うねめ通信　第38号　平成28年8月25日(木)発行
URL:http://www.koriyama-fukushikai.jp/　E-mail:info@koriyama-fukushikai.jp

郡山福祉会
うねめ通信

法人理念
「奉仕と平等な人間愛」

発行者／社会福祉法人郡山福祉会
責任者／法人本部長　矢部　伸一
住　所／郡山市片平町字妙見舘1番地2
TEL 024-961-2399／FAX 024-961-2397

うねめの里夏祭り

第14回目の夏祭りを今年も楽しく盛り上げてくれた皆さま、本当にありがとうございました。
開催日前々日ぐらいから気温も上昇して、大変暑い日でしたが、うねめの里の入居者の方々だけではなく、法人内の事業所を利用していただいている方々にも参加していただき、地元、うねめ太鼓の小若組(岩代國郡山うねめ太鼓保存会小若組)の元気あふれる素晴らしい演奏で、オープニングを飾っていただきました。片平ラブリーフラクラブの皆さまには、フラダンスでステージに華を添えていただきました。当日までの準備に片平中学校の生徒さんや郡山市社協のサマーボランティアに登録した方たち、郡山情報ビジネス公務員専門学校の学生さん、郡山健康科学専門学校の学生さん等、多くのボランティアさんにご協力いただき、お祭りに参加された方々は皆さまとっても楽しそうな笑顔でした。また、是非、来年もやりたいと思うような素敵な時間でした。
今後ともご支援ご厚誼賜りますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

特別養護老人ホームうねめの里　施設長　矢部真裕美

軽費老人ホーム(A型)采女の里やすらぎ	TEL:024－961－2399/FAX:024－961－2397
特別養護老人ホームうねめの里	TEL:024－961－8633/FAX:024－961－7899
うねめの里デイサービスえみふる	TEL:024－962－7820/FAX:024－962－7821
居宅介護支援事業所うねめの里介護保険センター	TEL:024－961－2795/FAX:024－962－7821
地域密着型特別養護老人ホームうねめの里はるひめ	TEL:024－953－3285/FAX:024－953－3286

特別養護老人ホームうねめの里

子ども交流会　6月17日

今年も地元片平幼稚園の年中クラス51名の子どもたちが、うねめの里に遊びに来てくれました。始めに元気なダンスや歌の披露があり、入居者様は曲に合わせて手拍子をしたり、手を振り、子どもたちと共に、大いに楽しんでいらっしゃいました。その後は、班に分かれてゲームを楽しみました。入居者様は終始満面の笑みで子どもたちとの交流を楽しまれました。会の終わりには入居者様がみんなで作った「アンパンマン」の貼り絵の記念品を贈りました。入居者様は子どもたちの明るい声と笑顔に癒され、元気のパワーをいただきました。

笑いヨガ教室　6月23日

誰にでもできる、簡単な笑いの健康体操、「笑いヨガ」の出張教室がうねめの里で開かれました。「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせていることから「笑いヨガ」と呼ばれ酸素がたくさん取り入れられ健康効果があるといわれています。
講師の渡辺先生の大きな笑い声にリードされて、会場は大きな笑い声に包まれ、楽しい体操ができました。

夏祭り　7月30日

毎年恒例の「うねめの里夏祭り」を学生ボランティア、ご家族様のご協力の下開催致しました。
岩代國郡山うねめ太鼓保存会小若組の皆様による和太鼓の素晴らしい演奏で幕を開け、片平ラブリーフラクラブの皆様によるフラダンス、デイサービスの利用者様による余興、職員余興等で盛大に行うことが出来ました。
猛暑の中、ご参加、ご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。入居者様には楽しいひと時をお過ごしいただき、また、普段とは違う表情をたくさん見ることができました。

学び合い

福島県社協から新人職員向けOJT（ﾌﾟﾘｾﾌﾟﾀｰ）先進事例研修で、うねめの里の取組みについて発表依頼を受けました。これまでの試行錯誤の中から積み上げてきた事例を逵（つち）課長が、元気よく楽しく発表してきました。大人になってからの勉強は、時間を作るのが大変ですが、おもしろいものです。これからも、職員育成に力を入れ、職員一同、向上心を大切にして、仕事をして参ります。

園芸クラブ

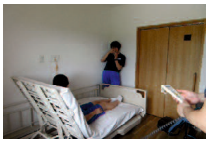
夏野菜の美味しい季節になりました。うねめの里では入居者様が力を合わせて育てた野菜が収穫の時期を迎えています。トマトやきゅうり、茄子などを収穫し、おやつや食事の時間にみんなで食べることができました。

流しそうめん　8月8，9日

1階・2階に分かれ、2日間お昼に流しそうめんを実施しました。前日から楽しみにされていた入居者様もいたようで、皆様わくわくしたご様子で参加されました。笑顔・歓声を交えながらの楽しい昼食となりました。

地域密着型特別養護老人ホームうねめの里はるひめ

はるひめ子ども交流会



6月29日子ども交流会を開催しました。今年はチャイルドハウスうねめの元気な子どもたち10名がパワフルな歌とダンスを披露してくれました。ダンスの後は、入居者様と一緒に紅白玉入れを楽しみ、プレゼント交換もしました。子どもたちからは、手作りのペンダントをいただき、入居者様からは職員と一緒に焼いたクッキーと、手作りのメダルを贈りました。当日は片平中学校の2年生2名が職場体験に訪れ、入居者様と一緒に子どもたちと交流した他、様々な福祉用具を体験したり、介護ロボットについて学んだり、福祉の職場について理解を深めました。体験後、二人はそれぞれ介護福祉士、看護師を目指したいと夢を語ってくれました。

ガーデンランチ

5月25日

地域交流室「橘」でガーデンランチを楽しみました。いつもは自分のユニットで食事をしていますが、場所を変えて、松花堂弁当を用意して、ユニットを超えて入居者様同士交流し、いつもとは違った雰囲気で、ゆっくり食事をお楽しみいただきました。 当日はお天気も良く、差し込む日差しと窓から見える新緑の景色に思わず箸がすすみました。

菖蒲湯

6月、旧歴の五月節句に、菖蒲湯をお楽しみいただきました。入居者様それぞれに「我が家のしきたり」があり、日頃は聞けないお話を聞く事が出来ました。
季節と共に、自然と共に生きてきた入居者様に教わりながら、季節の行事を大切にしていきたいと思います。

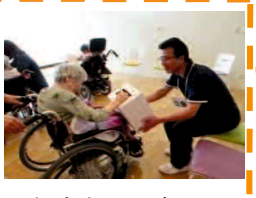
うねめの里夏祭り

7月30日

「うねめの里」の夏祭りに参加しました。積極的に参加される方が多く、他事業所の利用者様とも交流できました。家族会の協賛による屋台や新入職員によるステージ等、もっともっと楽しみたかったという声もあがり、更に満足度の高いお祭りができるように、工夫していきたいと思います。

不在者投票

7月4日



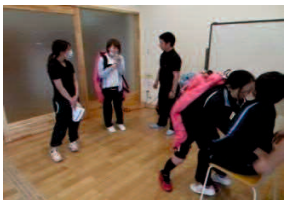
「はるひめ」で参議院議員選挙の不在者投票が行われ、意欲が高く入居者の7割以上の方が投票しました。その清き一票は、選挙管理委員会へと届けました。私たち若い世代も見習って、選挙に対する意識をさらに高めなくてはと思いました。

民謡クラブ

第一・三水曜日は寺田先生、第二・四は佐久間先生にご指導いただいて民謡クラブを開催しています。毎週お腹の底から声を出し健康維持を図っています。三味線や尺八の音が地域交流室に響き、楽しい時間です。

介護支援ロボット

平成28年度介護支援ロボット導入モデル事業の第1期検証実施施設として、6月から10月までの4か月間腰補助マッスルスーツ Ⓡを3台試用しています。介護職員の腰部に対する負担軽減のために、職員の腰痛に関するアンケート調査を行いながら、効果的な使用方法を考え、実践しています。9月5日に見学会が予定されています。



軽費老人ホーム采女の里やすらぎ

茶話会　6月16日

浴衣美人の職員がおもてなし♪
和風カフェの雰囲気の中、おいしい飲物に職員手作りの「わらび餅」と「アイスクリーム」を味わい、おしゃべりを楽しみました。

白寿お祝い　7月1日

7月1日で99歳を迎えた遠藤　ミト様の白寿のお祝いを行いました。
いつも元気で笑顔が素敵なミト様。これからもお元気でお過ごし下さい。
ケーキは職員の手作りです。

施設内輪投げ大会　7月14日

普通投げの部
優勝　大河内　誠様

5本1回投げの部
優勝　蛭田　良美様

音楽交流会　7月27日

塙町の「塙農村勤労福祉会館」で音楽交流会が開催されました。各施設のクラブ活動等において日頃の練習の成果を発表し、他の施設の皆様と親睦を深めました。

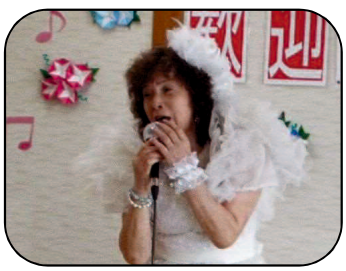
詩吟クラブ認許証授与式　7月25日

入居者7名の方が皆川　龍旺先生より、認許証をいただきました。

慰問

歌・踊り♪
近森歌謡　様

笑いヨガ♪
渡辺　祐美　様
(株)たまのや

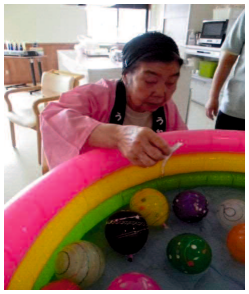


ありがとうございました

うねめの里デイサービスえみふる

夏祭り

8月15～17日



えみふるにて3日間、夏祭りを行いました。輪になり踊りを踊ったり、射的や金魚すくいなどのゲームを楽しみました。職員は浴衣姿になり、夏の雰囲気を味わって頂きました。おみやげの水ヨーヨーと手作りちょうちんも喜ばれました。

お誕生日会

えみふるでは、お誕生日会のケーキはスポンジから手作りです。飾りのミントは、デイで栽培しています。7月はシフォンケーキ、8月はレアチーズケーキを作りお祝いしました。

外食ツアー

7月8・9日

外食ツアーは、かっぱ寿司亀田店さんで、食事をしました。「何を食べようかな・・・」メニューが豊富で悩みます。会話も楽しまれながら、お腹いっぱいの後は、別腹のデザートも楽しまれた方もおりました。

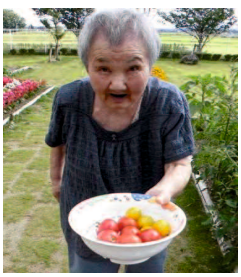
6月7日「カレーライスをつくる」

キーマーカレーを作りました。初めて耳にする方もおり、皆さま出来上りが楽しみでした。隠し味は、炒めたおろし生姜とカレー粉です。本格的な味に完成しました。

7月「おやつつくり 抹茶フルーツあんみつ」

抹茶を入れた白玉は、豆腐を入れた為、柔らかく食べやすい仕上がりになっております。最後に、フルーツをふんだんに盛り付けをして、夏らしいデザートになりました。

園芸活動



トマトやトウモロコシが美味しい時期。利用者様と一緒に、えみふる畑に行って収穫しました。去年はハクビシンに食べられてしまいましたが、今年は無事に収穫する事が出来て良かったです。

流しそうめん

8月8・9日

夏の恒例イベントとなりました流しそうめん。流れてくる3種類の色のそうめんを、皆さま上手にすくい上げておりました。暑い夏は、冷たいそうめんが美味しいですね。

えみふる健康教室

6月10日

「排便コントロールについて」

太陽化学（株）様を招き、水溶性植物繊維と可能性についてのお話を聞きました。便秘に悩んでいる方も多く、皆さま熱心に質問されておりました。次回の健康教室は、8月30日。（株）伊藤商店様を講師に招き、「防災への備え」についてのお話です。

施設見学＋職場体験ツアー案内

「うねめの里」「はるひめ」では、見学だけでなく実際に介護の仕事を体験する事が出来ます。
体験時間は9:30～16:00の内、3時間以上6時間未満。ご希望に応じて1日から3日間まで体験することが可能です。
※体験は事前予約が必要になります。参加希望の方はお気軽にお電話ください。学生の方は、郡山駅まで送迎します。
TEL:024-961-8633
担当:田中・逵(つち)

御　礼

★ボランティア
・和田トヨ子様
・片平地区ボランティア様
・皆川龍旺様
・橋本倉義様
・佐久間亨様
・寺田宏様
・吉田桂子様
・大越智枝子様
・井上美恵子様
・在宅訪問マッサージ様
・喜古徳子様
・廣田茂美様
・福島県立あさか開成高等学校様
・福島県立郡山東高等学校様
・福島県立郡山萌世高等学校様
・郡山市立片平中学校様
・郡山健康科学専門学校様
・郡山情報ビジネス公務員専門学校様
・郡山女子大学様
・第一学院高等学校様
・KTC中央高等学院様

★ご寄付・寄贈
・(株)ニラク美術館通り店様

★慰問
・渡辺祐美様　（　(株)たまのや　）
・寿々蘭歌謡音楽会様
・大和田栄子様
・佐藤眞人フルート後援会様
・近森歌謡様

皆様の温かいご支援、ありがとうございます。

夏バテ予防に甘酒はいかがですか？

栄養士　滝浦美奈

冬の飲物と思われがちな甘酒ですが、江戸時代の頃は夏の飲み物として飲まれ、俳句の夏の季語としても使われていました。また、「ビタミンB1」「ビタミンB2」「乳酸菌」などたくさんの栄養素が含まれていて「飲む点滴」と呼ばれ、夏バテ予防におすすめです。

＜おすすめの飲み方＞
・甘酒＋飲むヨーグルト（1:2）
・甘酒＋生姜汁
・甘酒＋牛乳（豆乳）（1:1～2）
・甘酒＋レモン汁

甘酒は冷やしても温めても効果は変わりません。ぜひ、今年の夏は甘酒を飲んで夏バテを予防し、元気に残暑を乗り切りましょう！！

夏の脱水症について

看護師　松岡新一

脱水症になると下記のような症状が表れます。
・口の渇き　・皮膚の乾燥
・頭痛　・体温上昇
・吐き気　・だるさ
・めまい　・尿の減少　など

環境や着衣の調節を含め周囲の人は脱水症状予防に常に注意が必要となります。

しっかりと水分摂取の管理をしてあげましょう。

うねめの里介護保険センター

所長　山川　綾子

今回は、要介護認定を受けた方の受診方法についてお話したいと思います。
ご家族が受診の送り迎えの対応ができない場合、介護タクシーを利用する事ができます。ヘルパーの資格を持った運転手が、乗り降りの際の介助や病院の受付等お手伝いしてくれますが、料金は介護保険の一割負担で100円です。それに別途運賃がかかりますが、タクシーメーターを回すのではなく、10分につき500円の料金になります。車椅子のまま乗れる車両もありますので、乗り降りの負担が少なく安心です。
また、体力的に通院するのが難しい場合、往診という方法もあります。定期的に医師が自宅を訪問し、お薬も処方しますし、定期的に血液検査等も行い、緊急時にも対応してくれます。
また、歯医者さんもご自宅を訪問して、虫歯の治療や入れ歯の修理・調整、口腔ケアなどもしてくれます。お口のお手入れをする事により、誤嚥性肺炎を防ぐ事ができます。
また、はり・きゅう、リハビリマッサージも往診できるのをご存知ですか。健康保険適用なので、料金は、一割負担の方だと、一回あたり300円から500円程度です。（往診料費含む）寝たきりの方、神経痛、リウマチ、関節拘縮、麻痺のある方など、適応になる方の条件はありますので、ご不明な点やお困り事などがありましたら、お気軽にお近くの介護支援専門員にご相談ください。

編集後記

今年の夏も暑い日が続いていますが、皆様体調の方はいかがでしょうか。
寝苦しそうな夜は私は屋根に打ち水をしています。夕方などのあまり気温が高くない時間帯に行うことで、5℃以上温度が下がり、省エネ効果も期待できるようです。ぜひお試しください。

（樋口）