



# きりん新聞

KIRIN NEWS PAPER

1

平成24年 月号

発行 医療法人 長晴会  
介護老人保健施設 きりん  
佐賀市金立町薬師丸1274-1  
TEL 0952-98-0120  
きりん新聞編集局

**新年明けましておめでとうございます**

昨年は、悲しい出来事があまりにも多かった一年でした。一方、人の命のはかなさを知り、人としての優しさを感じた一年でもありました。

私達、医療法人長晴会も、昨年は皆様方のご理解と、ご協力により充実した医療介護に取り組むことができました。しかし、依然として取り巻く環境は厳しいもので、なかなか満足のいく医療介護が出来にくい状況にあります。

本年も医療法人長晴会職員一同、利用者様に寄り添つた医療介護を心がけていく所存でありますので、どうかよろしくお願ひ申し上げます。

新春を迎え、震災の復旧、復興を切にお祈り申し上げます。

医療法人 長晴会  
理事長 木下 晴美

**元日**

平成24年の新しき日の朝、元日ならではの凛として厳かな雰囲気の中で、利用者様は次々と食堂に集まられました。

木下晴美理事長より「今年は龍が天を駆けるように、皆様リハビリをして散歩にも、いっぱい出掛けられる様にもなりました」との年頭挨拶の後、利用者様に、お屠蘇が杯に注がれ、お正月を祝いました。お昼には『数の子』『鯛の照り焼き』『栗きんとん』など、おせち料理を召しました。お上がり、その後カラオケや、かるたで正月を楽しまれました。

**もちつき会 12月28日(水)**

「よいしょ！」・ペツタン。「よいしょ！」・ペツタン。

利用者様が氣合いを入れた声で、職員がつく。ぴつたりと息のあつた掛け声で、つきあがつたお餅。

「餅のようにねばり強く長生きして下さい」と職員が。「まだまだ頑張るよ」と

利用者様。願いのこもつたお餅が今年も出来上りました。



「よか餅の出来よいよ～！」



「取った～！」



真っ赤なお鼻の、トナカイさんは♪皆様の歌声に合わせて、職員のサンタと、ちょっと変てこりんなトナカイの司会で、きりんクリスマス会の始まり始まり！抱腹絶倒の寸劇が終わって、プレゼントの交換。袋を開ければ皆様、ウツシツ！そしていよいよデイナータイム！

『ローストチキン』『クリームシチュー』などなど、気分はもう、クリスマス一色！少食の方も大食の方もお皿に乗せてお席へと。あつという間に、テーブルの上は幸せがいっぱい！

デザートは利用者様がデコレーションされたケーキ。「おいしかったんですね！」と、笑顔でメリーカリスマス。きりんが初めて試みたデイナーバイキングを、皆様楽しんでいただけたでしょうか。来年は、さらに楽しいバイキングにしていきたいと思います。

**12月誕生会 12月18日(日)**

今回の誕生会は11名の誕生者を祝いました。通所の利用者様では、100歳を迎えた川島モト様に、お祝いの言葉と内閣総理大臣より表彰状が届きました。川島モト様は笑顔で話されていました。

「長生きの秘訣は好き嫌いなく、何でも食べ、よく寝ることです」と、川島モト様は笑顔で話されました。

今年もご家族をご招待して行つた忘年会。入居様と、ご家族と共に歩んだこの一年。グツグツと煮込む『おでん』と、バイキングの御馳走。「今年もお世話になりました」と、みんな笑顔。入居になりました」と、みんな笑顔。入居ストの『おでん』と、バイキングの御馳走。今年もご家族と共に歩んだこの一年。ながら、来年も皆様と共に、きりんならではの、味のある年にしたいと思う忘年会でした。

**グルーピホーク忘年会 12月28日(水)**

今年もご家族をご招待して行つた忘年会。入居者様リクエストの『おでん』と、バイキングの御馳走。「今年もお世話になりました」と、みんな笑顔。入居者様と、ご家族と共に歩んだこの一年。ながら、来年も皆様と共に、きりんならではの、味のある年にしたいと思う忘年会でした。

**ボランティアありがとうございました！**

◆生花 教室・原恭子様 ◆12月15日・カノン様

◆川柳教室・真島清弘様 ◆12月15日・石井康信様

◆パステル画教室・碇貴代司様

◆金立社会福祉協議会傾聴ボランティア様

今月・来月の行事予定

- 1月1日(日) : 元日年頭挨拶
- 1月22日(日) : 1月誕生会(家族会)
- 2月3日(金) : 節分会
- 2月5日(日) : 2月誕生会(家族会)

「どいでん旨かごとしるね！」

「袋の中身は何でしょう？」

- ◆金立社会福祉協議会傾聴ボランティア様
- ◆ボランティアありましたがどうございました！
- ◆生花教室・原恭子様 ◆12月15日・カノン様
- ◆川柳教室・真島清弘様 ◆12月15日・石井康信様
- ◆パステル画教室・碇貴代司様
- ◆金立社会福祉協議会傾聴ボランティア様

職員の芸の一場面



# きりん新聞

2月号

平成24年

発行 医療法人 長晴会  
介護老人保健施設 きりん  
佐賀市金立町薬師丸1274-1  
TEL 0952-98-0120  
きりん新聞編集局

## インフルエンザ予防

今月に入つてインフルエンザ患者数が急激に増加し、佐賀県では現在、インフルエンザ注意報が発表されています。空気が乾燥しているこの時期、さらに感染が広がる恐れがありますので、各々が左記の予防策を習慣づけ、拡大を防止しましょう。

- ①『十分な睡眠と休養』をとりましょう
- ②『うがい』を行いましょう
- ③『手洗い』をしましよう
- ④『咳エチケット』を行いましょう
- ⑤『予防接種』を受けましょう



もし、体調の異変を感じた場合は、早めにかかりつけの医師の診察を受けることが大切です。その際、自分の身の周りに同様な症状の人がいないか確認しておきましょう。

## 鍋バイキング 1月7日(土)

寒い日は何といつても、あつあつの鍋料理が一番!! 今月のバイキングは、皆様の待望の『お鍋!!』。各テーブルの鍋に、えび、ほたて、鯛、白菜、ねぎ、えのき、しいたけ、などなど、好みの具材を入れては蓋をして、カタコトと蓋が踊るも味のうち。そして蓋を開けると、湯気の向こうには皆様の笑顔。ほんわかと美味しさが漂い、ちょうど食べ頃に。ふうふうされて口の中へ。皆様、お味の方は? 「上等!! 上等!!」と元気一杯で、やる気満々。鍋を囲んで、みんなで食べるの最高!! そして最後は、七草を入れて『七草粥』の出来上がり。皆様、今のご気分は?

「七草粥ば食べて、元気の出た!!」と、好評でした。次回のバイキングは2月18日(土)です。お楽しみに!!



体の温もいよいよ!

## ハトのヒナ

中庭の木の枝の隙間から何やら灰色の物体が動いている。よく見ると鳥のようだ。「あつ、ハトのヒナがあるよ!」。利用者様の知らせで大勢での見学会となりました。いつの間にかハトが巣作りをし、ヒナが孵つていたのです。1月の寒い中でもヒナ鳥の2羽は互いに身を寄せ合い、懸命に生きている姿を私達に見せてくれました。利用者様は、「頑張らんばよ!」と、エールを送られていきました。



かわいいハトの雛か…!

## ハピリの部屋

### 作業療法

①風船バレー

10月のきりん新聞で作業療法とはどんなものか、についてお伝えしました。今回は、作業療法の手段のひとつとして風船バレーを取り上げてみたいと思います。きりんのリハビリ室でよく見かける風船の打ち合い・風船バレーとはどんな意味があるのでしようか? まず、身体的な側面として、風船を打つために踏ん張る支えとなる体幹や足の運動、風船を打つ腕や手の運動、体力の向上などの目的があります。精神的な側面としてはボールへの集中力、他者との時間や体験を共有することによる喜びや、ストレス発散などの目的があります。私たちはこのような様々な目的で訓練としての活動を提供しています。同じ活動でも人によつて目的は様々です。疑問に思うことがあれば訓練部のスタッフにお尋ねくださいね! 【作業療法士 橋本 優華】

## 1月誕生会 1月22日(日)

今月の誕生会はフラダンスのボランティア様と一緒に誕生者23名を祝いました。誕生者様は職員が贈った花束を胸にご家族と記念撮影され、誕生会は終了しました。

## 三社参り

「今年も良い年でありますように! パチパチ」

デイケアの皆様は新春に三社参りに出掛けられました。本殿の前では、カラランカラランと鈴の音が鳴り一同、深々と頭を下げられていました。山の上にある琴比羅神社では、下を見下ろすと絶景が広がっており、皆様は澄み切った空気をいっぱい吸い込まれていました。また、グループホーム入居の皆様は、施設近くの金立農村公園内にある社に参拝されました。

元日は 家族ガヤガヤ 若返り

村岡 アサエ

## ボランティアありがとうございました!

◆生 花 教 室: 原 恭子様 ◆折り紙教室: 久能 圭子様  
◆川 柳 教 室: 真島 清弘様 ◆1月誕生会: イルマ様  
◆パステル画教室: 碇 貴代司様

### 今月・来月の行事予定

- 2月3日(金) : 節分会
- 2月5日(日) : 2月誕生会(家族会)  
(マンスター・ズ様ボランティア)
- 2月日未定 : 宝生幼稚園様ボランティア
- 3月3日(土) : ひな祭り会
- 3月4日(日) : 3月誕生会(家族会)



参拝されるグループホームの入居者様



誕生日おめでとうございます



誕生日おめでとうございます



# きりん新聞

3月号

平成24年  
発行 医療法人 長晴会  
介護老人保健施設 きりん  
佐賀市金立町薬師丸1274-1  
TEL 0952-98-0120  
きりん新聞編集局

**高齢者は、脳梗塞の後遺症・神経疾患の既往・加齢などの様々な要因で食べ物を飲み込む機能が衰え、『誤嚥』や『窒息』を起こしやすくなります。今回は、『安全な食べ方のポイント』と『特に注意が必要な食べ物』をお伝えします。**

※誤嚥（ごえん）：食べ物や水分が気管に入ること、肺炎の原因になります。

## 安全な食べ方のポイント

2月に入つても、まだまだ寒い日が多く、今月のバイキングには、『湯豆腐』が登場しました。その他にも冬の味覚、鮭を使用したホイル焼き、エビのすり身を使った料理が大皿に盛られ、利用者様は睡をゴックン。その横の鍋は、湯気が立つて美味しい香りが早くも部屋を満たしています。

「いただきます！」と、言われたと思いきや、皆様は早速湯豆腐を目指し一直線!!あれやあれやという間に行列ができ、次々と豆腐を取られていました。そして席に戻るとハフハフと口の中で豆腐を踊らされ、「こりや、美味かあ！」と、みんなで大絶賛。決して派手ではない味でしたが、あつあつの豆腐に身も心も温まり、外の冷たい風も皆様の温かさで吹き飛ぶようでした。「こ

いで風邪んごた病氣にはならんばい！」  
「ほんなこと！」と、隣りの方と和気藹々と話しながらも食べることは止まらず。料理はあつという間になくなってしましました。皆様は先月の海鮮鍋、今月の湯豆腐を召し上がり、寒い季節を乗り切られることでしよう。

職員の「3月は何がいいですか？」との問い合わせに皆様からいっぱいのメニューが飛び出しました。

次回は3月17日（土）の予定です。  
**節分**  
年の変わり目を意味する『節分』。今年も皆様のもとに福を呼び寄せ、邪気を払うため、豆まきを行いました。

「福は内、鬼は外！」大きな声で賑やかに始まった鬼退治。今回は細身の鬼でしたが、皆様が優しく豆（玉）を投げて下さり鬼も、ひと安心。と、思いきや、遠く離れた所からも力いっぱい飛んでくる沢山の玉が!!普段のリハビリの成果でしょう。逃げて行く鬼に、いくつもの豆（玉）が当たっていました。

これできつと今年も皆様のもとに多くの福が訪れるこことでしょう。



「福は内、鬼は外！」



「どいでん美味かあ！」



「次はどうかね！」

- ・食事をする時は食べる時に集中しましょう。
- ・ひと口の量は、無理なく食べられる量にし、ゆっくり食べましょう。
- ・口の中に残りやすい物を食べる時は、飲み物と交互に食べましょう。
- ・入れ歯を装着して食べましょう。

## 特に注意が必要な食べ物

- ・サラサラした水分状の物（味噌汁・お茶・ジュースなど）
- ・のどに詰まりやすい物（うどん・芋・餅・かぼちゃなど）
- ・口の中にくつつきやすい物（のり・わかめ・葉物野菜など）
- ・スponジ状の物（食パン・カステラ・高野豆腐など）
- ・噛むと汁が染み出る物（スイカ・みかん・高野豆腐など）

ご不明な点がございましたら、お気軽にご相談下さい。

担当：木下拓郎（歯科医師）・西野たか子（歯科衛生士）

井本和歌子（言語聴覚士）・塙向幸法（管理栄養士）

ボランティアの方々と一緒に祝いました。

2月誕生日会 2月5日（日）

今日は6名の方が誕生日を迎えられ

ボランティアの方々と一緒に祝いました。

その後、職員より花束と記念写真

が贈られ、皆様からの盛大な拍手！

誕生者様はにつこりと受け取られ、皆

様に一礼されました。



昨年11月に園芸活動で植えたチューリップの球根が見事に

芽を出しました！土の上にひょっこりと出た芽を、利用者様はまるで子供をあやすかのように、なでなで。さらに、「こい

からもっと大きゅうならんばよ！」と、

声をかけられ、今後の成長を楽しみに

されていました。まだ、チューリップ

が花を咲かせるのは先のことになりそ

うですが、育てくれた利用者様の恩

返しに、4月にはきっと綺麗な花を咲

かせてくれることでしょう。



誕生日おめでとうございます

## ボランティアありがとうございました！

◆生花教室：原恭子様

◆川柳教室：真島清弘様

◆ペイント教室：碇貴代司様

◆金立社会福祉協議会 傾聴ボランティア様

今月・来月の行事予定

■3月3日（土）：ひな祭り会

■3月4日（日）：3月誕生日会（家族会）

■4月1日（日）：4月誕生日会（家族会）

■4月28日（土）：きりん運動会



「早う大きゅうならんかね！」



# きりん新聞

4月号

平成24年  
発行 医療法人 長晴会  
介護老人保健施設 きりん  
佐賀市金立町薬師丸1274-1  
TEL 0952-98-0120  
きりん新聞編集局

## 観梅会 3月7日(水)

「やつと梅の花の咲いたよ!!」段々と暖かくなり、春が近づいてきました。冷たい風にさらされていた梅もようやく満開となり、グループホームではちょっと遅めの観梅会。しかし、当

日は生憎の寒い日で室内で行うことになりました。それでも立派に咲いてくれた梅を窓越しから見て、「よう咲いてくれたねえ」と、ニコニコ顔。皆様が見終わつたところで、お茶会の始まり、始まり!昔取つた杵柄で、入居者様の手解きを受けた男性職員の点てた抹茶と饅頭を召し上りました。点てている時入居者様は、職員の手捌きにハラハラされましたたが、出来上ると「男の点てたにしては、よう出来どる!」と、皆様で美味しい抹茶と、饅頭を戴きました。

した。また、デイの皆様は3月12日より大和町にある梅林を見物されました。  
**バイキング 3月17日(土)**  
今月は、利用者様から要望の多かつた『おでん』。鍋には昨日からじっくり煮込んだ具が盛りだくさん。その中でも一番の人気はなんと『玉子!』。利用者様の中には、「よう味が染みて、美味しかあ!」と、おかわりをされる方々も!あれだけあつた具は、瞬く間に皆様のお腹の中に納まり、「こがん美味かなら、まだん食べらるごたつよ!」と、食欲旺盛であり、大好評でした。

灯りをつけましょぼんぼりに♪今日は桃の節句『ひな祭り』きりんの玄関には、ひな飾りがあり、利用者様や来訪された方々が、その前で足を止められていきました。「こがん立派かひな飾りは子供の頃は無かつたよ」と、利用者様。キラキラと屏風が光つて、お内裏様、お雛様の顔が優雅に映る姿は、利用者様にとつて貴重な物と思えた事でしょう。

「私もおひなさんのごた。綺麗か着物ば着たかね!」と、冗談も飛び出し、その場は一転、大きな笑いに包まれました。



皆様うつとり!



「どいもこいもうまかー!」



「梅の綺麗かねえ!」

## ハビリの部屋 (杖の使い方について)

歩行が不安定な方は、杖を使用することでおらつきが軽減したり、より長く歩けるようになります。今回は杖の力を十分に發揮できるように。ポイントを紹介します。

【握り方】握りの太さや形にもよりますが、人差指と中指で挟むようにして握ります。杖の柄に体重が掛かる持ち方を心掛けましょう。(図①、②)

図①

【長さ】合わせ方は色々ありますが、正しい姿勢で立ち、下げる腕の手首の骨が出ている所が握りの目安です。(図③)

図②

【注意点】  
①痛み・麻痺・筋力低下のある足とは逆の手に杖を持ち、真っ直ぐつくようにします。

図③

②杖先ゴムがすり減ると滑りやすく転倒など思わぬ事故につながります。定期的に新しい物と交換しましょう。

担当: 大隈貴満 (理学療法士)

## 3月誕生会 3月4日(日)

今月は23名の方が誕生日を迎えられボランティアの方々と一緒に祝いました。その後、職員より花束と記念写真が贈られ、皆様からの大きな拍手!

誕生者様は、それに答えられ、笑顔で一礼されていました。

## きりん運動会のお知らせ

『きりん運動会』を左記の通り開催致します。利用者様の競技の他、ご家族やご来賓の皆様、地域の皆様の競技も準備しております。利用者様が日頃のリハビリの成果を發揮されますので、皆様ふるつてご参加下さい。職員一同、心よりお待ちしております。尚、当日は東日本大震災被災地復興支援バザーも開催します。ご協力をお願い致します。

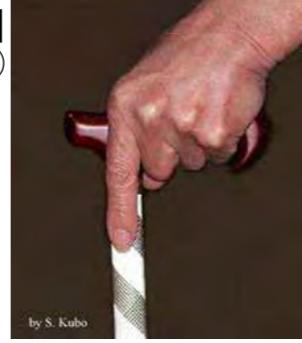
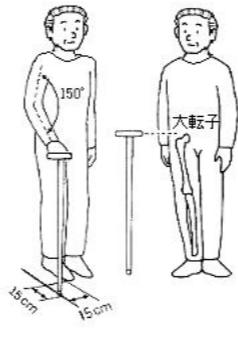
記

日時: 平成24年4月28日(土) 午前10時30分 ~

場所: 介護老人保健施設きりん



誕生日おめでとうございました



図①

した。

■4月1日(日)…4月誕生会(家族会)  
(藤間美智乃様)

■4月24日(火)…カノン様ボランティア様  
■4月28日(土)…きりん運動会(家族会)

■5月未定日…法定防災訓練

■5月6日(日)…5月誕生会(家族会)  
(りゆうピアノ教室様)

■5月13日(日)…母の日会



# きりん新聞

5月号

平成24年  
発行 医療法人 長晴会  
介護老人保健施設 きりん  
佐賀市金立町薬師丸1274-1  
TEL 0952-98-0120  
きりん新聞編集局

バーべキュー 4月7日(土)

暖かくなつて心地よい風が吹く季節になりました。こんな時に、花見をしながらのバーべキューは最高!! 今月は、屋内のバイキングではなく、外での食事になりました。

今年もこの時期がやつてきました!!  
そうです、『きりん運動会』です!!

利用者様は今日の為にギュッと袖を捲くつてリハビリを頑張つてこられました。  
その為か、朝から利用者様の目には闘志がメラメラ、その熱さが職員にも伝わつてきます。

皆様がホールへと集まり、理事長の「体を一生懸命動かし、楽しみましょう」との挨拶で運動会が開催されました。入念に体をほぐしていざ競技へ。

日頃のリハビリの成果が充分に發揮され、競技ごとに元気が増し、職員がそのパワーに押されていました。来賓の方や家族様も次々と競技に参加され、色々な競技で大ハッスル! 今年は紅組の優勝でしたが、勝敗に関係なく皆様は応援され熱気も冷めぬまま運動会は終了しました。そして昼食。皆様は家族様や、ご友人の方と食事を楽しめました。その後は家族様と金立傾聴ボランティア様が参加されて『家族会』が開かれ、貴重なご意見を頂きました。

また昨年に引き続き、東日本復興バザーを開催しました。皆様の多大なご協力があり、計29546円を支援金とさせて頂きました。利用者様、家族様、来賓の皆様、地域の皆様、ご協力ありがとうございました。



岸川由美子施設長による閉会挨拶



家族様と一緒に食事「うまかねえ!」



今年の優勝は紅組!



ご協力ありがとうございました



沢山いれるぞ!



口の中にとどけ!



「これを買えばよかとね?」



木下晴美理事長による開会挨拶

食材を網と鉄板に炭火で焼いたなら、これはもうたまりません!! 利用者様は飲み物片手に「かんぱーい」と、音頭を取り、どつと大笑い。脂で「ジュツ」と焼けたステーキ肉と、

焼きそばの芳ばしい香りが漂い、皆様は一目散に駆け寄つて、切り分けられた肉をお皿に入れて早速、味見。「うん、口ん中でとろくつごたいよ!」と、満足、満足。他にはお弁当もあり、「もう入らんよ!」と、満腹で満足。

皆様は普段のお昼より多く食べられていました。食欲は凄いもので、いつぱいあつた肉と焼きそばはあつという間に無くなつてしましました。

また、グルーピングホームの入居者様は、運動会終了後、バイキングを楽しんでいました。

佐賀にもようやく桜が満開に近づいた4月1日。きりんの敷地内にある桜をひと目見ようと、沢山の利用者様が散歩がてら訪れました。風で花びらが、ひらひらと舞う姿を見て飲むお茶は、もう最高! ふと、飛んで来た桜の花びらがお茶の中にポトリ…。「わあ! 桜湯になつた、めでたかね!」と、お茶と桜を見つめておられました。

## 桜の花見

4月1日(日)

4月は7名の方々が誕生日を迎られました。ボランティア様の日本舞踊では、きらびやかな着物姿と、しなやかな舞に、利用者様の目もキラキラ輝くばかり。その後、職員より花束と記念写真を贈られると、につり微笑まれていました。



誕生日おめでとうございます



グループホーム入居者様は桜を見ながらのお昼!



「弁当もうまかね!」



食欲をそそるステーキ肉の登場!

- 今月・来月の行事予定
- 5月6日(日)…5月誕生会(家族会)
- ◆ 生花教室…原恭子様
- ◆ 川柳教室…真島清弘様
- ◆ パステル画教室…碇貴代司様
- ◆ 金立社会福祉協議会傾聴ボランティア様
- 5月13日(日)…母の日会
- 5月28日(月)…法定防災訓練

- 6月3日(日)…6月誕生会(家族会)
- ◆ 4月誕生会…藤間美智乃様
- ◆ 4月24日(火)…カノン様
- 6月10日(日)…父の日会
- 6月20日(水)…きりん創立記念日





# きりん新聞

6月号

平成24年  
発行 医療法人 長晴会  
介護老人保健施設 きりん  
佐賀市金立町薬師丸1274-1  
TEL 0952-98-0120  
きりん新聞編集局

## 5月誕生会とバーベキュー 5月6日(日)

5月は9名の方が誕生日を迎えるました。ボランティアの津軽三味線演奏後、「おめでとうございます」と、職員より花束と記念写真を受け取られ、照れ笑いされていました。

さて、誕生会が終了すると皆様お待ちかねの昼食!!デイケア利用者は4月に行つたバイキング『バーベキュー』が好評で、皆様からのリクエストが多く、今月も開催しました。当日は、初夏の日差しと、すーと吹き抜ける風が心地よく、屋外で食べるのもまた格別。油でジューッと音を立て、焼かれていく食材を見ては「どがんとのでくつとやろうか?」と、皆様は興味津々。また、焼きそばの横には焼き鳥もこんがりと焼かれていて、芳ばしい香りが漂います。今か今かと待つおられた皆様は、職員の「出来ましたよ!」との叫ぶような声に、一目散に集られ、次々と皿に盛られていました。「今日は誕生会ていうお祭りたい!」会場はどうと笑いが起きました。「誕生者さんには、かんぱーい!」「ありがとうございます!」と、拍手で祝われていました。満腹で満足。そんな幸福そうな皆様の顔を見ると職員も嬉しいです。「次はどがんとば、御馳走してくんさつとやろかね?」と、早くも次回を楽しみにされていました。



誕生日おめでとうございます

## 5月13日(日)

家族様より突然、花束が!「なんでやろうか?」花束の中に

はメッセージカード。『お母さん、ありがとう。これからも若々しく、美しく、そして体に気をつけてお過ごしください』と。

そうです。中には遠方より家族様が久しぶり

ます。中には遠方より家族様が久しぶりに来られ、帰られた後も喜びいっぱい。

「こがん綺麗か花ば賣うてねえ、私は、

ほんに幸せもんよ!」と、職員に話され

る方もおられました。来年も元気な姿が見せられるよう、益々リハビリを頑張つ



「よかとば賣うたねえ!」

## ①踵から着く



- ③踵が離れる
- ④つま先で床をける

歩行訓練を行いますが、歩くことで筋力体力の維持・向上につながります。また骨粗鬆症の予防や、肥満の予防解消等の効果があります。しかし正しい歩き方をしないと、よりよい効果が得られません。正しい歩き方とは、

## ②足の裏全面で支える



この繰り返しです。特につま先を上げながら踵から着くことで、つまずきからの転倒を防ぐことができます。また靴選びも大切です。つま先が上がっている物や、靴底が広く、踵がひまわりと朝顔の種まきをされました。また、植え替えもされて中庭は色とりどりになっています。夏が来る楽しみが、またひとつ増えました。

きりんに来られた際は、利用者様がきれいに植えられている中庭をご覧下さい。

担当:黒田昭子 (理学療法士)

## クラブ活動報告 園芸活動

きりんの中庭は今、春の花から夏の花への植え替えと、種まきをしています。この季節にまく、夏の花と言えば、ひまわりに朝顔!入所利用者様の園芸活動では、また、植え替えもされて中庭は色とりどりになっています。夏が来る楽しみが、またひとつ増えました。

きりんに来られた際は、利用者様がきれいで、またひとつ増えました。

火事です。早く避難して下さい!

けたたましいサイレンの音と、放送が館内に響く。「こちらに逃げて下さい」と、手を挙げる職員の声に、利用者様は、落ち着いて行動され、無事避難されました。

「火事です。早く避難して下さい!」

防災訓練の一部。新人職員の消火訓練

「早く大きゅうならんばよ!」

## ボランティアありがとうございました!

◆生花教室:原恭子様  
◆川柳教室:真島清弘様  
◆パステル画教室:碇貴代司様  
◆金立社会福祉協議会傾聴ボランティア様  
◆イルマ様ボランティア様

■6月3日(日)…6月誕生会(家族会)  
■6月10日(日)…父の日会  
■6月20日(水)…きりん創立記念日  
■7月1日(日)…7月誕生会(家族会)  
■7月7日(土)…七夕会





# きりん新聞

7月号

平成24年  
発行 医療法人 長晴会  
介護老人保健施設 きりん  
佐賀市金立町薬師丸1274-1  
TEL 0952-98-0120  
きりん新聞編集局

リハビリの部屋（転倒予防体操）  
転倒予防のためには、ストレッチによる関節の動き、筋肉の柔軟性を高めることと、筋力トレーニングによる筋力向上が図られることで転倒予防に繋がります。  
今回は、椅子に腰掛けたまま行う運動予防体操、3つをご紹介します。

まずは、かかとをつけた状態で、つま先を持ち上げます。指先までしっかりと持ち上げるよう意意識して行って下さい。（図1）

もも上げ運動は、座った姿勢を保持したまま、左右交互に行つて下さい。（図2）

最後に、ひざ伸ばしの運動です。座ったまま、ひざをしっかりと伸ばすことを意識し、つま先を起こして5秒ほど保持を行つて下さい。（図3）

どの運動においても10回を目安に行い、痛みが出れば、その場で中止して下さい。（図3）

父の日 6月17日（日）

【理学療法士 内野 圭悟】

「お父さん、いつもありがとうございます！」たくさんの家族様が面会に来られ、男性の利用者様に花束が手渡されます。今日は、お父さんに感謝する『父の日』。お孫さんも来られ、「おじいちゃんありがとうございます」「大黒柱は健在！」と、益々リハビリに励まれました。

花束を贈られ、「ありがとうございます。おいは、まだまだ頑張つぱい！」と、元気いっぱい。これからも『大黒柱は健在！』と、父さんに感謝する『父の日』。お孫さんも来られ、「おじいちゃん」と顔が緩みます。

「みんなでカレーライスを作りましょう！」職員の声に、グループホーム入居者様は早速、準備開始！「玉ねぎ、人参…それからジャガイモも入れんばね！」入居者様は器用に皮をむかれたり、材料を鍋に入れたりで大忙し。コトコトと煮込まれたカレーは、レストラン顔負けの美味しい味に仕上がりました。

カレーライス作り 6月18日（月）

「ちょっと味見ばしてみゅうか？」「がんよかとば貰うて！」

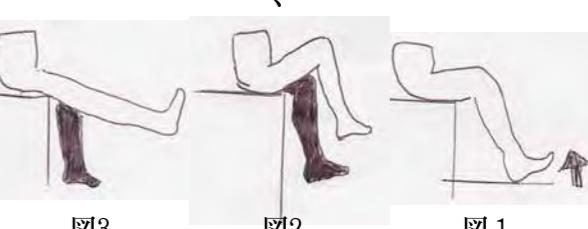


図3 図2 図1

## リハビリの旅 ↗柳川編↑

6月3日（日）



今年最初のリハビリの旅は『柳川』へ！柳川は、鰻が有名であり、『みんなで美味しいせいろ蒸しを食べに行こう！』ということになりました。家族様を含む15人を乗せたバスは一路、佐賀県と福岡県の県境にある『昇開橋』へ。筑後川に架かる赤い大きな橋をバックに記念写真をパチリ。思い切り笑い顔の人恥ずかしそうに写真に納まる人。最高の写真になりました。



誕生日おめでとうございます！



「美味かね～え！」



昇開橋をバックにパチリ！

6月誕生会 6月3日（日）

6月は8名の皆様が誕生日を迎えるされました。

ました。フラダンスのボランティアでは

異国の踊りに感動！常夏の太陽がやつて

來たようでした。その後、誕生者様に職員より花束と記念者写真が贈られ、つ

こり微笑まれていました。

6月誕生会 6月3日（日）

6月は8名の皆様が誕生日を迎えていました。フラダンスのボランティアでは異国の踊りに感動！常夏の太陽がやつて來たようでした。その後、誕生者様に職員より花束と記念者写真が贈られ、つこり微笑まれていました。

## ボランティアありがとうございました！

◆生花教室：原 恵子様 ◆理美容：ナジャ様



◆川柳教室：真島清弘様

◆パステル画教室：碇貴代司様

◆6月誕生会：ティアレ様

◆金立社会福祉協議会傾聴ボランティア様



◆金立社会福祉協議会傾聴ボランティア様

◆8月5日（日）：8月誕生会・家族会

◆8月18日（土）：きりん夏祭り



今月・来月の行事予定  
■7月1日（日）：7月誕生会（いもんず様ボランティア）・家族会  
■7月7日（土）：七夕会  
■8月5日（日）：8月誕生会・家族会  
■8月18日（土）：きりん夏祭り



ちょっと味見ばしてみゅうか？



「がんよかとば貰うて！」



# きりん新聞

8月号

平成24年  
発行 医療法人 長晴会  
介護老人保健施設 きりん  
佐賀市金立町薬師丸1274-1  
TEL 0952-98-0120  
きりん新聞編集局

## 熱中症に用心

熱中症といえば、気温や湿度が高い夏の日の屋外で起ることが一般的でしたが、最近では屋内での発症も増えており、65歳以上の高齢者の発症が多くみられるようになりました。

これには、体温調節機能の低下、体内の水分量が少ない、暑さを感じにくい、汗をかきにくい、喉の渇きに気付きにくい、冷房を嫌うといった原因があり、さらには身体的要因や環境要因、行動要因がいくつか重なって、一見安全そうに思いがちな家中でも熱中症になってしまふのです。

高齢者の熱中症の予防としては

### ①屋内であつても、こまめに水分補給を行う

特に就寝前、入浴前後には水分を補給しましょう。

### ②日常生活の中で『暑さ』を避ける

できるだけ涼しい服装をし、家の中の温度上昇に注意します。直射日光を避けるために、すだれをしたり、窓を開けて風通しを良くします。それでも室温が高い時は、エアコンを利用するなどの対策が必要です。ただし、冷房時も身体から水分は奪われます。

温度計などで室内環境をチェックしましょう。

もし、熱中症かもしれないと思った時には、早めにかかりつけの医師を受診しましょう。

## カレーバイキング 7月28日(土)

恒例のバイキングは『カレー』。カレーと言つても色々ありますが、具とトッピングにこだわりました。トッピングは、5種類の野菜、半熟たまご、納豆という内容！

暑い時に辛い物を食べて、この夏を乗り切りましょう！

皆様は、トップピングをあれこれと楽しまれ、色とりどりの野菜が乗ったカレーの完成！ スパイスの香りが部屋を包みます。

お互いのカレーを見せ合って、「私のも、おいしかったろう？」 「では、早速いただきます！」。暑い中で食べるカレーは、

いけれど、きりんとも、おいしかね！」

これから、いよいよ夏本番を迎えるが、皆様の食欲旺盛のところをみると、暑い

暑い今年の夏も無事に乗り越えられそうですね！



きりんのカレーは美味しいから！



【作業療法士 堀 千代】

## 7月誕生会 7月1日(日)

7月は12名の皆様が誕生日を迎えられました。ボランティアによるオカリナ演奏後、職員より花束と記念写真が贈られると、誕生者は暖かい拍手に頬が緩み、「ありがとうございます」と、嬉しそうでした。

今年も『きりん夏まつり』を開催致します。当日は、盆踊りや、色々な出店の他、沢山の催し物を準備しております。ご利用者の皆様、患者様、ご家族の皆様のご参加を職員一同心よりお待ち致しております。

## きりん夏まつりの企画内

今年も『きりん夏まつり』を開催致します。当日は、盆踊りや、色々な出店の他、沢山の催し物を準備しております。

ご利用者の皆様、患者様、ご家族の皆様のご参加を職員一同心よりお待ち致しております。

日時：平成24年8月18日（土） 18時00分～（雨天決行）

会場：介護老人保健施設きりん敷地内

『きりん夏まつり』で暑さを吹き飛ばしましよう！

18時00分 開始

18時15分 子供みこし

18時45分 盆踊り（1回目）

19時00分 団体すいか早割り・早食い競争

19時45分 盆踊り（2回目）

20時00分 終了

ボランティアありがとうございました！

◆生花教室：原 恭子様 ◆折り紙教室：久納圭子様

◆川柳教室：真島清弘様 ◆理美容：ナジャ様

◆パステル画教室：碇貴代司様 ◆7月誕生会：いもんず様

◆金立社会福祉協議会傾聴ボランティア様

金魚すくい・ヨーヨー・射的・

おかし詰め放題など



誕生日おめでとうございます！

■8月5日(日)：8月誕生会・家族会

■8月18日(土)：きりん夏まつり

■9月2日(日)：9月誕生会・家族会

■9月17日(月)：敬老会

●ハビリの部屋（座位・座つている姿勢を考える）  
例えば、お茶を飲む動作は座つて何かをするという動作が安定していなければなりません。少し前かがみの姿勢ができ、手で体を支えていなくても安定して座つていることができ、湯呑を持ち、口に運ぶことが出来なくてはいけません。体が後ろにそりすぎたり、左右に傾いては、上手くお茶を飲むことができません。字を書く、さまざまなお作業をする時も同様に、安定した座位が保てなくてはできません。座る姿勢が安定するということは、とても大切なことです。きりんのリハビリでも、安定した座位が保てるよう、色々な訓練を行っています。次回は、安定した座位を保つためのリハビリを紹介します。



# きりん新聞

9月号

平成24年  
発行 医療法人 長晴会  
介護老人保健施設 きりん  
佐賀市金立町薬師丸1274-1  
TEL 0952-98-0120  
きりん新聞編集局

## きりん夏祭り 8月18日（土）

『きりん夏祭り』で暑さを吹き飛ばせ！

利用者様、家族様、地域の皆様、来賓の皆様、多数の参加があり、今年も『きりん夏祭り』がスタートしました。

まずは威勢良く『子供みこし』でワッショイワッショイ！



屋内では、『すいか割り、早食い競争』や『じょんけん大会』では、子供達の元気な姿に圧倒されました。屋外では、出店が賑わいを見せ、中でも男性は『射的』、女性は『手芸』が大人気でした。

食べ物コーナーでは、利用者様が、家族様と一緒に出来立ての焼きそば等を美味しそうに食べられていました。



今回のきりんバザーでは、合計33290円の義援金が集まり、阿蘇市九州北部豪雨災害義援金として送らせて頂きました。



## 出店コーナー



『金魚すくいコーナー』  
どの金魚がすくいやすいかな？

『射的コーナー』  
よくなぞって…やった落ちた！

『手芸コーナー』  
ここはこうすっとね？

『皆様、ご協力  
ありがとうございました』

『わあ～おいしか～』  
「どいば食べようかな？」

『じゃんけんぼ～ん！』

『じゃんけん大会の  
景品授与式』

『あ～、いいきもち』  
暑さ対策で氷柱が準備されました。

医療法人長晴会は、この度、『サービス付き高齢者住宅きりんアパートメント』を開設する運びとなりました。

医療と介護の連携を基本とし、安心して生活してほしいと願つております。住み慣れた我が家が一番いいのはだれもが思うことです。医療・介護の必要性が増えた時も十分なサービスが受けられるような仕組みを考えています。『安心して生活して欲しい』それが、『医療法人長晴会 きりんアパート』の願いであります。『サービス付き高齢者住宅きりんアパートメント』という新たなサービスを加え、ますます地域の皆様のお役にたてるよう頑張りたいと思います。

なお、平成24年10月1日（月）オープンに先立ちまして、9月26日（水）より9月30日（日）の午前10時から午後5時までの間、見学会を行いますので、自由に、お立ち寄りください。

9月26日（水）より9月30日（日）の午前10時から午後5時までの間、見学会を行いますので、自由に、お立ち寄りください。

## 8月誕生会 8月5日（日）

8月は8名の皆様が誕生日を迎えられました。ボランティアによる尺八の演奏後、職員より花束と記念写真が贈られた誕生者様は、皆様の大きな拍手を受けられ、笑顔いっぱいでした。

当日は、沿道の方からの「頑張れ！」との応援の言葉に励まされ、皆で心を合わせて頑張った結果、『グランプリ大賞』

を頂きました。これを励みに職員一同、連携をとり、仕事も頑張っていきます！

◆ボランティアありがとうございました！

◆生花教室：原恭子様  
◆川柳教室：真島清弘様  
◆折り紙教室：久納圭子様  
◆理美容：ナジャ様  
◆8月誕生会：久石泰山様  
◆（ギター演奏）（尺八演奏）：松本利幸様  
◆金立社会福祉協議会 傾聴ボランティア様



溝上薬局様 ハートウェル様  
アステム様 九州東邦様  
佐賀大学医学部有志一同様  
西九州大学様 北陵高校様  
徳永子供クラブ様  
金立よさこいクラブ様  
金立社会福祉協議会様



誕生日おめでとうございます！



## きりんアパートメント開設



# きりん新聞

平成24年 10月号

発行 医療法人 長晴会  
介護老人保健施設 きりん  
佐賀市金立町薬師丸1274-1  
TEL 0952-98-0120  
きりん新聞編集局

## きりんアパートメント開設、木下歯科医院開院

10月1日（月）に、きりんアパートメント開設、木下歯科医院が開院しました。

アパートメント

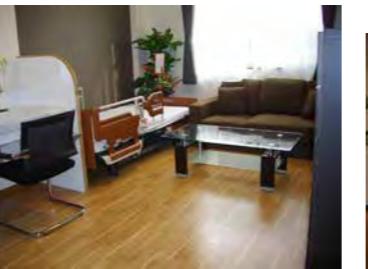
きりんアパートメントへようこそ！



ティーサービスの部屋。とても明るくて開放感があります！



個人浴槽



共同スペース

## 木下医院

県内では珍しい一般患者様と、感染症の患者様の区切られた出入り口



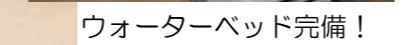
待合室



授乳室



キッズルーム



ウオーターベッド完備！



リハビリ室



リハビリも充実！



木下歯科医院



歯科受付



歯科の処置室

● 今月・来月の行事予定	◆ 木下歯科医院開院
● 10月1日（月）：きりんアパートメント開設、木下歯科医院開院	● 10月7日（月）：10月誕生会・家族会
● 11月4日（日）：11月誕生会・家族会	● 11月23日（金）：きりん交流会
● 金立社会福祉協議会傾聴ボランティア様	● パステル画教室：碇貴代司様
◆ 折り紙教室：川柳教室：原恭子様	◆ 9月誕生会（木）：富の会様
◆ パステル画教室：碇貴代司様	◆ 9月誕生会（火）：（錢太鼓その他）
◆ 理美容：ナジャ様	◆ 9月誕生会（土）：（フラダンス）
◆ 容理美容：ナジャ様	◆ 9月誕生会（日）：（フラダンス）



診察室



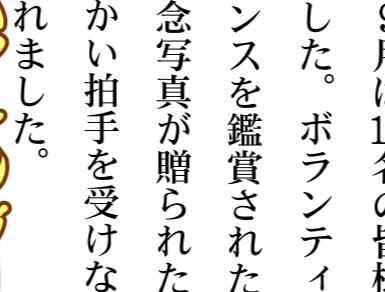
いただきま～す！



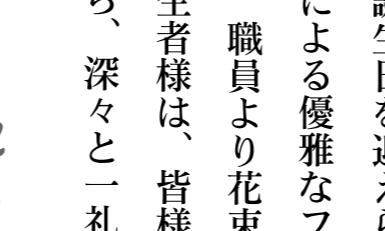
あれもこれも美味しいぞ！



あれば取ろうかね～



9月誕生会



あれもこれも美味しいぞ！



まさに常夏！

## 9月誕生会

9月は17名の皆様が誕生日を迎えられました。ボランティアによる優雅なフラダンスを鑑賞された後、職員より花束と記念写真が贈られた誕生者様は、皆様の暖かい拍手を受けながら、深々と一礼をされました。

ニッコリといい笑顔でした！

職員から「いつまでも素敵な笑顔でいて下さいね！」と、書かれたポストカードが贈られました。利用者様は、「ありがとうございます、長生きするよ！」と、



初めての『ネイルアート』



いつまでも笑顔でいてください



いつもありがとうございます

さらに今回は『ネイルアート』も！



グッジョブ！



美しい…。



袴姿が似合ってます！

## 敬老の日

9月17日の『敬老の日』から同21日まで、今年も『ナジヤ』

様による着付けが行われました。



# きりん新聞

11月号

発行 医療法人 長晴会  
介護老人保健施設 きりん  
佐賀市金立町薬師丸1274-1  
TEL 0952-98-0120  
きりん新聞編集局

10月1日から訓練部、介護部、調理部の制服が新しくなりました。今までの制服にも愛着はあったのですが、制服が変わつて、ますます頑張る力が出てきました。カラフルな色合いで、元気いっぱいです。初めは見慣れないとは思いますが、よろしくお願ひします！

## 制服が新しくなりました！

**きりんアパート買い物ツアード**  
きりんアパートが開設して約1ヶ月。デイサービスも始まり、真新しい施設内は活気に満ちています。利用者様は、食事に天然水のお風呂にレクレーションとマイペースで楽しく過ごされます。利用者様同士、また職員との輪もできて雰囲気は上々！「こをしたい」との利用者様の声にお応えできるように色々な取り組みを行っていきます。

そんな中、デイサービス初めての『買い物ツアード』を行い、吉野ヶ里町の『道の駅さざんか千坊館』に行つて来ました。車窓から色鮮やかな紅葉など秋の風景を楽しみ、あつとう間に『道の駅』に到着。早速店内に入ると、今が旬の栗や梨、秋の味覚が沢山で「どれも美味しそうだから買いたいね」と次々に買い物カゴに入れられました。家族の方や近所の方へのお土産にといつしかカゴはいっぱいに！重たいカゴは職員に任せて皆様は、また館内を見たり、外に出て秋を満喫されていました。



## バイキング 10月16日(火)

今月のバイキング。秋の食べ物と言えば『栗』。その栗をたっぷり使用した栗御飯をメインに沢山の料理がテーブルを彩りました。



いただきまーす！

栗の芳ばしい匂いが部屋中にいっぱい！

豚汁もいかが？



どちら食べようかな？



焼き茄子も美味しいぞ！

家があんなに小さく見えるよ！

日時：平成24年11月23日（金） 勤労感謝の日

10時50分 開始

10時55分 リハビリ体操

11時05分 職員紹介

11時30分 踊り

12時15分 昼食

13時30分 家族会

14時00分 宝探し

15時30分 閉会挨拶

※プログラムの時間・内容は予定であり、

変更となる場合があります。

ボランティアありがとうございました！

◆生花教室：原恭子様

◆川柳教室：真島清弘様

◆パステル画教室：碇貴代司様

◆金立社会福祉協議会傾聴ボランティア様

11月4日(日)：11月誕生会・家族会

12月23日(金)：きりん交流会

12月2日(日)：12月誕生会・家族会

12月28日(金)：もちつき会

12月24日(日)：クリスマス会

12月24日(日)：グルー・ホーム

忘年会

今月・来月の行事予定

## きりん交流会のゾーニング

11月23日（金）左記の通り『きりん交流会』を行います。

地域の皆様が楽しんで頂ける企画を準備しております。皆様お誘い合わせの上、ご参加下さい。また、施設見学・体験希望の方々の参加もお待ち致しております。

記

## 10月誕生会 10月7日(日)

10月は12名の皆様が誕生日を迎えていました。ボランティアによるギター演奏の後、職員より花束

と記念写真が贈られ、拍手喝采。誕生者は「ありがとうございます」と皆様に一礼されました。誕生者の皆様、ほんとうにおめでとうございました！



調理部



訓練部



介護部



誕生日おめでとうございます！



# きりん新聞

平成24年  
12月号

発行 医療法人 長晴会  
介護老人保健施設 きりん  
佐賀市金立町薬師丸1274-1  
TEL 0952-98-0120  
きりん新聞編集局

## きりん交流会 11月23日（日）

今年の『きりん交流会』は、オープンしたばかりの『きりんアパート』で開催しました。

今回はアパートのデイサービス利用の皆様、来賓の皆様、ご家族様など多数の参加があり、賑やかで盛大な交流会となりました。



午後は『佐賀にわか』『数字bingo』と、セラピードッグ『ボボ』『メグ』が登場し、愛嬌溢れる芸の数々を披露してくれました。また、利用者様が精魂込めて作られた作品の表彰式があり、理事長賞に江島八重子様、最優秀賞に永田マツエ様、優秀賞に木塚ハツエ様と北村敏子様が受賞されました。

食は、秋の懐石弁当。それと、職員が外で焼いた『焼きそば』を、見晴らしの良いラウンジで召し上がって頂きました。



最後は利用者様の挨拶で閉会しました。

楽しかった交流会も終わりに近づき、

最後は利用者様の挨拶で閉会しました。

金泉中学校の3年生が最後の生徒会活動として訪問され、若さ溢れる歌声をプレゼントして下さいました！利用者様は、目を閉じて、じつと聴かれたり、生徒と一緒に口づさされました。

そして、盛大な拍手で終了。と、思われましたが、もうひとつ生徒から利用者様に、「私達の思いを受け取ってください」と、一台の車椅子が贈られました。生徒の皆様は、資金集めにブルタブ回収を3年前から続けられていました。利用者様は、「ありがとうございます、皆様の心のこもった車椅子を大切にリハビリするよ！」と、握手されました。

金泉中学校の生徒の皆様ありがとうございました。  
11月誕生会 11月4日（日）  
11月は18名の皆様が誕生日を迎えるされました。職員より花束と記念写真を贈られた誕生者様は、思わずにつっこり！皆様からの拍手に一礼されていました。その後、三味線演奏で楽しいひとときを過ごされていました。

## バイキング 11月17日（土）

立冬が過ぎ、朝晩冷えこむようになった今日この頃。やっぱりこういう時はあつあつの『おでん』！味が染み込んだ大根や玉子など、皆様はフーフーして召し上がりました。



## 金泉中学校生訪問

11月24日（月）

金泉中学校の3年生が最後の生徒会活動として訪問され、

今月・来月の行事予定	
12月2日（日）	12月誕生会・家族会
12月25日（火）	クリスマス会
1月25日（火）	グループホーム忘年会
1月20日（日）	1月誕生会・家族会
1月28日（金）	もちつき会
1月1日（火）	元日年頭挨拶
1月20日（日）	1月誕生会・家族会