



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



職員大募集

施設長 澤島久美子

敬老会を終え、秋になりました。もうすぐ芋ほりです。台風
の風にやられました。今年のお芋はどうでしょう。

世間で言われているとおり、
灯光園も人手不足で悩んでいます。介護の仕事は、まず福祉を学びます。福祉とは人の幸せを考えることです。利用して下さる皆さんが、幸せで満足した生活ができるよう、介護の仕事は
そのお手伝いをします。

ここで長く勤めています、
楽しいことばかりではなく、悩んだことも多くありました。職員の皆さんも同じだと思います。それでも笑顔を絶やさず、お年寄りと一緒に悩み、汗を流して走り回っている職員は、とてもたよりになります。一緒に働いてくれる人、大募集しています。

「笑顔」を食事でサポート

管理栄養士 多々良真希

どんな暮らしがしたいですかと聞かれたら、みなさんはどのように応えますか。「今まで暮らしてきたような生活がしたい。」

または「ゆっくりのんびり自由に暮らしたい。」と応えますか。恐らく、十人の方に聞いたら十人が違う返事が返ってくると思います。私は、入居してくる方に必ずこのような質問をし、その返事を実現できるようにしたいと思っています。

ユニットケアの目指すところは、「暮らしの継続の場」です。今まで暮らしてきた場所と変わらない場所として入居者が生活できるようにケアをすることで。私は、管理栄養士として食事のサポートをします。食事は栄養だけでなく食の嗜好が満足されなければ「おいしい食事」にはなりません。入居時の嗜好調査をはじめ、日々入居者の声

を聞きに行きます。「朝はパンが食べたい」「肉も魚も嫌い」。夜中に「おにぎりが食べたい」。そんな一人ひとりの声を聞き、厨房職員や現場の職員とともに協力して希望の食生活ができるようにします。

その人らしい生活をする中で、自然と笑顔が生まれ、生き生きとした生活ができるようになります。ユニットから笑い声がたくさん聞こえてきます。また、たくさんの「ありがとう」が聞こえてきます。ユニットケアは、一人ひとりの生活を尊重するため、起床時間や就寝時間、また食事時間が一人ひとり違います。しかし、限られた職員の数の中でケアを行うことは容易ではありません。しかし、その笑顔での「ありがとう」の言葉を聞かれた際に、その方がその笑顔でいられるようなケアをしていこうと思います。

灯光園では、「ケア会議」というものが行われ、個々の身体状況から今後どのようなケアをし

ていくかの話し合いを行います。また、それ以外にも日々職員から入居者の食のあらゆる相談をされます。「最近食事の量が減ってきていて、刺身が好きだから刺身を出したいけどこの時期大丈夫かな」や「病気で塩分の制限があるけど、味噌汁が好きだからどうしても出してあげたい」など。職員は自分事のように相談をします。

灯光園は、入居者一人ひとりの思いに多くの職種が協力して実現していく・・・そんな場所です。今後も「その人らしく」いられる場所であり続けたいと思います。また、入居者にとつて笑顔や生きる活力になってもらえるような食事を作り、高齢期の食文化を発信できるそんな場所にしていきたいと思っています。

秋のかんたんレシピ

■ツナときのこの炊き込み御飯

(材料) 四人分

- 米・・・2合
 - お好みのきのこ・・・300g
 - ツナ缶(80g)・・・一缶
 - 三倍濃縮めんつゆ・・・大3
- (作り方)

①米は洗って炊飯釜に入れる。2合の線まで水を入れて、30分浸水させる。きのこは食べやすい大きさに裂く。

②①の炊飯釜にめんつゆを入れてから、3合の線まで水をたす。ツナ缶を缶汁ごと入れ、きのこも入れる。

③炊飯する。炊き上がったら全体を混ぜて完成。

(一人・327kcal) ※きのこ300g ↓
しめじ舞茸各150g



米寿を迎えて

増田 春枝

市長さん、灯光園の方、お忙しい中を本日はありがとうございます。私も十一月二十八日で八十八歳になります。ここに来るのに長い長い道のりでした。

一番大きな出来事で言えば、大東亜戦争を味わって来ました。怖かったです。忘れてはいけないことだと思えます。

自分のことと言えば、小学六年の時に父が兵隊にとられ母と私と兄弟で家を守ってきたことです。八人兄弟の一番上ということもあり母を助ける気持ちが強かったです。下の弟二人と一所懸命に塩かけをしたり、朝早く起き相良の奥の白井というところへ一日二回、もやを取りに行きました。その当時は車もなく、リヤカーと荷車で取りに行く道中、落居の田んぼ辺りで荷車の車輪が外れ三人で苦勞して



車輪を直し、家に帰ったのを覚えていています。

十九歳のころに踊りを習い始めたり、身体が思うように動かなくなる前まで歌をうたったり好きなことができました。

今はこんなに平和になり欲しい物が手に入り幸せ者です。これからは、病とも上手く付き合いながら、神様にいただいた命を大事に元気に楽しく朗らかに長生きしたいと思います。

今日は敬老のお祝い、米寿のお祝いありがとうございます。

敬老
おめでとうございます。
皆さんの健康をお祈り
致します。



デイサービスでできること 自立支援をめざして

5メートルの歩行

灯光園デイサービスセンター

介護士 松下由香里

デイの玄関を右に歩いて右にある機能訓練室からは、パワーリハビリで回数を数える声が聞こえてきます。ホールでは、歩行器や杖を使って歩行訓練を行う姿が見られます。奥の畳では、バランスポールを使って訓練を行っている方もいます。みなさかかって励んでいます。

お風呂場では入浴を楽しんでいる方がいます。今まで午前中だけだった入浴を午後にも行い、ゆっくり入浴していただけるようになりました。おしゃべりを楽しむ時間になりました。羞恥心に配慮した対応ができ、職員の間にも余裕が生まれました。利用者さんからも、「大勢で入るお風呂も賑やかでいいけれど、少ない人数で静かに入るのもいいね。」「お風呂にゆっくりつかれるようになって、余計に気持ちよく感じる

よ。」と声がかかれるようになりました。四月から入浴と活動内容を変えたデイサービスの様子です。

病院を退院しデイサービスを利用し始めたSさん。歩行が安定しません。玄関から車は車椅子を使用していました。「歩きたい」を目標に機能訓練指導員のもと、立位訓練、バランス訓練、歩行訓練を行いました。デイサービス内は付き添いで歩行しました。少しずつ歩行が安定し、今では車に歩いて乗車出来るようになりました。

1人ひとりにじっくり関わり、取り組んだ例です。私たちの生活は長距離の歩行でなくても数メートルの歩行で生活の満足も質も変わります。5メートルの歩行が出来れば在宅生活は自立できます。

利用者さんが目的を持ち、元気に過ごせる姿を想像しながらデイサービスで訓練し、実現する。些細なことでも私たち職員はとっっても嬉しいことです。一歩一歩と歩むことが大事。歩いたところが道になります。

ボランティア活動

～あいがとう～

灯光園

〇八月

- 広和工業様
- 鈴木 理子様
- JAハイナンちんどん隊様
- 颯志館御前崎道場のみなさん
- 日赤奉仕団様
- 友愛クラブ様
- (夏祭り)
- 友愛クラブ様

(がわ作り)

- 乙坂 昇平様
- 乙坂 和子様
- 大澤 晶子様
- 小野田 薫様

(家族会喫茶演奏)

〇九月

- 伊藤 しおり様
- 大澤 久美子様
- 鈴木 政子様
- 中山 美千代様
- 服部 好子様
- 増田 明美様
- 増田 喜巳子様
- 丸山 雅代様
- 森田 輝子様
- 吉村 佳代子様
- 横山 文子様

(敬老会 着付け)

灯光園デイサービス

〇七月

- 川口 節子様
- (絵手紙)
- 鈴木 喜夫様
- (俳句教室)

〇八月

- 川口 節子様
- (絵手紙)
- 川嶋 正行様
- (大道芸)
- 鈴木 喜夫様
- (俳句教室)
- 松下 肇様
- (ハーモニカ演奏)

やまぶきの会様 (傘踊りなど)

〇九月

- 川口 節子様
- (絵手紙)
- 川嶋 正行様
- (大道芸)
- カラオケ愛好会様
- (カラオケ・踊り)
- 鈴木 喜夫様
- (俳句教室)

編集後記

暑い夏が過ぎ、最近夕暮れから朝方はかなり涼しさを感じますね。秋と言えばみなさんは何を思い浮かべますか？〇〇の秋：私は「食欲の秋」です。美味しい物をたくさん食べて秋を満喫したいと思います。