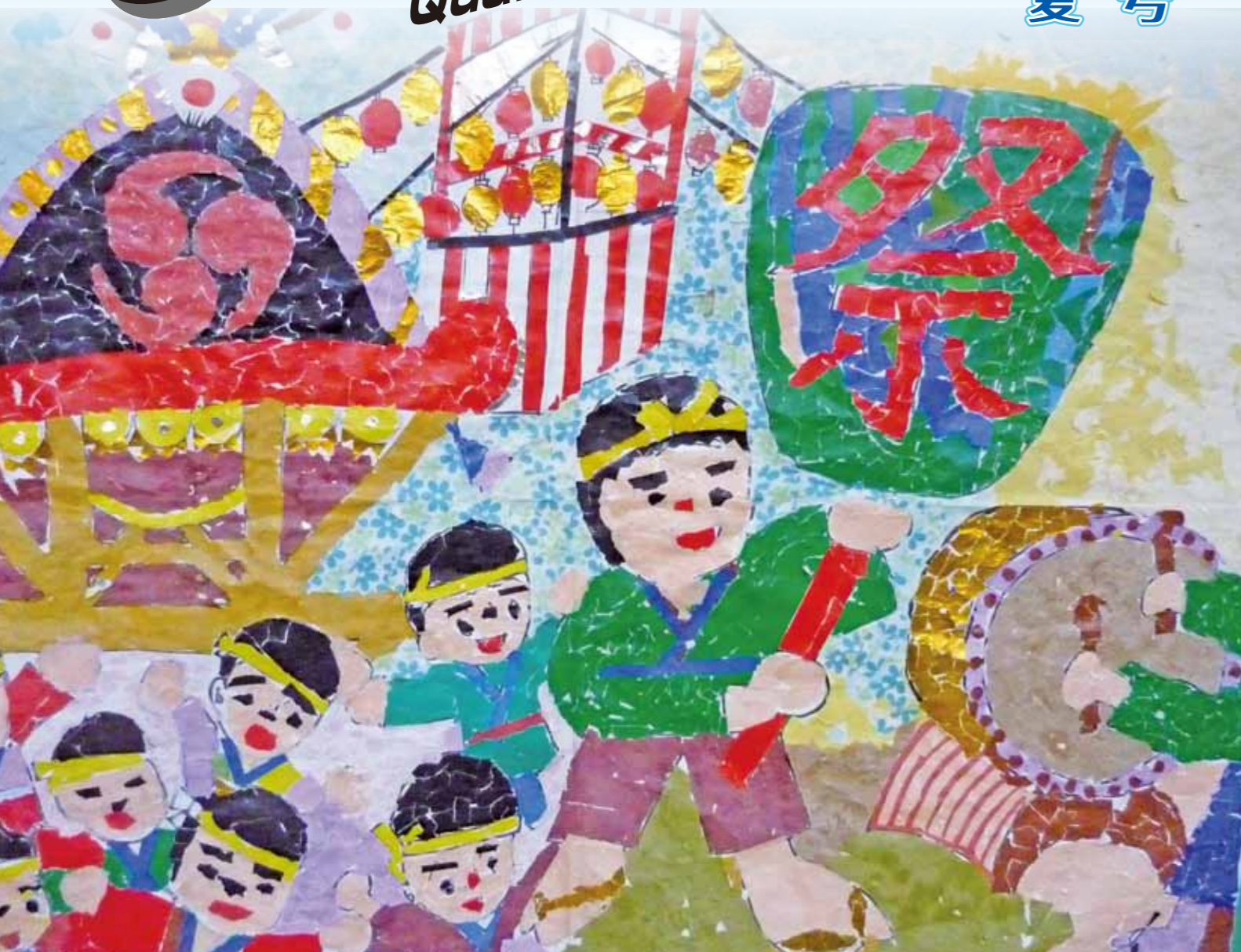


# OHANA

Quality of Lifeへの貢献

2017  
vol.44

夏号



OHANA

夏号

2017  
vol.44

発行責任者/太陽会経営管理本部総務部長 茂木 修  
発行担当者/広報委員:大和田・岡崎・加々美・石井・眞田・鈴木・梨岡・野村・吉井  
印刷:編集協力/柳ノラサチ印刷

社会福祉法人 太陽会

〒296-0124 千葉県鴨川市大幡1222-1  
TEL 04(7096)6100 FAX 04(7098)0370

## 安房医療福祉 専門学校

### オープンキャンパス 開催

《お問い合わせ》  
安房医療福祉専門学校  
☎ 0470 (28) 5100

館山市の看護学校、安房医療福祉専門学校(3年課程)でオープンキャンパスを開催。

今年度は、在校生や教員とのラ  
ンチ懇親会を開催予定。

受験情報はもちろん、同校の特  
色や奨学金、キャンパスライフに  
ついての説明のほか、看護体験や  
病院見学、寮見学などのイベン  
トが盛りだくさん、楽しみながら学  
校生活を知ることが出来る。



#### 開催日

- ① 6月17日(土)
  - ② 7月22日(土)
  - ③ 7月29日(土) 学校祭と併催
  - ④ 8月20日(日) 社会人優遇
- ※ランチ懇親会はありませぬ

#### 時間

10時00分から(受付 9時30分)

#### 病院見学

各回、定員25名

寮見学は、定員50名まで。

#### 場所

館山市腰越801-1

申込み・問合せ

☎ 0470 (28) 5100

E-Mail: office@awa-n-school.jp  
http://www.awa-school.ac.jp

## 認定こども園 あわ-ず OURS

### 運動会に参加

《お問い合わせ》  
認定こども園OURS  
☎ 04 (7099) 0800  
mail kosodate-ours@s-taiyou-kai.jp

5月27日(土)OURS園舎の隣にある、東条小学校で運動会が行われた。



幼保小連携活動の一環として、OURSの子ども達もプログラムNo.7「走れちびっこ」に参加。ワクワク、ドキドキしながら、「よーい...どん!!」小学生のお兄さん、お姉さん達の声援が力となり、最後まで走りぬけようができました。

### 親子遠足 鴨川シーワールド

6月2日(金)鴨川シーワールドで親子遠足が行われた。天気にも恵まれ、暖かい気温の中での遠足となった。

まず、鴨川シーワールドの入口、シャチのオブジェの前でクラスごとに写真を撮るパシャリ。笑顔が輝く素敵な写真が撮れた。



その後は自由に館内を回り、アシカやベルーガのショーを見たり、ペンギンやイルカなど、たくさん海の生き物に触れたり、親子で楽しい時間を過ごせたようだ。一番の盛り上がりを見せたのは、やはりシャチのショー!。大迫力のシャチのジャンプに子どもたちも大興奮の様子だった。シャチが起った水しぶきでびしょ濡れになるサブライズにも喜んでた。子どもたちだけでなく、保護者も笑顔が溢れる一日となった。

#### 編集後記

今年も太陽会のタイムリーな話題をお伝えできるよつ、広報委員一同頑張っています。

- めぐみの里 ..... キャリアカレッジ
- しあわせの里 ..... 驚きと興奮の日帰り旅行
- たいよう ..... 楽しみながら
- らんまん ..... つくるよろこび!

- まんぼう ..... 薬の知識
- 安房地域医療センター ..... フレイルを知ろう!
- 安房医療福祉専門学校 ..... オープンキャンパス開催
- 認定こども園OURS ..... 運動会に参加

特別養護老人ホーム  
**めぐみの里**  
キャリアカレッジ

《お問い合わせ》  
特別養護老人ホーム めぐみの里  
☎ 04 (7098) 1000

トイレが綺麗になりましたッ  
2016年度11月～1月の期間でB棟のトイレを工事。すべてウォッシュレットトイレになりました。

ご利用者からは「便座が暖かいと嬉しい。」「前のだと便座が低く座りにくかったが、今のだと丁度いい。」と好評を頂いた。



**安房地域医療センター**  
フレイルを知ろう!

《お問い合わせ》  
安房地域医療センター  
☎ 0470 (25) 5111

フレイルから考える健康長寿への道

「フレイル」という言葉をご存知ですか？左にある「簡単フレイルチェック」で確認してみましょう。各項目1点で、3点以上でフレイル、1～2点でフレイル予備群です。

**簡単フレイルチェック**

	1点	0点
6か月間で2-3kgの体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
5分前のことが思い出せますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

Yamada M & Arai H. JAMDA. 2015 Sep 15.

キャリアカレッジ 介護実務者研修

介護分野の国家資格である介護福祉士の知識・技術の向上が不可欠であることから法律改正が行われ、2016年度(第29回)から介護福祉士国家資格受験者には実務経験3年以上に加え介護福祉士実務者研修を終了することが義務付けられた。

高齢化の進む現在、より質の高い介護サービスが求められるようになってきている。

めぐみの里ではキャリアカレッジ介護実務者研修を実施している。介護福祉士を目指している方により良い環境で学んでいただけるよう日々努めている。

楽しく、丁寧に授業を行っています。よろしくお祈りします。

講師の一言



※新しい職員紹介※

2017年4月より通所介護サービス(デイサービス)では新しい理学療法士が加入しています。



2017年4月から、めぐみの里デイサービスに出向してきました、理学療法士の佐藤大地です。デイサービスでご希望のあるご利用者様とともに、機能訓練を行っています。機能訓練は歩行や筋力トレーニングといった運動はもちろん、自助具の選定や介助方法の指導、生活上のアドバイスなど、ご利用者様とご家族様の生活をサポートすることを目的としています。ご希望がありましたら、ぜひお気軽にご相談ください。

フレイルとは健常と要介護との中間的な状態を示し、健康長寿の妨げとなるものとして近年非常に注目されています。そして、『フィジカル(身体)・フレイル』、『メンタル(精神心理)・フレイル』、『ソーシャル(社会性)・フレイル』、『オーラル(口腔)・フレイル』といった、いろいろな側面があります。具体的には体重減少や意欲低下、孤食や歯周病などですが、どのフレイルに当てはまるかは人それぞれです。更に日常生活が自立している、自分が要介護になる可能性が高い状態、つまりフレイルだとは気づきにくいのです。

「もう歳だからしょうがない」と諦めていた事は、実はフレイルかもしれません。一方でフレイルの段階であれば、適切なケアによって改善できる可能性があります。年齢のせいと安易に考えていた事にしっかりと目を向けて、食事や運動について少しずつ見直してみましょ。



人間も車もメンテナンスが大事なんです

安房カフェの活動

フレイルをみなさんに紹介する理由の一つに、地域住民が中心となってフレイル予防に取り組んで欲しいという狙いがあります。実生活でできる工夫や地域住民間の

さくら農園



5月からトマトやキュウリ等、野菜を育てている。今から収穫が楽しみ♪

◆ボランティア大募集◆  
めぐみの里では、ボランティアを募集しています。  
1、洗濯たたみ(水・土・日のみ)  
2、買い物付添い  
3、話し相手 10時～15時まで ※30分だけと言つ方も大歓迎。  
近くに職員があり、不明な点は聞ける体制なので安心です。  
顧問ボランティアも大歓迎!!  
音楽・歌・踊り・手品など、あなたの趣味や特技を生かしてみませんか?ぜひお待ちしております。

ネットワークを活用し、活性化させる地域づくりが大切となっていくのです。

当院では2014年に「健康とくらしと医療」について考える Awa-cafe forum(通称・安房カフェ)が発足しました。安房カフェでは、「地域の方々と医療者が健康などについて体験と対話を通して共に学び合う場作り」を目的とし、現在、老年症候群や生活習慣病の予防をテーマに掲げ、日々の生活に取り入れやすい運動を体験していただき、実生活で取り組めそうな事を一緒に考え話し合う場となっています。これまでに「転倒予防」「認知症予防」「減塩食」をテーマに会を開催しました。スタッフは当院のみならず近隣の医療・介護施設の職員や保健師なども参加し、顔の見える関係作りの一助にもなっています。



安房地域医療センターでは、今後地域住民への啓蒙や支援活動を継続して行きます。

年齢に負けない身体づくりを!

ここで少々車の話をします。新車というのは最新機能が備わり、デザインも未来の乗り物を想像さ

# ケアハウス まんぼう 薬の知識

《お問い合わせ》  
ケアハウス まんぼう  
☎ 04 (7099) 1331

2017年5月26日(金)鴨川市主催の「お薬の説明会」がまんぼう食堂にて、亀田総合病院薬剤師2名、鴨川市保健師1名を迎え、開催された。健康管理に欠かせないお薬がテーマと言ったことで、多くのご利用者が参加された。



講演の中では「薬とは、自分が本来持っている治癒力が落ちた時、体の中で細菌をやっつけたり、熱を下げたりするためなどに用いるもので、正しく使えば自分の健康を守ってくれますが、使い方を間違えると、本来得られる効果を得られなかったり、健康を害したりする可能性もあります。」など、分かりやすく丁寧に解説をしていただいた。

説明後の質疑応答になると次々に薬剤師に疑問をぶつけて、熱心にメモを取っている様子も見ることができ、職員、ご利用者双方にとって非常に有意義な時間となったようだ。

# 障害者支援施設 しあわせの里 驚きと興奮の日帰り旅行

《お問い合わせ》  
障害者支援施設 しあわせの里  
☎ 04 (7098) 1110

日帰り旅行を企画し、横浜で催されている木下大サーカスに行ってきた。

サーカスでは猛獣のライオンが曲芸を披露するなど迫力満点のステージに満足されたようだ。

また、横浜中華街も散策。美味しい中華料理に舌鼓を打った。

驚きと興奮満載の一日となったようだ。



昼食には、エビフライや唐揚げにおにぎりなど、今にも頬が落ちそうな亀ママキッチンのお弁当が提供された。

気持ちのいいそよ風が吹く中、美味しい食事に笑顔がこぼれ、大満足の遠足となったようだ。



## 春の風を浴びて

夏のような日差しが照りつける中、しあわせの里では春の遠足を企画し、佐久間ダムへの外出が行われた。ダムの周辺には緑豊かな木々が生い茂り、可愛い合鴨たちが出てきてくれた。

# 花の園

2017年6月7日(水)清澄寺奥にあるユリの里へ向かった。

房総の山々が重なり絶景の中でそびえ立つ仏舎利塔前には、今まさにユリが見頃を迎え、色とりどりの世界が広がり、どこを切り取っても絵になるようだった。



皆様素晴らしい風景を堪能した後、心静かに仏舎利塔を参拝して清々しい一日となった。



# 亀楽亭外出

ご家族からの要望で、初めてグループでの食事をを行うことになった。場所は太平洋の青い海が一望できる素敵なレストラン「亀楽亭」。

久しぶりの親子での食事外出にご利用者ももちろん、ご家族の皆様もとても楽しみにされ、貴重な時間となった。

メニューは、ステーキや海鮮ちらし丼などの様々な料理が並び、ご利用者のご家族、そして職員も交え、充実した一日を過ごされたようだ。



## ボランティアさん募集

お待ちしております!!

ご利用者の余暇活動やレクリエーションサポートをして下さる方を募集しております。

障害者支援施設 しあわせの里  
☎ 04 (7098) 11110  
担当 街風

# 茶の湯

2017年5月14日(日)お茶会を開催し、ご利用者がそれぞれ昔学んだお茶の作法を披露していただいた。皆様、さすが腕に覚えがあるようで茶碗に注ぐお湯の音まで美しく聞こえてくるようだった。



また道具の話やそれぞれの名前、働き、茶道の成り立ちなどを自分で点てた茶とお菓子を片手に話に花を咲かせ、楽しいお茶会となった。

# 白熱バトル

2017年6月21日(水)第51回県身協才セロ大会が千葉市ハーモニープラザで開催され、当施設からは4名のご利用者が参戦。結果は、昨年と同じ4位だった。

大健闘した4名のご利用者には拍手をあげよう。



## 【安心・安全に向けて!】

この度、しあわせの里では不審者の施設侵入等の防犯対策の為に、千葉県から「社会福祉施設等施設整備費補助金」を頂き、警備機器設備と防犯ウィンドフィルムを施行させて頂きました。

これからも、ご利用者の皆様が安心して生活して頂けるよう防犯に努めたいと思います。

# 介護老人保健施設 たいよう 楽しみながら

《お問い合わせ》  
介護老人保健施設 たいよう  
☎ 04 (7093) 7711

通所リハビリテーションでは、毎日集団で行うリハビリ体操を実施しています。  
ストレッチ、ラジオ体操に嚙下体操。「房州よいとこ」と歌に合わせた体操は、□さみながら行っているご利用者も人気の体操になった。



通所リハビリご利用のS様に聞いてみた。



歌の体操がとても好きです。嚙下体操も大切だと思っているので、いつもしっかりやるようにしています。歌も毎回違うので、楽しみにしています。最高！最高！



この時間はとても楽しい、私にとってかかせない時間です。歌を歌う時は必ず立って、しっかり歌う様にしています。最高！最高！



次は何の歌にしようかとリクエストを考えています。

# 障害福祉サービス事業所 らんまん つくるよるこび！

《お問い合わせ》  
障害福祉サービス事業所 らんまん  
☎ 04 (7098) 1800

今回紹介させていただくのは、自主生産『木工班』。  
プランターや椅子、花台などは杉材、積み木はヒノキ材で作製している。

他にもお客様からの特別な注文にお応えして製品を作製する事も出来る。まさに、世界に一つしかない製品を皆で作りに出しているのだ。

ご利用者一人ひとりの持っている力はそれぞれ異なる。作業の様子を見てみると、大型の木工機材を上手に使って正確に木材をカットしているご利用者



や、根気よくヤスリで磨きをしているご利用者、最終段階では、丁寧に塗装をしているご利用者の姿も見られる。



一人ひとりが自分の力を発揮しながら、皆で協力して一つの製品を作り出しているのだ！たとえ時間が沢山かかっても、「皆で良い作品を作っていく！」そんな気持ちで毎日の仕事に取り組んでいるのである。

## 自慢の木工製品



僕たちの仕事は学食だけでは足りない。ご注文頂ければ、お弁当の配達だって行っちゃうのだ。皆さん、是非ご賞味あれ！



後片付けの食器洗いは私に任せ！これから頑張ってお仕事するぞ。

## 仕事をするぞ

4月から、らんまんに新しい実習先が加わった。亀田医療大学の学食『亀ママキッチン』だ！

職場に着いたらまずはテーブルをピカピカにして、コップや箸を補充。食堂の支度が終わったら、さあ厨房へレッツゴー！

時には小鉢の盛り付けやお味噌汁だってよそっちゃう。

続・デイケア農園  
デイケア農園に2年目の夏がやってきた。

ご利用者の知恵と力を借りて、今年は稲の栽培にチャレンジした。「ご利用者のみなさん、いつもありがとございます。秋の収穫を私達も楽しみにしています。今度、お米に名前をつけましょう。」



これくらいの事なら、いつでもやるわよお〜。



## グループホーム ニュース

5月21日(日)、野球ファンのご利用者が、千葉ロッテの試合を観戦しにマリンスタージアムへと出発した。



皆の熱い応援が選手に届いたのか、ロッテは勝利を手にしたのだ。ご利用者は大満足の中、帰路に着いたとさつ。

6月18日(日)、食べるの大好きご利用者が、久里浜へ向かう為、金谷港からフェリーへ乗り込んだ。フェリーでは、波しぶきに興味深々！現地に着くと、食べ物と買い物に夢中。楽しい一日を過ごしたのであった。



はやく大きくなあれ



デイケア農園には、お日様の光を浴びながら、たくさんの作物が育っています。デイケア農園はこれからも進化を続けます。

そら豆の塩加減も丁度よし！

