



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



100歳を迎える二人

## 敬老会を終えて

施設長 澤島久美子

今年も敬老の日を迎え、来賓の方やご家族にも来ていただき、敬老会を行いました。

お年寄りにとっては、長寿を祝ってもらおう晴れがましい日です。私たちも気合が入ります。着付けをお願いした方たちが大勢来てくれました。こちらの準備不足でいつもご苦勞をかけます。それでも笑顔で気持ちよく上手にお年寄りに着物を着せてくれ、お年寄りをいい気持ちにさせてくれます。

百歳を過ぎる方、米寿を迎える方、喜寿の方、それぞれが今までの長い道の中であんなに思い出を持っていることでしょう。一日ずつの積み重ねが今日です。これからも、毎日大切に笑顔で生活してほしいと願います。

## 良い生活習慣で健康作り

主任介護士 八木 麻里

前号では運動で健康づくりの話をしました。今回は健康な生活について考えてみましょう。

私たち介護士は、一日入居者の皆さんのお部屋にお邪魔して介護の仕事をさせていただいています。「世話になって悪いね。」と言われますが、歳の若い私たちもいずれば行く道です。高齢になると起こる様々なことを日々勉強させていただいています。水分を飲むことの大切さ、栄養のみならず食事の姿勢の大切さ、いくつになっても役割を持ち活動することの大切さなど感じています。

朝は「おはよう」と

元気に挨拶する

起きる時間は様々ですが朝日が昇ったらカーテンを開けて朝

日を入れましょう。「おはようございます」と笑顔で言えば、

それだけで良い一日の始まりです。笑顔になれば「幸福だな」と頭が感じて幸福感に包まれるそうです。自分の心と体を幸福感で満たしましょう。

食事はよい姿勢で食べる

自分がどんな姿勢で座っているか知っていますか？意識をしないとずっこけた仙骨すわり（お尻のしっぽのような骨に体重がかかる）になっている方が大勢います。両方の坐骨（お尻のほつぺたの骨）を立てて座ると、すっと背中が伸びて姿勢が良くなります。両方の足の裏をしっかりと床に着けます。机とお腹の間は握りこぶし一個が入るくらいにします。両脇は力を抜いてゆったりと開きます。顎を引きます。これが安全に食べられる姿勢です。

役割を持つ

体は使わなければ衰えてきます。できることは自分で行いましょう。灯光園の皆さんは、洗濯物をたたむ、食事のメニューを書く、日めくりカレンダーをめくる、プランターへの水やりなど、できることを行っています。歳をとればとるほど、役割が必要だということを周りの人たちが気遣いましょう。

些細なことでも毎日すること大事です。一日の暮らしに習慣として根付き毎日の行動として定着することで健康に繋がります。



## 心む俳句教室

魚屋に生まれた子等は月給取り

FSさん

ひこの声家族の笑顔 花一輪

KYさん

遠い思い出お寺の枇杷の实

IKさん

そつと食べ 東洋でいつも父母偲んで寝る

YMさん

入院はしなくていいよ 一安心

TOさん

戦争終わる祖国へ 帰る日持ち

TMさん

こがれ 戦時の苦しみ 今この幸せを亡

KYさん

き弟妹に 灯台の光輝くよき岬

FSさん

おはようと顔を合わせて

YIさん

良い日です 雨風に負けじと気力ユリの花

KYさん

朝起きて太陽と話す楽しさよ

TMさん

かめの穴掘った思い出岬の浜

YMさん

強かった今も投げたい

AMさん

ボール投げ

## 灯光園ショートステイって

どんなところ？

介護士 広畑 路子

みなさん「ショートステイ」って聞いたことありますか。私は灯光園ショートステイの担当をしています。

ショートステイは「短期入所生活介護」と言い介護保険サービスのの一つです。短期的に施設に入所して介護や支援が受けられるサービスです。要支援1・2の方、要介護1～5の方が利用できます。

在宅で介護を続けていると、急用で家を空けなければならぬときがあったり、介護者が体調を崩して、お世話が難しくなる時があります。また、在宅での介護を続けるためには介護者の休息や息抜きも必要です。そんな時ショートステイを利用していただくことがあります。

## 全室個室の

灯光園ショートステイ

灯光園のショートステイは全室個室です。広さは8畳ほどでベッド、トイレ、洗面所、テレビ、タンスがあります。お家と同じような雰囲気が出るようにカレンダーや時計なども置きまします。利用する方に合わせてベッドの位置をかえて、いつもと同じ動きで生活できるように部屋を作ります。私たちが旅行に出かけ、朝起きた時に「ここはどこだろう？」という感覚をお年寄りも感じると思うので、初めてご利用していただくときには、特に夜間の見回りの回数を増やして、安全が確保できるように努めています。

令和元年8月の利用状況は63人の方に利用していただいています。多くの方は、1泊2日から2泊3日と短期間です。なかには2週間も利用する方もいま

す。短期間の利用を頻回に利用する方、長期間の利用を1回の方と一人ひとり事情に合わせて泊る数はそれぞれです。

## 「暮らしの継続」をめざす

施設では、家と同じ暮らしはできませんが、できるかぎり家での生活が継続できるようにと考えます。暮らしの継続とは同じ形態で暮らすという事ではなく、「自分らしく生活をする」ことです。利用の際、「家のおじいさん、朝は5時起きだ。」と聞けば、夜勤の職員は5時頃からお部屋の様子をうかがいます。部屋での支度ができた頃声を掛け、美味しいお茶を飲んでいただきます。逆に、いつも9時過ぎという方には、他の人が起き始めても声を掛けず、目覚めた気配で声を掛けます。ゆっくり起きてのんびり朝食を食べて頂きます。朝食もパン食、ご飯と

ご希望をお聞きます。目覚めから就寝までその人がその人らしく生活できるように支援をしていきたいと考えています。

帰宅時、みなさん「家が一番ええ。」と笑顔で言います。が、お年寄り自身も在宅介護が大変なこと承知しています。だからこそときどき灯光園に来てくれます。「ときどきは灯光園に行ってもいいよ。」と思ってもらえて、在宅介護の応援ができるよう、これからも努力していきたいと思えます。よろしくお願ひします。



### 笑いが一番

ボランティアからみる灯光園

大石 温弘

七月から書道クラブ、八月から機械運動のお手伝いをさせていただいています。

書道クラブは四名の入居者の皆さんが参加しています。機械運動も職員の方がついて午前・午後の一時間ほど入れ替わりで行っています。

初めて伺った時は皆さん相当な年齢の方ばかりだと感じましたが太筆や小筆を持つと手は震えながらも見事な達筆で文才の方ばかりです。

中には、俳句・短歌を自ら書き持参する方もいます。講師の方も指導力もあり、皆さん笑いが絶えず時間を過ごしています。機械運動も自らやりたいと挑戦する方もいらっしやいます。

やはり女性が多いです。皆さん、和気あいあいと参加しています。笑顔が絶えないのが一番です。この前、機械運動に初めて伺った時「おばあさんは。いくつだね。」と聞いたたら、「あたしや、六十だよ。」と言われま

した。それじゃあ、自分より年下だねと言ったら「そうだよ。」と答えてくれました。笑いが一番です。

これからも都合のつく限り伺いますので宜しくお願い致します。ご協力の出来る方は是非一緒に施設を、ほっこりとした時間、雰囲気味わってください。ボランティアで灯光園を応援しませんか。



### ボランティア活動

～あいがとう～

#### 灯光園

○七月

下岬長寿会様

(草取り)

日赤奉仕団様

(お話ボラ等)

山崎 麻妃様

(書道クラブ)

大石 温弘様

(書道クラブ等)

○八月

シニアクラブ友愛御前崎支部

(草取り)

大澤 晶子様

小野田 薫様

乙坂 昇平様

乙坂 和子様

(家族会喫茶演奏)

御前崎子ども茶道教室7名

(家族会喫茶)

山崎 麻妃様

(書道クラブ)

#### 灯光園デイサービスセンター

○七月

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)

○八月

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

鈴木 満江様

(カラオケ)

やまぶきの会様

(傘踊り)

### 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

涼しい風が吹いて過ごしやすい季節になりました。図書館に行き本を数冊借りて夜長に読んでいます。年間どれくらい読めるかなあ…春に立てた目標本数を達成したいです。