

城西いきいき応援隊

夏号 医療法人慈恵会 広報誌 NO. 14

平成22年7月15日発行



< 秋葉神社 六月灯 >

六月灯とは…

鹿児島県の夏の風物詩に、「六月灯」という夏祭りがあり、県民には「ログガッダー」の呼び名で親しまれていますね。7月に入ると神社やお寺で「六月灯」が県内各地で始まります。

この「六月灯」は、島津19代藩主 光久 が新昌院(現・新照院町)の上山寺の観音堂を再建したおり、旧暦6月18日に沿道に 灯籠を掲げ、道の明かりにしたのが始まりといわれています。一方、異説もあり、全国的にある神社への献灯の習慣、あるいは、種子油を神社に献じて人や馬の無病息災と病害虫の根絶を祈った

「お灯明あげ」が始まりという説もあり、(定かではないようですが…)鹿児島ならではの風物詩ですね。

慈恵会 城西ナーシングホームも、毎年恒例の秋葉神社の六月灯を7月17日夕方から開催します。

利用者様・ご家族に 夏の風物詩を 楽しんでいただけるよう、職員一同 頑張ります。

慈恵会 事業所紹介

～このたび 下の2つの事業所 が新しく開設となりました～



ケアガーデン武町 TEL:285-3766 担当 朝飛(あさひ)

このたび、ケアガーデン西田・薬師に続く3番目のデイサービス・『ケアガーデン武町』を鹿児島市武3丁目の桜島が一望出来る場所に一軒家を改修して7月7日 開設いたしました。デイサービス「ケアガーデン武町」は1日の定員を10名以内とし、明るく開放的でサロンの雰囲気を大切にして

『人が「笑う」という表情を絶やさず、こころから安心して生きがいや喜びを笑顔として表現できる生活をお手伝いしたい』をモットーに、月から日曜日まで 休まず営業 いたします。

また、ご利用者様やご家族の方からのご希望の多い、『お泊まりサービス』も自主事業として行う予定です。

『お泊まりサービス』とは、「自宅にいたい、一人で心細い」、ご家族が、お仕事や行事、急な冠婚葬祭等で 留守をされる場合などに、本人・ご家族の安らぎの時間をお作りし、低料金でデイサービスにお泊まりができるサービスです。ご不明な点は、担当のケアマネジャーさんにお聞きになるか、直接お尋ねください。また、見学も随時対応しています。お近くをお通りの際は是非お立ち寄り下さいね。お待ちしております♪



朝飛(中央)
松元・小濱です♪



天気の良い日は、桜島が一望できますよ♪

団らん室

掘りこたつ

運動マシン

庭園

大理石の浴槽

玄関

静養室

ケアプラン相談センター城西 256-4960 宇治野

平成12年度から 居宅介護支援事業所『ケアセンター城西』として、在宅介護の相談やケアプラン作成のお手伝いを行い、「住み慣れた自宅で自分らしい暮らしができる」ことを目標に努めてきましたが、6月1日付けで新たに2つめの居宅介護支援事業所『ケアプラン相談センター城西』を開設致しました。今まで、ケアセンター城西に勤務していたケアマネジャー8名が、それぞれ、2つに分かれて配属となりました。今後も、両事業所ともに、利用者様のお役に立てるよう、主治医や専門職種との連携を図り、『生きがいのある自分らしい生活の実現』にむけて、24時間対応で努めていきたいと思っております。ご希望や困りごとがありましたらいつでも御連絡ください。これからもどうぞよろしくお願い致します。

<ケアセンター城西>
286-0626

<ケアプラン相談センター城西>
256-4960

牧山・濱崎・豊留・重久です♪

宇治野・師玉・榎木・古里です♪





毎年 恒例の 慈恵会大運動会が、5月15日に 西田橋のライオンズ公園で、開催されました。接戦の末、今年は 青組（デイケア）が 逆転優勝でした！！お天気に恵まれ、利用者様・ご家族・スタッフ総勢335名で 白熱した応援合戦・競技で大盛況でした！！



デイケア 青組は、団長・高橋様を筆頭に見事優勝することができました！高橋様より「これを機会にリハビリに励みます」とのお言葉を頂きました



老健の赤組団長、白組団長。リレー競技のスタート直前！！緊張の一瞬です。応援席まで気迫がみなぎっていました。



デイサービス 黄組は第2位でしたが、みんなで力を合わせてがんばりました☆来年は優勝するぞ！★

** からだいきいき健康レシピ **

… <うなぎの柳川風> … 作り方(約4人分)

<材料> うなぎ400g ごぼう200g 卵4個 みつば30g 粉さんしょう お好みで
煮汁: だし汁 600ml 薄口しょうゆ・みりん 大さじ4 酒 大さじ1

<作り方>

- ①ごぼうは ささがきにして、水にさらし アクを抜く
- ②うなぎ、みつばは2cm程度に切る
- ③卵は 割りほぐしておく
- ④煮汁を煮立てて ごぼうを入れ 火が通ったら うなぎを入れる
- ⑤うなぎが 温まったら卵を入れ みつばをちらしてふたをして2~3分蒸らす
- ⑥器にとりわけ お好みで 粉さんしょうをかける

うなぎに含まれる、ビタミンB1が 疲れを回復させてくれますよ



< ケアガーデン 薬師 栄養士 田之上 麻美 >

** 介護予防 「膝の痛みを和らげましょう」 **

膝の痛みの原因は様々ですが、動くときに痛みが増して苦痛ですよね。原因は様々ですが、体操や日頃の生活の中での工夫で、痛みを和らげましょう。適度に動かすことが膝の関節の柔軟性を保つことにつながります。歩行時は体重の2~3倍の負担が膝にかかるといわれています。肥満のある場合は、運動や食事を気を付けて、膝の負担を軽くしてあげましょう。

<太ももの前と後ろの運動>

あおむけになり、両足を伸ばす。かたほうの足の膝を両手で抱え ゆっくりと胸のほうへ引き寄せる (左右とも行う。10~20秒保つ)



<太ももの後ろを伸ばす>

床にすわって、右足を伸ばし 左足は痛みでない範囲で曲げる 右足の足首のほうに おなかからゆっくり体を曲げる (左右とも行う。10~20秒保つ)



<太ももの後ろを伸ばす>

いすに深くすわって 左足を ゆっくりのばしながら 上げ、 ゆっくりおろす (左右とも行う。5~10秒保つ)



…… 無理のない範囲で できるものを少しずつ行ってみましょう……

…編集後記…

前回の広報誌の文章に、誤字が3カ所あると、ご利用者様から教えて頂きました。目をさらのようにしてチェックしたはずなのに、不備があり申し訳ありません。でも広報誌を丁寧に読んでくださっているのだと思うと、うれしくてありがたい気持ちです。読んで頂く皆様のお顔を思い浮かべながら、これからも目に留めていただける広報誌を作っていけるように頑張ります。ご意見、ご要望、取り上げてほしい記事などありましたら、ぜひお知らせください。

これから蒸し暑くなりますが、体調を崩さないように気を付けて、水分をしっかりと摂り、夏を乗り切りましょうね。次回の広報誌は、平成 22年 10月 15日 発行の予定です。ホームページアドレス: <http://www.jikeikai.net> <広報委員: 榎木>



M 豆知識 ** 介護予防 基本チェックリスト② **

生活機能の低下を早期に発見するための「基本チェックリスト」25項目のうち、前号で身体機能の15項目をご紹介しました。今回はとじこもりや 精神・認知機能の10項目をご紹介します。チェックしてみましょう。

- | | | |
|--|----|-----|
| 16. 週に一度は外出していますか | はい | いいえ |
| 17. 昨年比べて外出の回数が減っていますか | はい | いいえ |
| 18. 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか | はい | いいえ |
| 19. 自分で電話番号を調べて電話をかけていますか | はい | いいえ |
| 20. 今日が何月何日かわからないときがありますか | はい | いいえ |
| 21. (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない | はい | いいえ |
| 22. (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった | はい | いいえ |
| 23. (ここ2週間) 以前は 楽にできていたことが 今ではおっくうに感じられる | はい | いいえ |
| 24. (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない | はい | いいえ |
| 25. (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする | はい | いいえ |

* 黒塗りの答えが多い・・・(16. 17: 閉じこもりかどうか) (18~20: 認知症の可能性について) (21~25: うつ病の可能性について) **生活習慣の個人差もあるので一概には判断できませんが、チェックが多い場合は、無理なく取り組める趣味や交流をもつようにしましょう。気になるときは早めに受診しましょう

「病棟」のある日
今年の梅雨は遅いスタートでした。七月に入ったのに未だに開けません。梅雨明けが待ち遠しいですね。それでも 鹿児島県のあちこちでは 毎年恒例の六月灯がはじまっています。当法人でも踊りや歌の出し物、飾り付けや出店等準備中です。どうか、晴れますように願っています。

いりります。
のりります。
のりります。

(病棟 米倉)

