓から鍛える」ということを実践していたようです。そこで次回は栄養の事を話していきたいと思います。

栄養基礎知識です。知っていますか?

1. 三大栄養素は?
2. 五大栄養素は?
3. 肌の良い栄養素は?
4. 骨に効く栄養素は?

秋入梅 (あきつり)

秋の長雨の季節に入ること。

秋と言えば…芸術の秋、行楽の秋、読書の秋、食欲の秋ですね。もうすぐ秋祭り、お祭りにはお寿司に花まんじゅう。そして、恒例の芋掘りでの焼き芋。灯光園はもちろん、食欲の秋を満喫です。



看護師さん 介護士さん 募集中!



灯光園では、看護・介護 正規職員、パート職員を募集しています。資格や働き方、給料についてはご相談ください。短い時間でもお受けします。

御前崎市御前崎35-37
社会福祉法人御前崎厚生会
特別養護老人ホーム 灯光園
TEL 0548-63-3729
担当 澤島

ボランティア活動

～あいがとう～

灯光園

(六月)

○曾根 竹男様
(芋のつる植え)

(七月)

○民生委員様
(草取り)

○山崎 麻妃様
(書道クラブ)

○広和工業様
(夏祭り模擬店)

○日赤ボランティア様
(夏祭り模擬店・着付け・化粧・盆踊り)

○中学生・高校生ボランティア様
(夏祭り模擬店)

○和のマナー教室様
(夏祭り茶道)

○J Aハイナンちんどん隊
はなちゃん様
(夏祭り余興・着付け・盆踊り)

○丸山 雅代様
(夏祭り着付け)

○新城 大海様
(活動の手伝い)

(八月)

○友愛クラブ様
(がわ作り)

○乙坂 昇平様
(家族会喫茶店フルート演奏)

○大澤 晶子様
(家族会喫茶店歌唱者)

一回
一回
一回
一回
一回
一回
一回
一回
一回
一回

○御前崎子供茶道教室
(茶道)

○山崎 麻妃様
(書道クラブ)

○新城 大海様
(活動の手伝い)

(九月)

○山崎 麻妃様
(書道クラブ)

○新城 大海様
(活動の手伝い)

○海宝歌踊クラブ
吉村康之様・山下勝弘様
(敬老会余興)

○丸山 雅代様
(敬老会着付け)

○日赤ボランティア様
(敬老会着付け・化粧)

○やまぶきの会様
(傘踊り・歌・手踊り)

灯光園デイサービス
(七月)

○川口 節子様 (絵手紙) 二回

○清水 ソノ子様
(カラオケ支援) 二十五回

○横山 守様
(パワーリハビリ補助) 六回

○松下 肇様
(のこぎり演奏) 一回

○鈴木喜夫様 (俳句) 一回

(八月)

○川口 節子様 (絵手紙) 二回
○清水 ソノ子様
(カラオケ支援) 二十六回

○横山 守様
(パワーリハビリ補助) 五回

○松下 肇様
(のこぎり演奏) 一回

○鈴木喜夫様 (俳句) 一回

○やまぶきの会様
(傘踊り) 一回

(九月)

○川口 節子様 (絵手紙) 一回

○清水 ソノ子様
(カラオケ支援) 十九回

○横山 守様
(パワーリハビリ補助) 三回

○鈴木喜夫様 (俳句) 一回

○御前崎カラオケ愛好会様
(敬老会) 一回

九月二十四日現在

〈クイズの答え〉

- 炭水化物、脂質、たんぱく質
- 炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル
- たんぱく質(コラーゲン等)、ビタミン(ビタミンC等)
- ビタミン(ビタミンD)、ミネラル(カルシウム)

編集後記

東北震災以来交流のある岩手より、ピチピチさんまを頂きました。園の中庭で炭火焼き、『灯光園のさんま』を食べて殿様気分!

(N)