



とくぢ苑フェスタにて
南京玉すだれ(ずっこけ仲良しクラブの皆さん)

令和2年 皆さまにとって輝かしい 一年となりますように



あけましておめでとうございます

皆様には輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、佐波福祉会に対し、地域の皆様をはじめ多くの方々から温かいご支援とご理解を賜りました。お陰様で各事業所とも順調に運営できましたことを感謝申し上げますとともに厚くお礼申し上げます。

さて、急速に進む高齢社会の中で介護サービスに対するニーズが年々増加しております。とくぢ苑では、昨年四月からデイサービスセンターに筋力アップへ繋がる介護機器を整備するとともに、理学療法士による本格的な機能訓練を開始し、利用者の皆様に喜んでいただいております。

また、昨年十一月十日には、第一回とくぢ苑フェスタを地域の皆様と連携し開催しましたが、大盛況で多くの皆様に楽しんでいただくことができました。このような機会を活用して、高齢者福祉の理解と発展に努め地域の皆様に愛され信頼される施設として、地域のお役に立ちたいと思います。

終わりに、本年が皆様にとって、素晴らしい年になりますようお願い申し上げますとともに、佐波福祉会に対する変わらぬご理解とご支援をお願い申し上げます。

社会福祉法人佐波福祉会
理事長 山本 彰治
役員一同



今年もお世話になりました
(草刈り作業)

11月7日、ご多用にもかかわらず徳地地区民生・児童委員の有志の方々が苑内の草刈りや除草作業を行って下さいました。



お陰をもちまして綺麗になった苑内で初めての「とくち苑フェスタ」を行うことができました。ありがとうございます。



串小学校 総合学習

10月28日、串小学校から3名の児童さんと引率の先生2名が総合学習の一環として来苑されました。



児童の皆さんから積極的に入居者のそばに行き、手を握って自己紹介をしたり、楽器演奏や合唱を披露してくださいました。その素敵な演奏、合唱で感極まり涙を流す方もおられました。



その後、児童の皆さんには重いベストを着て、重りを手首と足首に装着した上、姿勢が前かがみになるように首から膝にヒモを掛けるなどして歩行する高齢者疑似体験をしてもらいました。

「どうだった?」の問いかけに「大変」「疲れた」との感想が。高齢者の不自由さを実感されたようでした。

送迎支援

(八坂小学校、徳地中学校)

とくち苑では、徳地地域の小・中学校の校外活動にマイクロバスでの送迎支援を行っています。11月5日、八坂小学校5・6年生を対象とした「重源上人ゆかりの地探訪」という校外学習に、マイクロバスを活用いただき、野谷石風呂・佐波川関水・月輪寺薬師堂・岸見石風呂など、徳地地域を巡りました。

11月19日には徳地中学校持久走大会における生徒さんの送迎を八坂小学校く中学校間で行いました。

避難訓練実施

長寿苑デイサービスでは、10月25日、ボイラー室からの火災を想定し、避難訓練を実施しました。職員の誘導に従って利用者の皆さんはスムーズに建物の外へ避難する事が出来ました。

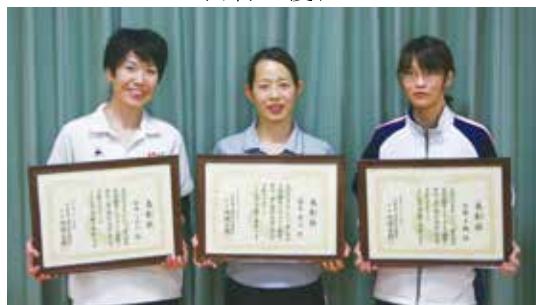
その後、水消火器を使い、利用者の方にも消火訓練を行っていただきました。初めて使用される方もおられ、真剣な顔で取り組まれました。

表彰者紹介

10月24日、光市民ホールで開催された第69回山口県総合社会福祉大会の式典において、社会福祉事業への功労と功績が認められ、とくち苑副施設長柴本正子さんが山口県社会福祉協議会会長表彰を、特養の松本さやかさん並びに河村優衣さん、長寿苑デイサービスセンターの加藤千鶴さんが山口県老人福祉施設協議会会長表彰を受賞しました。今後より研鑽し、介護サービスの提供に努めて参ります。

●左より

とくち苑 副主任 松本さやか
とくち苑 介護職員 河村 優衣
長寿苑 介護職員 加藤 千鶴



副施設長 柴本 正子

11/10

とくち苑フェスタ

介護の日(11月11日)にちなんで地域の皆さんとの交流と介護についての理解を深めることを目的に今年初めて開催

当日はたくさんの方にご来場いただきおかげさまで無事、盛大に開催することができました。ありがとうございます。これからも地域に溶け込む総合福祉施設を目指して取り組んでまいります。



理事長あいさつ



オープニングは八坂小重源太鼓



佐波分校 吹奏楽部の皆さん



CoCo売のカレーやタピオカなど



血管年齢や肌年齢の測定中



フリーマーケット



広い敷地を使って様々なコーナーを設けました(屋内でも開催)



職員の廣政ファミリーによる太鼓演奏。さすが息ぴったり!



子どもたちに人気の射的コーナー

レノ丸も登場!



フィナーレはやっぱり餅まきです♪

★事業所紹介★ とくぢ苑デイサービスセンター

機能訓練の機器が増え更に充実しました！

ご自宅で少しでも不自由なく過ごしていただけるよう、身体機能の維持・改善を目的とした機能訓練を機能訓練指導員(理学療法士)を中心に行っています。その訓練に使用するマシン(機器)を新たに導入し、今まで以上にたくさんの方にご利用いただけるようになりました。



●レッグプレス●

【期待できる効果】

歩行力の維持向上、立ち座りを楽に

【効果のある部位】

太ももの前と後ろ、ふくらはぎ、臀部、腹部

●レッグカール●

【期待できる効果】

・膝へのストレスを減らす
・日常生活での転倒防止

【効果のある部位】

太ももの前と後ろ、臀部

**筋力が衰えるのを
少しでも阻止しま
しょう！**

ご利用者の声

『(約1か月)足のむくみが改善した』



●訓練用階段●

【特徴】

歩幅が小さく脚力の低下した方でも使いやすい、高さが2種類ある階段です



●平行棒●

【特徴】

伸縮自在で訓練用階段と一緒に使用すると歩行訓練の幅が広がります



●ニューステップ●

【特徴】

手と足を動かすことで滑らかに全身運動ができます



ご利用者の声

『足がよう上がるようになった！』

機能訓練指導員が「こうした方がいいですよ」「あと3回頑張りましょう!」など声をかけながら指導していきますのでより効率的、効果的な訓練ができます。女性の方も安心してマシンを使った訓練をすることができます。



リハビリ
ルーム

お問合せは

とくぢ苑
デイサービスセンター
(担当/河内・山本)
☎56-0010



島地小の皆さんと運動会（長寿苑デイ）

バンザイ！



松ぼっくりで作る
ツリー完成
（長寿苑デイ）



大人気！のパン作り（とくち苑ユニット）



**楽しかった
あんなこと
こんなこと...
各事業所の行事**



具だくさんの餃子を作ります（とくち苑ユニット）



船路八幡宮のお祭りへ（かじかの里）



吉村大星企画展へ（かじかの里）



畑で芋ほり（かじかの里）



ソレーネ周南へ（とくち苑デイ）



**がんばるぞー！
オー！！**



優勝カップがきました
運動会（とくち苑デイ）



干し柿作り（まなご）



畑作業（まなご）



【ヒートショックについて】



ヒートショックとは？

家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすことです。

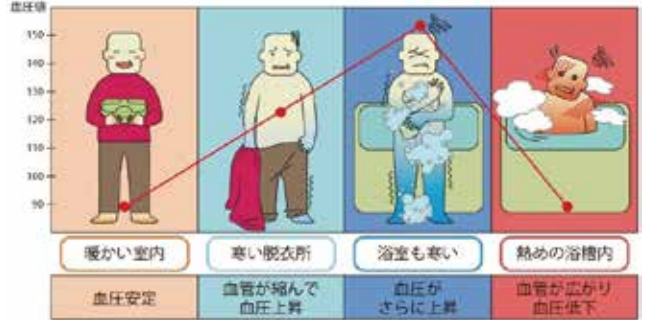


ヒートショックが起こりやすい場所は？

特に冬場の冷え込んだトイレ・洗面室・浴室など極端な温度差がある場所です。

なぜ起こるのか？

真冬は暖房をつけている部屋とつけていない部屋の温度差は10℃を超えるとされています。暖かい部屋から寒い浴室に移動すると体は室温の急激な変化から体温を調節するためにブルブル筋肉を震わせて熱を作ります。**(この時、血圧が上昇します)**しかし、温かいお湯へつかすることで血管が拡張し、急上昇した血圧が今度は急激に低下してしまいます。**この血圧の急激な変動**で心筋梗塞、致命的な不整脈、脳梗塞や脳出血などを引き起こしやすくなります。



ヒートショックになりやすい人・環境

- ・ 65歳以上(特に75歳以上)
- ・ 以下の病歴がある (狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞)
- ・ 以下の持病がある (不整脈、高血圧、糖尿病)
- ・ 以下の習慣がある
 - 飲酒直後に入浴
 - 食直後に入浴
 - 薬を飲んだ直後に入浴
 - 一番風呂
 - 深夜に入浴
 - 熱い湯(42℃以上)、首まで長くつかる
- ・ 以下のような居住空間である
 - ◎浴室、脱衣所、トイレに暖房設備がなく冬場は寒い
 - ◎浴室がタイル張りで窓があり冬場は寒い
 - ◎居間と浴室、トイレが離れている



ヒートショックを起こさないための予防法

- ・ 入浴前と入浴後に水分補給をする
 - ・ 食後1時間以上空けてから入浴する
 - ・ お酒を飲むなら入浴後に！
 - ・ 部屋間の温度差をなくす
 - ・ 入浴はゆっくり温まる (心臓に遠い手や足からかけ湯をし、体を十分に慣らしてから浴槽へ入る)
 - ・ 浴槽の湯温を低めにする (38℃～40℃程度へ入り、徐々に熱いお湯等で温めていく)
 - ・ 長湯をしない
 - ・ 浴槽から急に立ち上がらない
- 〈その他〉
- ・ 浴槽に手すりをつける
 - ・ 他の人が声かけをする



〈編集後記〉

オリンピックイヤーです。華やかな舞台に立つ裏にはケガや挫折、そして人一倍の努力があります。1年の目標を立てたなら日々の努力が必要ですね。勉強も、運動も、リハビリも…。弱い自分に負けないで！

編集委員

- | | |
|--------|--------|
| 松本 さやか | 松村 愛弥 |
| 木原 久智 | 廣政 秀和 |
| 田村 由紀子 | 田戸 恵美子 |
| 古川 晴美 | 山田 純子 |
| 齊藤 めぐみ | 小田 重将 |

- 井上ミエ子様(習字)
- 生命の貯蓄体操(体操)
- おいしいおかの会 (本の読み聞かせ)
- 菊川マンドリンクラブ(演奏)
- 更生保護女性会(縫い物)
- コリス音楽体操(体操)
- 五月の会(作品作り他)
- 島地小学校(運動会参加)
- 島地婦人会(清掃他)
- 曾光会(舞踊)
- 田中郁子様(生花クラブ指導)
- 徳地地区民生委員・児童委員(草刈)
- 童謡の会(歌)
- はっちゃん(どうしよう会(ゲーム))
- 花扇の会(日舞)
- ハンドフレンド(手芸)
- 藤本菊子様(ゆる体操)
- 夢笛(むてき)(オカリナ演奏)
- めぐみの会(歌他)
- 山口徳地モラロジー事務所(清掃他)

ボランティアさん紹介

(10〜12月)

いつもありがとうございます