



ひまわり

2013. 10. 1 発行
編集・発行/
社会福祉法人 網走愛育会
老人保健・福祉複合施設「いせの里」

VOL

20

❖ 新任ごあいさつ ❖

社会福祉法人 網走愛育会
事務局長 古田 典生



4月に法人本部事務局長に就任いたしました古田と申します。就任してから半年が経ちますが、役員をはじめ、職員、利用者の皆様、関係者の皆様には、未知の私を暖かく迎えていただき、また、何かとご指導をいただいていることに心から感謝を申し上げます。

いせの里は、網走で初の保健と福祉の複合施設として開設され16年を迎えました。急速に進む高齢化や経済など社会情勢の変動の中でこれまで築いてこられたOBの皆様、職員の皆様のご苦勞に敬意を表しますとともに、事務局長を受け継いだ責任の重さを痛感しておりますが、基本理念であります「笑顔あふれるいせの里」をモットーに微力ながら力を注いでまいりますのでよろしくお願い申し上げます。

とはいえ、福祉事業の経験がありませんので、現在、社会福祉施設長の資格認定の通信講習を受講中でございます。5月から1月までの長丁場ですが、60歳を過ぎてなお勉強ができるなんて「なんて素晴らしいんだ！」と自分に言い聞かせ、合格に向けて鋭意取り組んでおります。ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

地域の福祉を取り巻く環境は、社会や経済の有り様によって変化をし、課題も多いわけですが、健全な経営と、信頼され、愛されるいせの里であり続けるよう努めてまいりたいと思います。ご指導、ご支援をお願い申し上げ、新任のあいさつといたします。



久々のおまつり、たのしかったよ！



たのしかった……！



私はだれでしょう？



第16回

いせの里

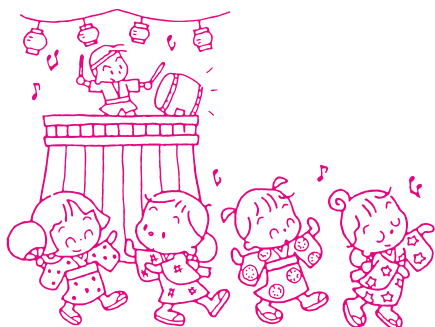
さる8月2日(金)、夏の恒例行事「いせの里



通所りハビリ混声合唱団で頑張りました！



「やっぱりお祭りは楽しいね」いい笑顔ですネ。



緊張したけど、上手に歌えました！



初めてのいせの里祭り。良い思い出ができたよ。



すてきな歌声で盛り上げてくれました
ケアハウスの歌姫

祭り



「祭り」が開催されました。



美味しいものをたくさん食べました！



「娘のおどりはすばらしかった！！」



やきとりおいしいね～

～実行委員より～

今年のお祭りも無事終わることができました。
ありがとうございました。



介護老人保健施設 ～買い物ツアー～

今回は毎年行われている買い物ツアーの様子を紹介したいと思います。

老健では年に1度、CITY網走店に買い物に出かけています。今年は5月22日～24日、27日、28日の5日間の日程で行われました。

普段外出の機会が少ない利用者の皆さんはとても楽しみにされており、何をかうか、買い物リストを作っていく方もいました。

お店に到着後、皆さん思い思いのものを手に取り買い物を楽しまれていました。

中には、アイスクリームや出来たてのパンを買って店内で食べてくる方、お孫さんやひ孫さんなどのご家族と一緒に買い物をされている方もいました。



このスカーフどう？



施設に戻ってきてからも、買って来たものをおいしそうに食べたりする姿がたくさんみられ皆さんそれぞれの「買い物ツアー」を満喫されていました。

来年の買い物ツアーも、皆さん楽しみにしてて下さいね！！



ケアハウス ハーモニーヴィレッジ 〈〈夕涼み会〉〉

今年ケアハウスではいつもと違う夕涼み会を行いました。

例年は天候に恵まれず、寒い中花火を見られていた夕涼み会でしたが今年はおもいきって室内でも見られるようにケアハウスの中庭で行いました。



夕食後、職員がホールの電気を消し花火に火をつけると、皆さんの拍手が湧き上がり、最高に盛り上がりました。



花火が打ち上がっていた時間は少しでしたが、皆さん楽しまれており、「来年も見たいね」等、満足げでした。

楽しい夏も終わってしまいましたが、これからもケアハウスではイベントが盛りだくさんなので楽しみにしててください。



～旬食材の料理～

焼きさばのおろし南蛮漬け

さばは体を守る不飽和脂肪酸が豊富で生活習慣病の予防に役立ちます。



【材料 2人分】

さば …………… 2切れ
ししとう …………… 6本
大根 …… 3～4cm(100g)
しょうが ……… 1/2かけ
赤とうがらし …… 1/2本

A
〔だし大さじ3 酢大さじ1 1/2〕
〔醤油大さじ1 砂糖小さじ1〕
塩少々

【作り方】

- ① さばは1切れを3つに切って塩少量をふり5分おいて水けをふく。ししとうはヘタを切る。
- ② 大根としょうがは皮をむいておろし、大根は水けを軽く絞る。赤とうがらしは小口切りにする。これらをバッドなどに入れてAを混ぜる。
- ③ ①を魚焼きグリルまたはフライパンでこんがり焼き、すぐに②に漬け20分ほどおくと出来上がりです。

いせの里指定訪問介護事業所





通所介護(デイサービス)



ドライブがてら、花見見学に行つて来ました。青空の下で、はい！チーズ



♪誕生会♪

皆で、ケーキを食べて、お祝いしました。さて！プレゼントは何か？



タオルゲーム

ヤッター
取ったぞ～
ニコニコ大満足



風船バレー 「はい！いくよ～」
大声を出し、楽しみました。

ちぎり絵

ちぎって貼ってと
細かい作業でしたが、
出来上がりは
良く出来ました。



通所リハビリ(デイケア)

活動の様子

・網走カルタ・・・昭和63年に製作されたカルタを見やすい様に拡大しました。利用者さんの手には遠くまで届くように新聞を丸めた棒を持つての参加です。懐かしい網走の歴史を知り昔話に花が咲き楽しい時間を過ごされていました。

・将棋・麻雀・オセロ・・・勝った負けたと一喜一憂され毎日対戦する姿が見られています。

どの活動も頭や手の運動になり良いリハビリへと繋がっていきます。

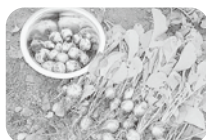


・お祭りゲーム
網走のお祭りに
合わせ利用者さん
に魚釣りゲーム

やおでん等で気分を味わって頂きました。ヨーヨー釣りはお孫さん・ひ孫さんのお土産にされる方もいました。日々の猛暑でかき氷は大変喜ばれ楽しんで頂きました。収穫した赤かぶの甘酢漬けも出ましたよ。



通所農園収穫祭



赤かぶ



ミコとまと



じゃが芋



いせの里 指定居宅介護支援事業所



在宅で介護していると、身体面、精神面疲労、金銭面・・・といろいろなところで悩みを抱えていませんか？
そんな時、一人で抱えれば抱えるほど精神的なストレスは溜まっていき、最悪の状態、「介護うつ」と呼ばれるような状態になってしまうことも珍しくありません。

だからこそ、介護者の悩みを聞いてくれる人の存在は貴重であり、頼もしく感じるものですね！

私達、ケアマネージャーがその悩みを解決いたします。

ご自宅に訪問し皆さんの悩み等をお聞きし、精神的なストレスの解消が図れるように相談に応じます。

“こんな悩みを誰に相談したらよいのか”

実際に介護をしていない人に話をしても分かってもらえない等のお悩みの相談も多くありますが、それで
も誰かにお話をすることで精神的なストレスが解消できれば心強く笑顔になれるのではないのでしょうか！



誰に相談していいのかわからないとお悩みの方は、
「いせの里指定居宅介護支援事業所」のケアマネージャーに
お気軽にご相談下さい。

連絡先 0152-45-4018
携 帯 080-3296-8535

今回は「ストレス」についてお話をさせていただこうと思います。

しかしその言葉を皆様正しく理解され又、うまく対処されていますでしょうか。まず皆様がストレスとしてイメージされている〈嫌な事、辛い思い〉等は正しくは「ストレス」と呼ばれる物です。簡単に言うと「ストレスを生み出す物」という意味です。正しいストレスを説明するとストレスをボールに例え、人間の体と心をスポンジとすると投げたボールがスポンジに当たりスポンジがくぼんだ部分（ひずみ）をストレスと言い、その現象を「ストレス反応」と呼びます。

そのストレス反応には一般的に「心理反応」と「生理反応」の2つがあります。ストレスの心理反応には、恐れ、不安だ、落ち着かない、忙がされている思いがする等の心の反応で生理反応としては動悸、冷や汗、体がすくむ、不眠、胃痛、便秘・下痢といった身体の反応が

あります。ストレスを全く感じず生活する事はまずありえないのが現実です。ではストレスによるストレスを改善する方法を少しアドバイスさせていただこうと思います。

リハビリ便り

理学療法士 早川圭太郎

皆様のいわゆるストレス発散としては何をされていますか？カラオケ、お酒を楽しく飲む、おいしい物を食べる、趣味を楽しむ等、頭に思いうかべる物があるでしょう。

しかし、軽いストレス者に対処するという場合には効果的と考えられますが、先程説明した「ストレス反応」に対してはちまたのストレス解消法では正直不十分です。そこでさらに効果的にストレスレベルを改善出来ると言われて

いる方法を少し紹介させていただこうと思います。

①呼吸法（腹式呼吸）

鼻からゆっくりお腹を膨らませる様に息を吸い口からさらに2倍の時間をかけ息を吐く。

※出来れば5～10分くり返す。

②音楽を聞く

クラシックやいわゆるヒーリング音楽（癒しを目的とした音楽）を聞く。

③ストレッチ

1回に3分位息を吐きながら行う。1日2～3回位。

④イメージ療法

アクセサリ等を外しリラックス出来る姿勢となり瞼を閉じ腹式呼吸で息を吐く時に体の力が抜ける様なイメージをし、さらに五感にて好きな風景を心地よく感じる様にします。

では皆様、ストレスと上手に付き合い元気に暮らしましょう。

<参考文献>月刊デイvol.101 2008

各種お問い合わせ・お申込みなどは下記へ

笑顔あふれるいせの里

老人保健・福祉複合施設

社会福祉法人 網走愛育会

- 介護老人保健施設いせの里 ☎0152-43-7100 (代表)
- 短期入所療養介護(ショートステイ) ☎0152-43-7100
- いせの里通所リハビリ(デイケア) ☎0152-43-7100
- ケアハウスハーモニーヴィレッジ ☎0152-45-3796
- いせの里指定通所介護事業所(デイサービスE型) ☎0152-45-3686
- いせの里指定居宅介護支援事業所 ☎0152-45-4018
- いせの里在宅介護支援センター ☎0152-45-4018
- いせの里指定訪問介護事業所(ホームヘルパー) ☎0152-45-4018
- 網走市潮見192番地(〒093-0042) ☒共通FAX番号 ☎0152-45-3791

ホームページ
をぐらん下さい

老人保健・福祉複合施設「いせの里」のホームページでは、施設の概要や職員採用情報などを掲載しています。

ホームページアドレス <http://www.15.ocn.ne.jp/~r.ise/>
メールアドレス r.ise@circus.ocn.ne.jp

施設見学

各事業所の見学につきましては、随時受け賜りますのでご連絡下さい。