

初夏になりました。きれいな八木川で幻想的な蛍狩りを楽しんでみてはいかがでしょうか。

Find

気づきからきずなへ

2023
Vol 74
6/15 発行

P.8 グループホーム
やぶ



P.10 小規模多機能
ようか



P.11 「コラム」八分音符♪
小さな拠点整備構想

P.5 デイサービス

P.4 居宅介護支援事業所

P.3 ショートステイ

いよいよ日常が戻り、本年度は盛りだくさんの行事を企画しています。
スマホでふらーっとはちぶせの里にお越しください！

はちぶせの里 検索



P.2 特別養護老人ホーム



P.6 グループホーム
せきのみや

Find 気づきからきずなへ Vol. 74
2023年6月15日発行 2005年2月15日創刊
発行人 中野 穰
編集人 安木 洋二郎
発行 社会福祉法人関寿会
〒667-1104 兵庫県養父市尾崎 1327 番地 TEL.079-667-3107

社会福祉法人
関寿会
SEKIJYUKAI
<https://hachibusenosato.com>



 **はちぶせの里**
hachibuse village

 **はちぶせの里** 特別養護老人ホーム
 **はちぶせの里** ショートステイ
 **はちぶせの里** デイサービスセンター
 **はちぶせの里** 居宅介護支援事業所
 **はちぶせの里** 生活支援ハウス

〒667-1104
養父市尾崎 1327 番地
TEL .079-667-3107
FAX .079-667-3109

 **はちぶせの里**
グループホームせきのみや
〒667-1104
養父市尾崎 1319 番地
TEL .079-667-3110
FAX .079-663-5800

 **はちぶせの里**
グループホームやぶ
〒667-0102
養父市十二所 819 番地
TEL .079-664-2717
FAX .079-664-2718

 **はちぶせの里**
小規模多機能ようか
〒667-0031
養父市八鹿町九鹿 138 番地
TEL .079-662-6662
FAX .079-662-6663

 **はちぶせの里**
hachibuse village

特別養護老人ホーム

【入居状況】令和5年5月末現在
入居者数 男性：12名 女性：58名 待機者：122名

コロナが落ち着いてきて行事も少しずつですが再開はじめています。
3年間、外に出るのがためらわれていた分、今年からいろんなところに行きたいですね。
みなさん久しぶりの外の景色に感激されていました。空中庭園のお手入れも欠かしません。

春の花植え

職員と一緒に水仙を植えました。
プランターが色鮮やかになりました。



花を手入れする
男たち!陰の立役
者たちのおかげで
綺麗なお花が育ち
ます。

鯉のぼり

青空のもと大きな鯉のぼりが優雅に泳いでいました。
久しぶりに外へ出て気分も晴れ晴れしました。



母の日

母の日のプレゼントで施設にお花がたくさん届きました。
ユニット内が鮮やかなお花の香りでいっぱいです。



誕生日おめでとう!!

御年103歳!!まだまだお元気
です。これからもお元気でお過ご
しください。



消防避難訓練

前期避難訓練を実施しました。南但消防本部の署員さんにお越しいただき水消火器での消火訓練やホースを実際に出しての手順確認を行いました。



新入職員紹介

2名の新入職員を迎えています!
新しい風が吹いていい感じです(笑)



衣川望 管理栄養士



小柴桜歌 介護福祉士

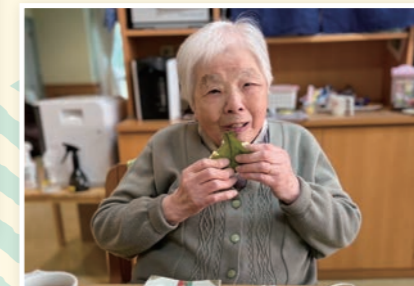
ショートステイ

利用定員10名

柏餅風まんじゅう



みなさん慣れた手つきであっという間に
完成です。



ふわふわの柏餅
風まんじゅうの出
来上がりです。

いただきます〜す!

ぼたもち



「こんなよーけの作ったことねえ…。」
言われながらもあっという間に完成です。

外出



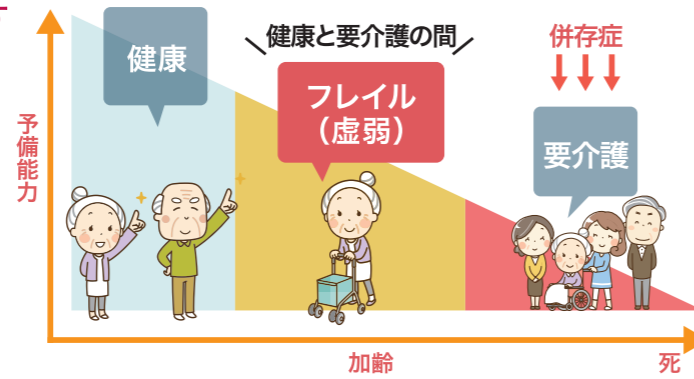
出合方面や和田山方面に外出に行きました。
これから暑くなる季節、今がちょうど良い季節です。

居宅介護支援事業所

お悩みやご相談などお気軽にお問合せください。
受付時間 8:30~17:30

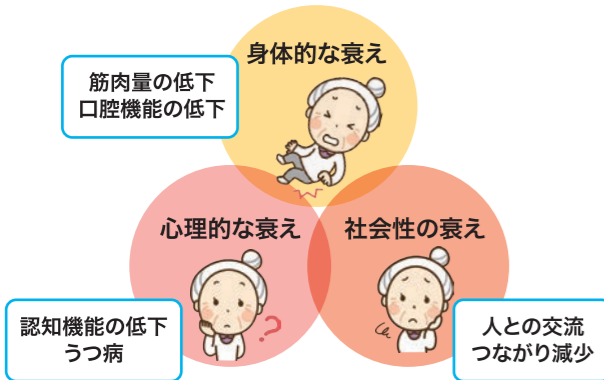
今回はフレイル（虚弱）についてご紹介します

フレイル（虚弱）とは、健康と要介護・寝たきりの間の状態で、「加齢に伴い、心身が老い、衰え、社会とのつながりが少なくなった状態」の事を言います。フレイルは、単なる身体的機能の衰えだけでなく、精神的脆弱や社会性低下などで生じることが特徴です。そのままの状態していると、介護が必要になる可能性が高く、適切な予防と改善が大切です。



フレイルを構成する3つの要素

- ◆身体的な衰え：転倒、骨折しやすくなります。嚥下障害や摂食障害に進行します。
- ◆心理・精神的な衰え：物忘れや物の名前が出てこないなど、進行すれば認知症と診断されます。心理的な衰えとして、うつ病を発症する場合があります。
- ◆社会性の衰え：社会とのつながりがなくなる事により閉じこもりがちな生活となります。新型コロナウイルスにより、以前より人と逢う機会が減る現状も深刻化しています。



フレイルを予防・改善するには

- ◆運動：体を動かし、歩くことで筋力を鍛えましょう。
- ◆栄養：バランスの良い食事を3食とりましょう。口の健康を保ちましょう。
- ◆社会参加：地域行事、趣味の活動、ボランティア活動、地域の介護予防の取り組みに参加しましょう。人とのつながりや役割を持ちイキイキとした気持ちを維持する事が大切です。

運動	栄養	社会参加
散歩や体操などの有酸素運動	バランスの良い食事を3食	人や社会とのつながりを持つ
筋肉量の増加で血行促進	筋肉量の増加で血行促進	会えない場合は電話や手紙で!

【TSUDOIBA元町家利用内容と利用実績について】 【利用料無料】

利用実績：135名(2023年1月~3月)

内容：認知症カフェ(ほのぼのカフェ)、サークル活動、地域の集い、会議、研修、食事会等、地域の皆さんに活用して頂きました。

ご利用に関しては、お気軽にお問合せください。



ほのぼのカフェ



新型コロナウイルスの感染予防に努めながら開催しています。参加ご希望の方はお気軽にお問合せください。

- 日程** 令和5年 6/13、7/11、8/1(第1)、9/12、10/10、11/14、12/12
令和6年 1/9、2/13、3/12
- 日時** 毎月第2火曜日、13時~15時
- 場所** TSUDOIBA元町家
- 対象** 認知症の方とご家族様、地域の方(他市町の方も参加できます)



(お問合せ/ご利用申し込み)
TEL 079-667-3107
社会福祉法人関寿会
居宅介護支援事業所はちぶせの里
担当：前田、谷原

デイサービス

定員：30名 休業日：火曜
営業時間 8:30~17:30
時間延長サービス可能です。ご相談ください。



桜

散歩しながらお花見を楽しみました!



ぼたもち作り

男性も協力してくれ、皆でおやつ作り!



生活支援ハウス

生活支援ハウス入居者：5名
(男性：2名 女性：3名)

お花見

好きなお弁当を購入して、桜の下で美味しく頂きました!



グループホームせきのみや

【入居状況】令和5年5月末現在
入居者数 男性：2名 女性：16名 待機者：17名

鯉のぼり運動会

初夏になり、外に出て鯉のぼりに負けないように身体を動かしました。
風船割りは皆で、「わあー!」と歓声をあげ盛り上がりました。



散歩やドライブ

天候の良い日には近くを散歩して草花や景色を楽しみ、車で近場までドライブに出掛けました。
コロナ禍、冬季は外出もしておらず外の空気を楽しめました。



つばきの会

週替わりで、絵画、制作、裁縫、生け花、習字とテーマを決めて取り組んでいます。得意なことも初めてのこともそれぞれ集中され、仕上がりを見てにっこり、部屋やリビングに飾り季節も感じられます。



桜の葉、蓬の収穫

庭の桜は今年も沢山花をつけ、花見も楽しめました。その後、新しい葉が出たところを収穫し、桜もち用に塩漬けにしました。
中庭には蓬も生えており、摘んでお菓子用にストックしました。一歩外へ出れば自然いっぱいのグループホームです。



畑

今年も間戸場ボランティアさんにお世話になり、ジャガイモや玉ねぎや夏野菜を植えて頂いています。収穫が楽しみです。



日常

できる事は何でもして頂いています。
体験談や好み、得意な事を聞かせていただけます。



いよいよ夏の到来を迎えました。感染症対策も和らぎ、買い物のお手伝いやドライブ等少しずつ出かける機会も増えました。また畑もボランティアさんに任せきりですが、夏野菜の成長と収穫が楽しみです。体調には気を付けながら、皆さんと一緒に行事を楽しんでいきたいです。

管理者 西谷 恵里

グループホームやぶ

【入居状況】令和5年5月末現在
入居者数 男性：1名 女性：17名 待機者：12名

お花見

駐車場に咲いた満開の桜を見ながら手作りのお弁当を食べていただきました！
キレイな桜に美味しいお弁当。
皆さん、満足していただけたようです♪



ヤキイモマン訪問

焼き芋屋さんに来ていただきました！
みなさん大好きな焼き芋です。
美味しく頂きました♪



畑・園芸

畑に夏野菜とジャガイモ、さつまいもを植えました。
プランターには、お花を植えました。
無事に大きく育ちますように！

大きくなあれ！



外出

天気がいい日に外出しました！
コロナ禍ではありますが、感染対策を行いながら外出しています。
日々の買い物も一緒に行っていただけるようになりました！



基本的な感染症対策をしつつ、外出する機会も少しずつ増やしています。気分転換にもなり、入居者の方々も喜んでおられます。今年は、畑作りにも挑戦しています。野菜の成長と収穫を楽しみにしています。皆さんと一緒に行事を楽しんでいきたいと思ひます。 管理者 松田 靖則

小規模多機能ようか

【利用登録者数】22名（男性6名 女性16名）空き3名
 【登録定員25名、通い13名以下、宿泊5名以下】

※**無料体験もありますのでご希望があればいつでもご相談ください。**

外出の様子

外出日和になってきたのでドライブや散歩に出かけてきました。からし菜や鯉のぼりなど季節の訪れを楽しんでいただく機会をたくさん作りました。
 久しぶりの外出に皆さん笑顔いっぱいですね。



春の制作

桜の吊るし飾り、鯉のぼり、テーブルフラワーと春の製作をしました。細かい作業は職員と一緒に取り組まれました。吊るし飾りで施設内を彩り、鯉のぼりなどは自宅へ持ち帰っています。



料理のお手伝い



利用者さんと一緒に昼食作りを行っています。大根おろしや盛り付けなど手際良く調理の手伝いを行ってくださいます。一緒に作ったお昼ご飯は格別ですね。

新しい年度が始まり数カ月が経ち、世の中の情勢も変わりつつあります。楽しみや繋がりを大切にしながら、これまで制限していたイベントや企画の実施に向け少しずつでも戻していけるように頑張っていきたいと思っています。

管理者 上垣 友佳

【コラム】八分音符♪ 小さな拠点整備構想

旧関宮町役場の敷地を活かして、「小さな拠点」を整備するという構想が進められています。「小さな拠点」とは何か？町おこし？「町おこし」は全国で様々な取り組みがありますが、何をしても似たり寄ったりで効果が上がることはないような気がします。「小さな拠点」は町おこしが主目的ではありません。主目的は、平たく言えば「この地域で人生の最後まで生きていけること」です。そう言うと、「高齢者施設ができるような」という話になります。確かに高齢者もターゲットですが、それだけではないのです。ターゲットは全世代、様々な個性を持った人ということになります。子ども、学生さん、若い世代の人、障がいをもった人、シングルマザー、移住者、研究を目的とした学識者や学生といった人たちが集まる空間が「小さな拠点」であると、私は理解しています。

では、どうしたら人が集まるのか？それは何らかの利益があること。利益と言ってもお金ではありません。「生き甲斐」や「利便性」、他にも「人との交流」、「学び」、「ひと時の休息、暇つぶし」などなど、いろいろな利益が考えられます。そのためには、どんな箱モノを作るかではなく、「何がしたいか」、「どんな人に集まってもらいたいのか」からスタートして、その目的に合った箱モノを作ることです。

そこで大切なのは、「ちょっとおもしろい」「ちょっと助かる」だと思います。おもしろくないと人は集まりません。そのために、市民、行政、企業などが伴走型で取り組んでいくのが「小さな拠点」です。それが、地域から零れ落ちる人をなくすることにつながるのではないのでしょうか。他の人を主語において「がんばってね！」「何をしてくれるの？」じゃなく、自分を主語として、寄ってたかって何ができるかを考えねばならない時代の到来です。



コラム名の「八分音符」は、楽しいことがあったときに、よく漫画とかで頭の上に浮いている「♪」からつけました。思わず「♪」となるようなコラムにしていきたいです…

管理栄養士から

「栄養補助食品の活用について」

国立長寿医療研究センターの研究では、在宅療養患者990名の37.4%が低栄養、35.2%が低栄養のおそれありで、合計72.6%が栄養状態に問題があるというデータが出ています。また、全体の3割が、噛めないために食べ物が限られているという問題を抱えていたそうです。低栄養の上に食べる形態が制限されてくると、十分に栄養を摂ることが難しくなります。

高齢者にとくに不足しがちなのが、エネルギーとたんぱく質、そしてビタミン・ミネラルです。しかしごはんなどの炭水化物や、肉や魚などのたんぱく質源はたくさん食べられないのが現状です。そこで、毎日の食事だけでは十分にとることができない栄養素を補うことができる「栄養補助食品」の利用がおすすめです。

在宅でも利用される「栄養補助食品」には、少量で多くのエネルギーやたんぱく質などを補うことができるものや、逆に腎疾患をもっているためにたんぱく質を制限したい方などその方に合わせた食品を選ぶことができます。また最近では味のバラエティも豊富で、飽きがこないように工夫されています。食事からの栄養が十分ではない場合は、栄養補助食品を活用して補うようにしましょう。



寄付 ご寄付をいただきありがとうございました

(敬称略) 鉦橋亮 米5俵 池田一成 金員 西村正純 金員 西上利夫 電飾リハビリゲーム

編集後記

梅雨の季節となりました。梅雨入り前には地域で溝掃除が毎年行われますね。洪水や土砂災害の防止につながり、地域の安全を守るだけでなく、地域の結束力や協力意識を高めています。そう思うと、職場の清掃もとても大事なものとして受け止めることができます。気持ちの良い環境づくりを展開していきたいです。

安木 洋二郎