



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

お待ちしております！

理事長 松下 秀夫

この度、理事長に拜命した松下です。よろしくお願ひします。
 正式には「社会福祉法人御前崎厚生会」理事長ですが灯光園の理事長で結構です。そのほうがなじみやすいと思います。

さて、灯光園を皆さんはどのような施設と感じていますか？「特別養護老人ホームやデイサービスをやっている施設だよ。だけどなかなか入れないだよねー」と答えられる方は○です。

介護保険導入後、施設は細かく分類され、呼び名も専門用語でわかりにくく、とても利用者目線ではありません。でも安心してください。職員がわかりやすく説明してくれますよ！

お年寄りがいる家もない家も一度灯光園に足を運んでみませんか？きっと何か感じ取ってもらえると思います。

今、各業種で「人手不足」が叫ばれています。灯光園もその波を受けています。一緒に働いていただける方がいればご連絡下さい。



運動で健康づくり

機能訓練指導員 水野 圭巳

歳を重ねるごとに、「体力が落ちた」「若い頃のように動けない」と悩む方は少なくありません。運動能力、体力は40代後半になると著しく落ちる傾向にあります。

筋肉量が低下すると疲れやすくなり、動く事が億劫になります。さらに、悪循環を引き起こし、骨・筋肉・関節・神経等が衰えて寝たきりに繋がってしまいます。

筋肉量の低下予防のために体を動かすと、血流がよくなる、食欲がわく、腸の動きが良くなる、気分が良くなるなどの効果が見られます。そして脳にある程度の刺激を与え、もの忘れや認知症の予防にも役立ちます。

厚生労働省は健康寿命を延ばすために今よりも10分多く体を動かす事をすすめています。65歳以上の場合、日常生活におけ

る通勤や家事等の「活動」とスポーツ等の「運動」を合わせて毎日40分以上行なう運動習慣をつける事が望ましいと言われています。

しかし、急にハードな運動をしても続きません。特に高齢者の場合、体力に見合った内容で無理のないものから始めましょう。

生活の中で出来るものを紹介します。

・歩く、散歩

難しく考えず、毎日の歩きを見直しましょう。いつもより背筋を伸ばし、腕を振り、歩幅を広げる。「今日は家の庭を」「明日は隣の家まで」と少しずつ距離を延ばします。

・階段昇り降り

膝や腰の痛みがある方は無理しないようにして下さい。足を少し高く上げる事や降りる時にバランスに注意する事は大切です。

・ラジオ体操

「新しい朝が来た…」懐かし

いラジオ体操の音楽です。夏休みに子供たちと一緒に参加してみてもどうでしょうか。また、NHKのテレビ体操も取り組みやすく、毎日できますね。

・ストレッチ

普段の生活の中でひと工夫。ハンガーに掛けた洗濯物を干す時にいつもの位置より、一歩下がり、肩から腕を意識的に伸ばす。

両腕を思い切り挙げ、ぐつと大きく深呼吸。

ソファーに座り、テレビを観ながら足を前に。膝を気持ちよく伸ばす。

「運動」と構えずに、気楽に行なうてはいかがですか？

「すっきりした」と感じる爽快感も大切です。楽しく、気持ちよく出来る事が一番だと思います。

ポイントは継続する事。自分の体力、ペースに合った運動を始めてみてはいかがでしょう。

心む俳句教室

川根路の山は新緑渡る風

YKさん

板子一枚楽しい遊び海広く

MYさん

白いアジサイ梅雨が

終わると何処かへ行った

KKさん

幼少の思い出

戦争ごっこの日々でした

MTさん

ウグイス鳴く庭の木陰夏を知る

OTさん

何処かへ行きたい何処へも

出ないがデイにいる

SFさん

友達く淋しさはいつ消えるか

KYさん

【総評】

板子一枚―細長い板で波乗りをした思い出ですね。白い―も少し咲いていてほしかったですね。幼少の―懐かしいチャンバラですね。何処かへ―独りでは何処へも行けないが、デイに出かけて行ける幸せです。友達―黄泉の友が励ましてくれてありますよ。

私たちの仕事

「在宅生活の応援団」④

灯光園居宅介護支援事業所

ケアマネジャー 瀧口美千代

灯光園居宅介護支援事業所は、灯光園にあり3人のケアマネジャーがいます。私たちは、介護が必要になっても、暮らし慣れた地域、自宅で安心して生活が出来るよう支援しています。さて、介護保険が必要になる時はどんな時でしょう。入院し退院するときに介護保険を勧められることが多いようです。

「退院が近いので、

お願いします。」

65歳になると介護保険証が送られてきます。しかし要介護認定を受けないと、介護保険サービスは受けられません。まずは、介護保険の申請をします。そして、居宅介護支援事業所に連絡します。

依頼されたケアマネジャーは早速ご本人とご家族にお会いし、退院後の生活の意向をお聞きします。そして、担当の医師

の意見や看護職員、栄養士、理学療法士など病院の方がたから情報を頂きます。時には病院職員と一緒に自宅に伺い、実際の生活でどのように動きどのように不便や困りごとがあるかを検討します。これが住宅改修や福祉用具の提案に繋がります。

ケアマネジャーの仕事はお聞きした情報を整理し、これから何が起こるかを早期に予測し適切な効果的なサービスを提供することです。介護保険制度を上手に活用し、介護や支援が必要になってもその人らしく今までの普通の生活が出来る事です。後遺症で歩行ができなくなり、車いすを使えば外出が出来ます。が、車いすや押してくれる方、車いすが乗車できる車があれば便利です。障害があつたとしても可能なかぎり支

障がない生活を支援していくサービス提供（ケアプラン）を組み立てていきます。

目標を持ち、その人らしく

いきいきとした生活をめざす

「トイレに自分で行けるようになりたい。」「台所に立って食事が作れるようになりたい。」「お風呂に入りたい。」と具体的な目標を作ります。目標を達成するためにどんな支援できるか、何が必要かを考え、サービスの提供と提供事業所を決めます。「自宅のお風呂に入りたい」の目標の場合、自宅の入浴環境、ご本人の身体状況や入浴の入り方、好みを聞き、お風呂用の手すりや椅子を用意し、入浴時は訪問介護をお願いします。

計画に同意していただき、サービス提供事業所が決まると、ご本人、ご家族と支援スタッフ全員が集まります。関わるスタッフの皆が集まり同じ注

意点や方向性を相談することでご本人とご家族の生活を支えるチームになります。チームで支えることで各専門職の適格な対応と連携をとおして在宅生活を継続していくことができます。いくつになっても、介護を必要としても、長年の生活習慣や好みにあわせて暮らしていけるよう、その人がその人らしく暮らしていけるように、多くの人とサービスを繋ぎ在宅生活を応援していききたいです。



平成30年度 社会福祉法人御前崎厚生会 事業報告

1 本部

御前崎厚生会 評議員会 1回開催 理事会2回開催

評議員会については1回開催し、29年度の決算書類及び財産目録について承認をいただきました。

理事会については2回開きました。

1回目は6月7日で、29年度事業報告、決算報告、経理規程の一部改正、定時評議員会の開催について承認をいただきました。2回目は3月19日で平成31年度の予算、事業計画の承認をいただき、給食業務委託業者との契約の承認をいただきました。他に就業規則の改正等10件の承認をいただきました。

苦情について

合計5件の苦情がありました。みさき94号に掲載しました。

研修について

外部研修 125の研修に延べ175人が参加しました。

内部研修 15の研修会を行い、延べ330人が参加しました。

ユニットリーダー研修実地研修で17人延べ68日の受け入れをしました。

職業体験で池新田高等学校より3人延べ6日の受け入れをしました。

介護福祉士実習で静岡こども福祉専門学校より3人延べ120日の受け入れをしました。

地域貢献活動について

歯科衛生士が小学校等の歯磨き指導に7回出かけています。

老人会で7回話をさせてもらいました。

事故について

保険請求をした事故は8件ありました。特別養護老人ホームで4件、短期入所で3件、デイサービスセンターで1件の事故でした。その中で大腿骨頸部骨折が4件ありました。お年寄りの転倒は骨折に結びつくことが多くあります。入院や手術は高齢者にとっては重大な結果を残すこともあります。転倒のリスクの研修をして、事故への対応をしっかりしたいと思います。

2 特別養護老人ホーム灯光園

利用者の状況

平均介護度 3.78 平均年齢 84.6歳 最高齢104歳

前年度に比べ入院が多く344日ありました。(前年度261日) 15人の退所のうち12人の方が灯光園で亡くなりました。入所されたのは17人で、老人保健施設から10人の方が入所されました。

30年度はユニットケアに集中的に取り組み始めて3年目です。他施設からユニットリーダー研修生を受け入れました。介護力向上に加え、入居の方に自宅でいた時のような自分らしい生活を送って頂けるようユニットケアに取り組んでいます。

3 灯光園デイサービスセンター

通所介護利用実績 延べ利用人数 … 7,588人

介護予防・事業対象者利用実績 延べ利用人数 … 111人

事業対象者（みなし） 延べ利用人数 … 119人

1日の利用の平均が30.6人です。昨年より少し減りました。趣味活動の支援等、たくさんの方がボランティアに来てくださいました。ありがとうございます。

4 灯光園短期入所生活介護事業所

延べ利用人数 … 4,038人 稼働率 … 79.1% 1日平均11.72人

昨年に比べると減っています。新規で利用して下さる方にリピーターになって頂く工夫が必要です。

5 灯光園居宅介護支援事業所

請求件数 介護給付 … 1,280件 予防給付 … 105件

地域で介護保険サービスを使う皆さんの、介護サービス計画の作成やサービスの調整をしています。ケアマネジャー3人で在宅のお年寄りの支援をしています。介護給付について数を増やすことができました。

6 障害者短期入所生活介護事業所

利用人数 … 40人 利用延べ人数 … 118人

介護保険の短期入所の空きベッドを利用して行っています。

7 灯光園在宅介護支援センター

訪問件数 … 31件

御前崎市包括支援センターと連絡を取りながら、在宅の高齢者の支援をしています。

平成30年度社会福祉法人御前崎厚生会 決算報告

ここに、平成30年度貸借対照表、資金収支計算書、事業活動計算書を公表します。

平成31年3月31日現在

貸借対照表

(単位 円)

資 産 の 部		負 債 の 部	
流 動 資 産 計	387,267,573	流 動 負 債	59,554,109
現 金 預 金	308,572,084	事 業 未 払 金	5,907,410
事 業 未 収 金	75,942,191	1年以内返済予定 設備資金借入金	22,040,000
未 収 金 補 助 金	898,959	1年以内返済予定 リース債務	732,240
立 替 金	628,777	未 払 い 費 用	7,692,387
前 払 費 用	986,798	職 員 預 り 金	3,594,053
前 払 費 用 (1年基準による振替額)	238,764	仮 受 金	54
仮 払 金	0	賞 与 引 当 金	19,587,965
徴 収 不 能 引 当 金	0		
固 定 資 産 計	1,021,350,972	固 定 負 債	160,058,277
基 本 財 産	718,493,256	設 備 資 金 借 入 金	154,280,000
建 物	708,334,456	リ ー ス 債 務	976,320
土 地	5,158,800	退 職 給 付 引 当 金	4,801,957
定 期 預 金	5,000,000	負 債 の 部 合 計	219,612,386
その他の固定資産	302,857,716		
土 地	45,675,000		
建 物	143,379,599	純 資 産 の 部	
構 築 物	19,216,268	基 本 金	88,240,515
機 械 及 び 装 置	76,502,195	第 1 号 基 本 金	51,070,280
車 両 運 搬 具	541,903	第 2 号 基 本 金	32,077,835
器 具 及 び 備 品	6,265,994	第 3 号 基 本 金	5,092,400
有形リース資産	1,586,520	国庫補助金等特別積立金	518,462,579
ソフトウエア	4,459,320	そ の 他 の 積 立 金	0
退職給付引当資産	4,801,956	次期繰越活動収支差額	582,303,065
長期前払い費用	397,940	(うち当期活動増減差額)	-1,463,260
その他の固定資産	31,020	純 資 産 の 部 合 計	1,189,006,159
資 産 の 部 合 計	1,408,618,545	負 債 及 び 純 資 産 の 部 合 計	1,408,618,545

平成30年4月1日～平成31年3月31日 資金収支計算書 (単位 円)

収入の部		支出の部	
介護保険事業収入	469,255,910	人件費	323,720,469
障害福祉サービス等事業収入	1,094,880	事務費	53,693,218
借入金利息補助金収入	365,160	事業費	61,627,777
経常経費寄附金収入	20,000	利用者負担軽減額	542,178
受取利息配当金収入	13,395	支払利息支出	4,257,590
その他収入	5,971,155	その他支出	3,410,516
		設備資金借入金元金償還支出	22,040,000
		固定資産取得支出	2,170,380
		積立資産支出	276,000
		ファイナンス・リース債務の返済支出	732,240
合計	476,720,500	合計	472,470,368
		収支差額	4,250,132
		前期末支払資金残高	365,584,773
		当期末支払資金残高	369,834,905

平成30年4月1日～平成31年3月31日 事業活動計算書 (単位 円)

収益の部		費用の部	
介護保険事業収益	469,255,910	人件費	325,219,689
障害福祉サービス等事業収益	1,094,880	事務費	53,931,982
経常経費寄附金収益	20,000	事業費	61,627,777
借入金利息補助金収益	365,160	利用者負担軽減額	542,178
受取利息配当金収益	13,395	減価償却費	60,521,419
その他サービス活動外収益	5,971,155	国庫補助金等特別積立金取崩額	-31,327,392
施設整備等補助金収益	0	徴収不能引当金繰入	0
固定資産売却益	0	支払利息	4,257,590
		その他のサービス活動外費用	3,410,516
		固定資産売却損・処分損	1
		国庫補助金等特別積立金積立額	0
		その他の特別損失	0
合計	476,720,500	合計	478,183,760
		当期活動増減差額	-1,463,260
		前期繰越活動増減差額	583,766,325
		当期末繰越活動増減差額	582,303,065
		基本金取崩額	0
		次期繰越活動増減差額	582,303,065

第二の自宅 灯光園

御前崎市社会福祉協議会

会長 繁田 昇

このたび、理事会において御前崎市社会福祉協議会会長に選任されました。微力ではございますが、地域福祉の充実と発展のため勤めてまいりますのでよろしくお願いいたします。

さて、ご周知のとおり私たちの暮らす地域においても、少子高齢化が急速に進んでおります。高齢者単独世帯や高齢者世帯の増加も顕著となり、「老いて独り」「夫婦ともども老々介護」また夫婦ともに認知症の「認知介護」という新たな介護形態もみられます。

こうした中で、施設で十分なサービスを受けられ、その人らしい生活を送れることは、本人・家族は勿論、地域にとっても非常にありがたいことです。

灯光園さんは、おいしい食事やトイレも自分で出来ることを目指した取り組みをしているとお聞きしています。

身体拘束ゼロ宣言の達成と、

今後も入居者が第二の自宅と思えるような灯光園であり続けることを期待しています。

地域との交流を深めるうえで、今まで同様、社協と連携を密にして地域福祉の充実のため共に頑張りましょう。

手を携えて

施設長 澤島久美子

御前崎は小さな町ですが、そこに住む人たちが「この町で暮らすしあわせ」を感じてもらえるよう活動するのが、我々福祉の仕事の役割だと思います。

社会福祉協議会は、社会福祉のすべての分野に関わり、その仕事は多岐にわたり「福祉のまちづくり」の推進役です。

灯光園も社会福祉協議会と手を携えて地域の役に立てるよう、努力したいと思えます。



ボランティア活動

～あいがとう～

灯光園

○五月

御前崎中学校弓道部員 7名

職員 2名

(畑草取り)

曾根 紀久雄様

齋藤 さと子様

曾根 妙子様

(芋苗植え)

山崎 麻妃様

(書道クラブ)

山崎 麻妃様

(書道クラブ)

(家族会喫茶演奏)

灯光園デイサービスセンター

○五月

川口 節子様

(絵手紙)

鈴木 喜夫様

(俳句教室)

やまぶきの会様

(傘踊り)

○六月

日本赤十字奉仕団

白羽地区 16名

(草取り)

岡戸 真寿美様

服部 武子様

(らくらく体操)

明るい社会づくり運動

御前崎地区協議会

(車いす清掃)

大澤 晶子様

小野田 薫様

○六月

川口 節子様

(絵手紙)

鈴木 喜夫様

(俳句教室)

松井 敬次郎様

藤沢 照夫様

藪田 忠治様

(カラオケ)

職員募集

あなたの力でみんなを笑顔にしませんか。

お気軽にご相談ください。

担当 澤島

連絡先 63-13729

編集後記

梅雨が明けて夏本番です。夏といえば花火です。今年 は入居者さんと一緒に港祭りに出かける予定で今から楽しみにしています。