

あけましておめでとうございませす
 皆様におかれましては、幸多き新年を迎えられたこと
 に心よりお喜び申し上げます。

また皆様には、日ごろより、当法人の医療・福祉・保
 健の推進のための事業に多大なるご支援とご協力を賜り、
 厚くお礼申し上げます。

昨年は、お陰様で医療法人長晴会は本下医院の移転、
 本下歯科医院、きりんアパートメントの開設と新規事業
 を始めることができました。平成25年は大きな節目の年
 となるのではないかと考えております。

これからも、利用者様に安心して頂けるように医療と
 介護サービスを堅実に届けていきます。今年も職員一丸
 となって進んでまいりますので、一層のご支援、ご協力
 をお願い申し上げます。

医療法人 長晴会
 理事長 木下 晴美

元日

「あけましておめでとうございませす」

小雪の降る中、理事長の挨拶から始ま
 り、職員や皆様と共にお屠蘇を頂かれま
 した。おせち料理を召し上がられた後、
 かるたをされたり歌を唄われたりと、お
 正月を満喫されました。



「あけましておめでとうございませす」

12月28日(金)

もちつき会

「はい！」職員が餅をひっくり返して「よいしょー！」と、
 皆様のかげ声で、「来年も良い年でありますように」と、願
 いのこもった餅がつかれていきます。利用者様が力強くつい
 た餅を、丁寧に丸められました。「正月を迎えるなら、餅が
 無いと始まらないね」ついた餅は、きつと素敵な一年にしてく
 れることでしょう。



「よいしょ！よいしょ！」



女性の利用者様も負けじと「よいしょ！」



「いい餅が突けたねえ！」

クリスマスと忘年会

きりん通所介護では、利用者様が生クリームなどでデコレ
 ーションされたホットケーキやローストチキン、たこ焼きの
 バイキングを行いました。その後かわいいサンタからのポス
 トカードや、様々なプレゼントに「ありがとうサンタさん」
 と、大事に受け取られました。

また、グループホームでは、「この一年を皆様と笑顔で締
 めたい」と、忘年会を行いました。冬はやっぱりお鍋で決ま
 り！今回は、ちゃんこ鍋と豆乳鍋の2種類を食べ比べました。
 一緒に下ごしらえをされた利用者様は、話も箸もどんどん進
 みます。午後は職員による催し物が大好評。「今年も良い年
 でした！」皆様からの言葉に、来年も更に満足して頂けるホ
 ーム作りを目指します。



「アツアツのたこ焼きはいかが？」



「かわいいサンタさんありがとう！」



「グループホーム職員による出し物」



「やっぱり冬は鍋だね！」

12月誕生会 12月2日(日)

12月は16名の皆様が生誕日を迎えられ
 ました。職員より誕生者様へ花束と記念
 写真が贈られ、皆様から盛大な拍手。誕
 生者様は感激の笑みでした。その後、ボ
 ランティアのフラダンスで、会は盛り上
 がりました。



「おめでとうございませす」

衆議院議員選挙不在者投票 12月13日(木)

12月16日投票の『衆議院議員選挙』の不在者投票がきりん
 で行われました。事前に公報で立候補者
 の公約を熱心に読まれ、いざ、投票。
 「世の中、色々な面で、もっともっと明
 るくなつてもらわんと…」と、議員を通
 して国会へ届くよう、切に願われ、一票
 を投じられました。



「誰が日本を良くしてくれるかな？」

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 ◆理美容…ナジャ様
- ◆川柳教室…真島清弘様 ◆12月誕生会…イルマ様
- ◆パステル画教室…碓貴代司様 ◆12月20日…カノン様
- ◆金立社会福祉協議会傾聴ボランティア様 (コーラス)

- 今月・来月の行事予定
- 1月1日(日) ……元日年頭挨拶
 - 1月27日(日) ……1月誕生会(家族会)
 - 2月3日(日) ……節分会
 - 2月10日(日) ……2月誕生会(家族会)

インフルエンザ

佐賀県では、昨年12月に日本で最初に流行期に入り、現在も警報レベルが続いています。今シーズンもインフルエンザに罹った人は多く、重症になり入院を必要とされた方は、佐賀県・国公立病院だけでも、1月末で89名もおられました。毎年この事ながら、インフルエンザの怖さを思い知らされます。

特に高齢者施設におけるインフルエンザ流行の被害が依然として大きい日本の現状に対し、従来から行われてきたワクチン接種や施設内感染対策の一層の徹底に加え、抗インフルエンザ薬の暴露後予防接種を早期から積極的に行って被害を最小にしようと日本感染症学会は提言しております。

この提言をもとに当法人は、感染制御医の指導のもとに、積極的に取り組んでおります。

予防接種は利用者様を含め職員・ボランティア等全員が受けるようにしております。これは、施設内感染対策だけではなく、重度化の予防にきわめて重要なことです。しかし、予防接種で感染と発病を100%抑えることはできません。そこで、インフルエンザ患者と濃厚に接触した場合、インフルエンザに感染している可能性が高く、発病した場合重度化する可能性が高いと判断した場合、また、新たな利用者様への伝播を防ぐ為に、予防投薬をお願いします。

今後も感染が拡大しないように、感染・発病をしないよう予防に取り組んでまいります。皆様のご理解とご協力をお願い致します。

七草 1月7日(月)

お正月で豪華な料理を食べすぎて、胃が疲れた方にとってなくてはならない食べ物『七草粥』。今年も正月気分から、そろそろ抜け出そうというこの日、春の七草が多く入った温かいお粥を昼食に召し上がられました。この日の午前中に、調理前の七草が準備され、利用者様は実際に手に取り、「せりに、これはホトケノザやろ？」と、迷うことなく七種類を答え、実際に七草粥が出てきた際に「おいしそう、さっきの野菜が全部この中に入っているのねえ」と、ゆっくり噛みしめながら召し上がられました。今年も皆様が健康でありますように。



今年も元気に頑張ろう！

リハビリの部屋 《座位 安定した座位を保つためのリハビリ》

前年9月号のきりん新聞では座位が安定することの重要性をお伝えしました。今回は、安定した座位を保つためのリハビリとして具体的にどのようなことを行っているのかをご紹介します。座位を保つためには主に体を支える腹筋、背筋、お尻や足の筋力、バランス能力が必要です。

難易度の低いものでは車椅子など背もたれのある椅子に座り、足は床につけて、輪投げや折り紙、書道などの作業を行います。背もたれのないところで両手の支えをなくして作業したり、風船バレーや足の体操などの大きな動きのある運動を行うと難易度が高い訓練になります。座位が安定すると食事や作業活動などの幅が広がるだけでなく、できることが増えることで精神面の刺激にもつながります。ひとりひとりの持つていらつしやる能力に合わせてリハビリを行っています。この他にも何のためかこのリハビリをしているのか？疑問に思われたら、訓練部のスタッフにどんどんお尋ね下さい！

【作業療法士 橋本 優華】

1月誕生会 1月27日(日)

今月は13名の方々が誕生日を迎えられました。ボランティアのギター演奏後、職員より花束と記念写真が贈られ皆様から大きなお祝いの拍手！誕生者様は恥ずかしながらも、笑顔いっぱいでお答えされていました。

バイキング 1月30日(水)

今年最初のバイキングのメニューは、通常の昼食に『豚の角煮』『白身魚のフライ』『エビフライ』と、盛り沢山！「美味しい」と、言われ、あつという間に料理はなくなりまし



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 ◆折り紙教室…久能 圭子様
- ◆川柳教室…真島 清弘様 ◆1月誕生会…松本 利幸様 (ギター演奏)
- ◆パステル画教室…碓 貴代司様 ◆理美容…ナジャ様

◆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
- 2月3日(日) … 節分会
 - 2月10日(日) … 2月誕生会 (家族会)
 - 3月3日(土) … ひな祭り会
 - 3月10日(日) … 3月誕生会 (家族会)

梅見物 2月23日(土)

通所の皆様は梅を一目見ようと、大和町方面へバスハイクに出かけられました。現地へ着き、きれいに咲いた梅の花を眺められると、「今年もきれいに咲いたねえ」と、ほっとため息をつかれ、ほんのりとやわらかい梅の香りを感じられていました。まだまだ風の冷たい日は続きますが、春はそこまで来ました。



2月誕生会 2月10日(日)

今月は14名の方々が誕生日を迎えられました。「この歳になったら祝ってもらおうのは恥ずかしか」と、照れながら言われますが、年齢を重ねても誕生日のお祝いは嬉しそうです。その後、職員より花束と記念写真が贈られ、ボランティアの日本舞踊を楽しみました。



誕生日おめでとございます！

節分 2月3日(日)

今年も鬼が、懲りずにきりんんにやってきた！今日は節分。毎年違う格好をして鬼はやって来ます。今回の鬼はお面も服もちよつと派手。体も細く弱そう！「福は内！鬼は外！」と、威勢の良い掛け声と共に、利用者様は沢山の豆(紅白玉)を鬼へ投げられました。皆様の普段の熱心なりハビリの成果でしうか。命中率なんと80%！これはたまたらんとあつという間に、か細い鬼は退散しました。



「これで今年は鬼は来ないよね」と、ニッコリ。皆様の邪気は見事払われました。



それえ！やっつける！

ハビリの部屋 《嚥下障害と痰》

嚥下障害の症状のひとつに「痰」があります。誤嚥をする、痰の量が増え、食事中や食後にガラガラとうがいをして、いる時のような声になることがあります。

嚥下障害の中に、「むせ」もありますが、高齢者や体力のない方については、むせがない場合もあります。むせる力もなければ痰を吐き出す力もなく、痰に混じった食物と一緒に口腔や咽頭内の細菌を誤嚥して誤嚥性肺炎になってしまう可能性もあります。

痰の量が増えてきた、ガラガラ声になったという方は、嚥下障害を疑い専門医に診てもらおうことをお勧めいたします。嚥下障害のサインが痰や咳という形で現われることも少なくなく、風邪と思って病院へ行ったら嚥下障害だったという話も珍しくありません。食べる楽しみを失わないためにも「変だな」と思ったら早めに病院で受診しましょう。

【言語聴覚士 井本 和歌子】



バイキング 2月27日(水)

2月もまだまだ寒い日が続いていました。そんな寒さを吹き飛ばせ！

今月のバイキングは『鍋』で決まり！鍋はぐつぐつと音を立て始め、皆様は「まだかな？」と、待ちきれない様子。そして蓋を開けると、おいしそうな香りと見ているだけで温かくなりそうな湯気。「いただきます」の声と共に、次から次へと箸を進ませ取り皿へ。ふうふうしながらお口の中へ。「おいしいねえ！」と、自然と笑顔に。大満足！あつという間に鍋は空っぽになりました。

「温まったし、何より味が絶品だったよ！」と、にっこりされていました。

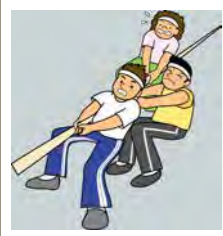


ボランティアありがとうございました！

- ◆生花教室…原 恭子様
- ◆川柳教室…真島 清弘様
- ◆パステル画教室…碓 貴代司様
- ◆2月14日…宝生幼稚園様
- ◆2月誕生会…藤間美智乃嬢様 (日本舞踊)
- ◆理美容…ナジャ様

今月・来月の行事予定

- 3月3日(日) … お茶会
- 3月10日(日) … 3月誕生会(家族会)
- 4月14日(日) … 4月誕生会(家族会)
- 4月29日(月) … きりん運動会



リハビリの旅 呼子編 3月17日(日)

日増しに温かくなり、旅行にはもってこいの日和。デイケアとデイサービス、15人の参加者の皆様は10時30分、きりんからバスに乗り、呼子の旅へいざ出発！途中には、梅や菜の花が咲いていて、いよいよ春到来を感じました。

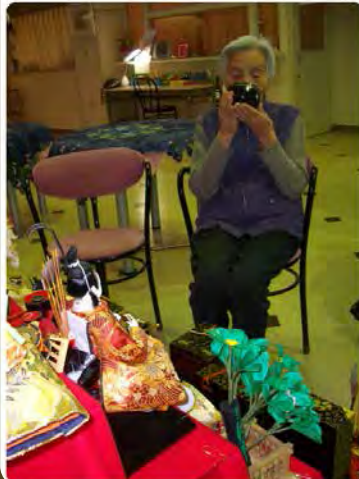
車内も春の会話で弾み、職員の変拍子の歌にも皆様ご機嫌！一時間半程で呼子に到着しました。バスを降りると、潮の香りと波の音。時折聞こえる海鳥の声。

やっぱ海はいいねえー。そんな思いに浸っているうちに、お食事タイム！呼子の定番『イカの活き造り！』まずはひと口。「身がこりこりして甘いね！」と、次から次へとお口の中へ入り、あっという間に完食。「あくおいしかった！」と、ご満悦。

食後は楽しいお買い物。皆様は『道の駅』へとルンルン。ご家族やお友達にとあれやこれ。時々、特産物を試食しては「まあまあね」。そんなこんなで帰りの時間。帰りは海沿いの道へ。遠くに浮かぶ船、ヨット、海鳥、窓いっぱい広がった海に、「また来たかねえ」と、皆様は名残り惜しまれていましたが、最後まで楽しい時間を過ごすことができ、素敵な旅でした。

お茶会 3月3日(日)

3月3日はひな祭り。今年ひな人形を見ながらの『お茶会』となりました。皆様は、ひな人形を前に、「わく、立派ねえ！」と、ひとつひとつの人形の衣装や表情に、目を細められました。職員から抹茶が運ばれると、作法通りに召し上がりになりながら、「結構なお手前」と、ニッコリ。お内裏様、お雛様の表情と瓜ふたつでした。



「お土産は何を買おうかな？」



「天ぷらにしても美味しい！」



まだ足が動いている？



「口の中ですりかかると美味しいねえ！」

バイキング 3月27日(水)

今月は『おにぎりバイキング！』ちらし、五目飯、菜飯のおにぎりに、数々のおかずと盛り沢山！今年の新入職員も参加し、いつもより賑やか！

「どれにしようか？」。皆様は、茶碗を持って、バイキングのテーブルの周囲を行ったり来たり。色とりどりのちらし？具のいっぱい入った五目飯？それともシャキシャキ感が堪らない菜飯？

「どのおにぎりも、おいしそうで、全部味わってみたいね！」ほとんどのの方が4種を味わい、あっという間におにぎりは、なくなってしまうました。



3月誕生会 3月10日(日)

今月は30名の方々が誕生日を迎えられました。ボランティアのコーディネートから奏でられる昔の名曲を、若き日を思い出すように口ずさんでおられました。その後、職員より花束と記念写真が贈られると、笑顔で「ありがとうございます」と、受け取られていました。



誕生日おめでとうございます

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。

利用者様の競技のほか、家族様やご来賓の皆様、地域の皆様も参加できる競技も準備しております。毎日、リハビリを頑張っている利用者の皆様と一緒に楽しみたい！職員一同、心よりお待ちしております。

記

日時：平成 年4月21日(日) 10時20分

場所：介護老人保健施設きりん

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 ◆3月誕生会：江島 孝高様
- ◆パステル画教室：碓貴代司様 ◆理美容：ナジャ様

◆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
- 4月4日(木) カノン様ボランティア
 - 4月13日(土) 4月誕生会(家族会)
 - 4月21日(日) きりん運動会
 - 5月4日(土) 5月誕生会(家族会)
 - 5月12日(日) 母の日会
 - 5月未定 法定防災訓練



choseikai
Since 1945. Saga

きりん新聞

平成25年 **5** 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

きりん運動会 4月21日(日)

今年もやってきましたきりん運動会！
今年も赤組と白組、どちらが勝利を手にするのかな？

利用者の皆様は早々とはちまきを固く締めて、すでに気合い充分。さっそうと会場へ、いざ！

そして、「皆様張りましょう！」と、高らかに理事長の開会宣言。デイケアの皆勤表彰があり、いよいよ運動会がスタートしました。

利用者の皆様は、日頃のリハビリの成果を十分に発揮し、競技ごとにデッドヒート！

周りから、「頑張れ、頑張れ！」の応援で、一層ヒートアップ。家族の皆様の大ツスルやファインプレーもあり、白熱した展開が最後まで続きました。

そして結果発表！今年も白組の優勝！しかし、皆様は勝敗は関係なく、互いのチームを讃え合って盛大な拍手を贈られました。

そして、お待ちかねの昼食！お弁当に鉢盛りと沢山！運動会の余韻の冷めぬまま家族の皆様や、お友達と一緒にモリモリ食べられ、会場のあちらこちらで会話も弾んでいったの笑顔でした。

また、皆様の医療・介護を守るため、日本医師会副会長である『羽生田たかし氏』が応援に来られました。



運動会後の食事



玉いれ



大玉運び



羽生田たかし氏も応援に来られました



「頑張れー、頑張れー！」



シーツ物運びレース



デイケアの皆勤表彰



はちまきをぎゅっと締めていざ出陣！

バイキング 4月24日(水)

今月は「鉢盛り！」各テーブルの中央に置かれた鉢盛りには、5種類の料理があり、真ん中にはフルーツ。お天気も良く、屋外でのバイキングとなりました。フライに、煮物や野菜、シウマイ。といった春爛漫の盛り合わせ！「うーん、美味しいねえ！」皆様は、箸と、お口を休められることなく次々とお腹の中へ。完食！

料理は瞬間になくなり、完食！花と新緑が美しいこの季節。皆様は「桜の花見もいけれど、春の花を見ながら食べるのもいいねえ！」と、ご満悦でした。



4月誕生会 4月13日(土)

今月は14名の方々が誕生日を迎えられました。ボランティアの奏でる、尺八ならではの音色に耳を澄まされました。職員から花束と記念写真の贈呈。誕生者様は、照れながら「ありがとうございます。感謝の言葉と共に一礼されています。」と、感謝の言葉と共に一礼されています。



誕生日おめでとうございます

桜マラソン 4月7日(日)

木下医院沿いの県道は毎年行われる『桜マラソン』のコース、医院前は給水場となっており、きりんグループでは、ランナーの皆様には体力を補って頂きたいと、徳永飴を配り、応援しました。また、きりんグループから7名がランナーとして参加し、頑張ってフルマラソンを完走しました。



「頑張ってください！」

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 ◆4月4日…カノン様 (コーラス)
- ◆川柳教室…真島 清弘様 ◆4月4日…久石 泰山様 (尺八演奏)
- ◆パステル画教室…碓 貴代司様 ◆4月誕生会…ナジャ様
- ◆金立社会福祉協議会傾聴ボランティア
- ◆理美容…ナジャ様

- 今月・来月の行事予定
- 5月4日(土) 5月誕生会(家族会)
 - 5月12日(日) 母の日会
 - 5月未定 法定防災訓練
 - 6月1日(日) 6月誕生会(家族会)
 - 6月6日(木) 父の日会
 - 6月16日(日) きりん創立記念日



バイキング 5月15日(水)

緑輝き風薫る五月、今月のバイキングは『旬菜!』

大皿に並べられた色鮮やかな野菜。その横には肉ジャガ、海鮮炒め、焼き魚などどれもこれも美味しそうです。ひとつ取っては小皿の上に、そしてもうひとつの間に小皿の上は美味しさをいっぱい。

『好きな物を好きな分だけ』というバイキングならではの楽しさです。「いただきます!」「おいしいね」と、会話も弾む。

デザートのカステラをほお張りながら『今日も美味しかったよ』と、皆様に言葉を掛けてもらいました。

皆様もスタッフも晴れ渡る青空のよに笑顔いっぱいバイキングでした。

母の日 5月12日(日)

「いつまでも元気でいて下さいね」と、書かれたカードとカーネーションを職員が女性の皆様に送り「わあ、ありがとうございます」と、職員と握手を交わされました。

この日は、お孫さんの面会も多く、「似顔絵を描いたよ」と、お孫さんが描いた似顔絵を渡され、「これ私ね?美人すぎよ!」と、嬉しそうにいつでも似顔絵を見つめられていました。

法定防災訓練 5月27日(月)

乾燥注意報が続いた5月末、消防署立会いで避難訓練を行いました。今回は、夜間にグループホームから出火したとの想定での訓練でした。皆様も職員も声を掛け合いながら本番さながらに真剣でした。



落ち着いて避難して下さい!



「これからもお元気で!」



おいしそう!



旬の食材は美味しいね!



どれにしようかな?

リハビリの部屋

《太陽の光に浴びていますか?》

最近では暖かくなり、外出しやすい季節になってきました。日差しが増えると元気が増すような気がしませんか?実際に日光浴は身体と心の健康にとっても役立つようです。

太陽光にさらされると、体内でビタミンDが生産されます。このビタミンDにはどのような効果があるのか紹介します。

①骨を丈夫にする
ビタミンDはカルシウムの小腸での吸収を促進して、尿としての排出を防ぎます。高齢者では転倒を防ぐ効果も報告されています。

②長生き効果
ビタミンDには呼吸器感染症を予防する、血管や心臓病の機能を改善する、老化を防ぐ、ガンの発症を妨害するなど、たくさん有益な働きがあります。

③認知機能などの脳機能の維持
ビタミンDは脳の認知機能を保とうとする働きがあります。「認知機能」とは、記憶や推理、学習、言語など知的な働き全般をさします。また、うつ症状の改善にもなります。

太陽光は、さまざまな効果を発揮しますので、できるだけ太陽の光を浴びて、健康維持に繋がっていきましょう。

5月誕生会 5月4日(土)

今月は8名の方々が誕生日を迎えられました。ボランティアのフラダンスで南国気分を味わった後は、職員から花束と記念写真の贈呈。

誕生者様は、照れながら「ありがとうございます」と、感謝の言葉と共に「礼されています」と、感謝の言葉と共に「礼されています」。



誕生日おめでとうございます

水鳥
施設前の前の川に、懐かしい姿が…。2年前にはまだ幼鳥だった『バン』が親鳥になって帰ってきたのです!

親鳥の後ろにひな達がしっかりとついて来ており、どうやら泳ぎ方を教えてもらっているようです。

「頑張ってお母さんから学びなさい」と利用者様も温かな視線を送られていました。



ボランティアありがとうございました!

- ◆生花教室…原 恭子様 ◆折り紙教室…久能 圭子様
- ◆川柳教室…真島 清弘様 ◆5月誕生会…イルマ様
- ◆パステル画教室…碓 貴代司様 ◆理美容…ナジャ様

- ◆金立社会福祉協議会 傾聴ボランティア

- 今月・来月の行事予定
- 6月1日(土) 6月誕生会(家族会)
 - 6月16日(日) 父の日会
 - 6月20日(木) きりん創立記念日
 - 7月7日(日) 七夕会
 - 7月13日(土) 7月誕生会(家族会)

リハビリの旅 6月2日(日)

今回の『リハビリの旅』は焼き物の里『有田』へ。出発する時は雨だったので、なかなか遠出できない皆様を天気も応援して雨も次第に止んできました。皆様を乗せたバスは高速道路を西へ。レングの煙突がちらほら見えてきて有田の街に入ります。

そして、洋風の建物が一際目立つ、目的地『有田ポーセリンパーク』に到着。バスを降りたら、まずは昼食。『ありたどり』を使った料理で腹ごしらえ。満腹となったところで展示されている焼き物を見学。絵皿や壺を見ながら「綺麗だね」「よく描いてあるね」と、感心されていました。

旅は人の気持ちをゆったりとさせます。また、環境が変わることで、ゆったりとした中にも、いい刺激を沢山受けます。見学が終わると、いよいよ焼き物の『絵付け』の体験開始。どんな図柄にしようか?どんな色にしようか?自分で考えて自分で創る。日頃のリハビリが基本となつて、手と指に気持ちを集中させながら描かれていきます。「できた〜!」完成してホッとひと息。良いでき栄えに満足され、「あなた上手ね!」と、共に達成感を味わい、皆様の絆は、更に強くなりました。

『絵付け』が終了すると、お土産などの買い物へ。帰りの車中の一番の話題は「早く、作品が窯で焼かれて手元に届かないかなあ」ということ。今回の『有田』の旅も収穫の多い、良い旅でした。



お土産はどれがいいかな?



焼きあがるのが待ち遠しいね



上手に塗れてるかな?



焼き物の『絵付け』に挑戦中!



特産物を美味しく頂きます!

リハビリの部屋

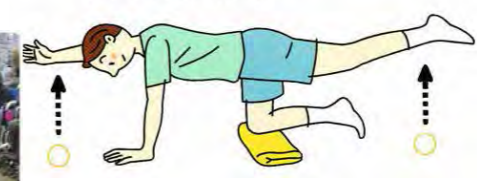
《腰痛とコルセット》

腰痛は運動不足や老化で、腰を支える筋肉(腹筋、背筋)が弱くなったり、不良姿勢で起こることが多いです。そのため、日頃から運動したり、正しい姿勢を意識することが大切ですが、腰椎支持の補助や姿勢矯正の為にコルセットを使用する事があります。

コルセットは、腹圧を高め、腰椎へかかる負担を少なくし、腰の安定を保ちます。しかし、コルセットに頼ってばかりでは、筋肉がさらに弱くなってしまう。コルセットを併用しながら腹筋や背筋を強化していきましょう。



腹筋



背筋

6月誕生会 6月1日(土)

9名の方が誕生日を迎えられました。民謡ボランティア『木曜会』の方々と一緒に祝いました。

父の日 6月16日(日)

職員より男性の利用者様にメッセージカードを贈りました。「これからもリハビリ頑張ってください」

バイキング 6月19日(水)
今月は『麺バイキング』。トッピングも夏野菜が豊富。準備されていた麺は、またたく間になくなりしました。



今月の行事予定 (どなたでも参加できます!ご希望の方は相談川原まで)

- 7月6日(土) : 川柳教室 講師 真島 清弘様
- 7月7日(日) : 七夕会
- 7月13日(土) : 誕生会・家族会 ゆい様 歌ボランティア
- 7月1日(月)・22日(月) : パステル画教室 講師 碓 貴代司様
- 7月17日(水) : デイケアお楽しみ会 昼食 沖縄料理バイキング 午後カラオケ
- 7月26日(金) : 水琴の会様 歌ボランティア
- 毎週火曜日 : 生花教室 講師 原 恭子様
- ◇ 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 ◇ 金立社会福祉協議会 傾聴ボランティア様
- ◇ 川柳教室: 真島 清弘様
- ◇ パステル画教室: 碓 貴代司様
- ◇ 6月誕生: 木曜会様
- ◇ 理美容: ナジャ様

※申し込みは7月10日(水)まで

七夕 7月7日(日)

おり姫様、ひこ星様に願い事を叶えてもらおうと、利用者様は短冊に願い事を丁寧に書かれました。

『いつまでも美味しく食べられますように!』や『早く元気になるって家に帰れますように』などのお願いから『家にいる家族が幸せに暮らせますように』と、家族を思う願い事で、竹はあつという間に短冊でいっぱいになりました。また、「おり姫様と、ひこ星様は願いを叶えてくれるかな?」と、呟くと、別の利用者が自信満々に「こが綺麗で願いのつまった笹竹は一番に見つけて叶えてくるっばい!」と、笑顔で言われました。



参議院議員選挙不在者投票 7月18日(木)

7月21日の参議院議員選挙を前に、不在者投票がきりんのホールで行われました。事前に各候補者の公約が書かれた広報紙を熱心に読まれ、いざ、投票に臨まれていました。



「願いを込めた清き一票」

ハビビの部屋 【骨粗鬆症について】

骨粗鬆症とは、骨量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。特に女性に多く、転倒など、ちょっとした弾みで、背骨、手首、太腿の付け根などを骨折しやすくなります。内服薬や注射などの治療もありますが、食事や運動など予防が大切です。

- ①ウォーキングなど適切な運動で強い筋肉を維持して、転倒しにくい身体作りをしましょう。
- ②カルシウムだけでなく、吸収を助けるビタミンD、骨を作る助けをするビタミンK、更にタンパク質やミネラルなど様々な栄養素を摂取しましょう。
- ③日光浴は骨の吸収を良くするビタミンDが活性化され、強い骨を作るのに役立ちます。また、煙草やアルコールは控えめにしましょう



木下医院では骨粗鬆症の検査が受けられます。

【理学療法士 大隈 貴満】

きりん夏祭りのご案内

今年の『きりん夏祭り』は例年と異なり、木下医院、木下歯科医院、きりんアパートメント広場で開催致します。お祭りの開始は8月17日16時からで、お車でご来園の方は『介護老人保健施設きりん』の駐車場へお願い致します。なお、当日、祭り会場へのシャトルバスがありますのでご利用下さい。大抽選会では豪華な景品を多数準備しております。

記

日時：平成25年8月17日(土) 16時00分～ (雨天決行)

会場：木下医院、木下歯科医院、きりんアパートメント敷地内

16時00分 まつり開始

子供みこし

16時15分 金立よさこい

踊り

17時30分 ゲーム

ラムネ早飲み

職員当てゲーム

18時00分 大抽選会

18時45分 盆踊り

19時00分 まつり終了

出店 16時00分より開始!

食べ物・飲み物

ハンバーガー・カレー・うどん・焼きそば・焼きトウモロコシ・イカ焼き・かき氷・綿菓子・チョコバナナ・ナゲット・フライドポテト・ジュース・フランクフルトなど

ゲーム

輪投げ・ストラックアウト・金魚すくい・ヨーヨー・射的・コイン落とし・プール・ボールつかみ・サッカー・魚釣り・パターゴルフなど
歯科ブースでは塗り絵を行っています!

きりんアパートメント肉覧会

『きりん夏祭り』に合わせて、8月17日(土)、8月18日(日)、午前9時より『きりんアパートメント』で内覧会を開催致します。どなたでも見学できますので夏祭りのついでにお立ち寄りください。

『きりん夏祭り』『内覧会』は、利用者の皆様、ご家族様の参加を職員一同、心よりお待ちしております。

今月の行事予定 (どなたでも参加できます!ご希望の方は相談川原まで)

■8月3日(土)：川柳教室 講師 真島 清弘様

■8月17日(土)：きりん夏祭り

■8月24日(土)：誕生会・家族会

■8月5日(月)・12日(月)：パステル画教室 講師 碓 貴代司様

■8月21日(水)：デイケアお楽しみ会 昼食 バイキング 講師 原 恭子様

■毎週火曜日：生花教室 講師 原 恭子様

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 ◇金立社会福祉協議会

◇川柳教室：真島 清弘様 傾聴ボランティア様

◇パステル画教室：碓 貴代司様

◇7月誕生会：ゆい様 歌ボランティア

◇7月26日：水琴の会様 歌ボランティア

◇理美容：ナジャ様

きりん夏まつり 8月17日(土)

夏だ！きりん夏まつりで暑さを吹き飛ばせ！

今年もやってきた『きりん夏まつり』！昨年まで介護老人保健施設で行っていましたが、今年は木下医院、木下歯科医院、きりんアパートメント敷地内に場所を移して開催。

夏まつりと同時に『きりんアパートメント内覧会』も行い、利用者様、家族様、来場の皆様で盛り上がりしました。



暑さには水柱とミスト…「冷っ！」



徳永子供クラブ様によるおみこし



皆様も負けずにわっしょい！わっしょい！



威勢の良いかけ声の金立よさこいの皆様



かき氷早食い



佐賀の有名人『トミー富岡SHOW!』

屋内ではカレー、やきそば、うどん、屋外では金魚すくい、射的、歯科ブースなど出店も賑わいました！



やっぱり夏はかき氷だね！



魚釣りゲーム



男の子が大好きな射的



ヨーヨー釣り



祭りといったらこれ！金魚すくい



味もさることながら香りもたまらな〜い！

背筋力いくらかな？

夕方4時から始まった夏祭り。段々と空はあかね色に染まり、クライマックスへ。最後は、きりん名物の『盆踊り』で終了しました。



お楽しみ抽選の一等賞はお子さんでした！



最後は名物盆踊りで今年も盛り上がりました

デイケアお楽しみ会 8月21日(水)

いつもはバイキングなのですが、今月はちよつと趣向を変えて、お楽しみ会で盛り上がりしました。風船をおたまで移動させるゲームや、すいか割りなどがあり、皆様は大ハッスル！「頑張つて！」と、大きな声援や拍手もありよい汗を流されていました。



慎重に！そっと！

8月誕生会 8月24日(土)

今月は13名の方が誕生日を迎えられました。ボランティアの acordeo 演奏後、職員より花束が贈られると「ありがとうございます」と、満面の笑みで答えられ、一礼されています。誕生者の皆様、誕生日おめでとうございました！



大きな声で一緒に！

今月・来月の行事予定

- 9月7日(土) :: 川柳教室 講師 真島 清弘様
- 9月14日(土) :: 誕生会・家族会
- 9月16日(月) :: 敬老会
- 9月2日(月)・9日(月) :: パステル画教室 講師 碓 貴代司様
- 9月18日(水) :: デイケアお楽しみ会
- 9月26日(木) :: 折り紙教室 講師 久納 圭子様
- 10月20日(日) :: デイケア・デイサービス柳川バスハイク 講師 原 恭子様
- 毎週火曜日 :: 生花教室 講師 原 恭子様

お知らせ

きりんグループでは、ホームページをリニューアル致しました。詳しくは <http://www.kirin-saga.or.jp> をご覧ください。

きりん新聞編集部員が一新されました。これからも、きりんの出来事をお伝えしていきますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

8月にボランティアを行って頂いた皆様

ありがとうございました

choseikai
Since 1945. Saga

きりん新聞

平成25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

バイキング 9月18日(水)

スポーツの秋、読書の秋…いろいろあれど、やっぱり『食欲の秋』！今月はデザートバイキングを行いました。昼食を召しあがられた後に、皆さまのもとにデザートを沢山乗せたワゴンが：「さあ、デザートが来ましたよ！」との声に利用者さんは一斉に「デザートは別腹〜！」と大賑わい。職員が各テーブルを周り、利用者さんひとりひとりに好みのデザートを皿につき分け提供しました。



甘くて美味しそう！



こんなに沢山デザート！



当日はいちごの飾りも作りました。

敬老の日 9月16日(月)

今年の敬老の日も、沢山のご家族やご友人が面会に来られました。入所者の百歳以上の方には、市より直接来所され、お祝いの言葉と記念品を手渡していただきました。



松本茂幸神崎市長と嘉村マツエさん(103歳)



内山ハルエさん(101歳)



蒲原寛雄さん(100歳)



おめでとうございます！

ひとりの部屋

『スポーツの秋』になりました。何か運動を始めようと考えている方も多いのではないのでしょうか？今回は、運動を始める前のストレッチについて話をしたいと思います。

ストレッチは、意図的に筋肉や関節を伸ばし、血液循環を促進して運動をスムーズに行うことを目的としています。準備運動や、整理運動としても活用され、体の柔軟性を高めます。最近では、美しい姿勢の保持やリラクゼーションの効果も明らかとなつていきます。ストレッチ実施中の注意点は：

- ①呼吸を止めない(息を吐きながら実施)
- ②反動をつけずにゆっくりとした動作で行う
- (ひとつの動作で 秒以上)
- ③気持ちの良い範囲で伸ばす(痛みのない範囲で)

腰と股関節のストレッチ



アキレス腱のストレッチ



【理学療法士 内野 圭悟】

9月誕生会 9月14日(土)

今月は12名の方が誕生日を迎えられました。ボランティアの優雅なフラメンコを楽しまれた後、職員より花束が贈呈されました。「ありがとうね」と、笑顔で受け取られました。お誕生日おめでとうございます。



おめでとうございます！

今月・来月の行事予定

- 10月5日(土) … きりんアパートメント懇談会 …… 10月誕生会(家族会) …… 川柳教室 講師 真島 清弘様
- 10月7日(月) 28日(月) … パステル画教室 講師 碓 貴代司様
- 10月16日(水) … デイケアお楽しみ会
- 10月20日(日) … デイケア・デイサービス柳川バスハイク
- 11月2日(土) … 11月誕生会(家族会)
- 11月23日(土) … きりん交流会
- 毎週火曜日 … 生花教室 講師 原 恭子様

9月にボランティアを行って頂いた皆様
ありがとうございました

今回のデイケア・デイサービスの旅は、『水の故郷柳川』へ向かいました。台風の影響で天候が心配されましたが、スタッフの日頃の行い？もとい皆様の笑顔の力で素晴らしい天気にも恵まれました。楽しい会話がはずむ中、ほどなくしてバスは柳川に到着。文字通り『川』の周囲の『柳』がさわやかな風

にゆられ皆様の旅情をひきたててくれます。美しい柳川の町は皆様の目を楽しませてくれますが、段々と近づく良い香りが皆様のお腹を刺激します。たどり着いたのはうなぎ屋『楠川』。地元でも評判の美味しいせいろ蒸しに舌鼓を打たれた皆様は「味のよか〜」「元気になっよ」と大変満足されていました。店の窓からは川下りの舟が見え、食後の時間をゆったりと過ごされていました。

その後は『川の駅船小屋恋ぼたる』へ移動。筑後七国を中心とした新鮮な海の幸や山の幸、季節の果物などが取り揃えてありました。「あんたは何ば買うね?」「こいばお土産にしんしゃい」とスタッフを気遣ってくださる皆様。屋外の休憩所ではコンサートが開かれており穏やかな気候の中で音楽を楽しまれました。

先ほどの戦利品を両手いっぱい抱えられた皆様は「よか旅やったね」「次はいついくね?」と満面の笑み。身も心も刺激を受けた素敵な旅になりました。



ピタニョク

10月11日・18日・21日

グループホームの皆様は秋を満喫するため、大和町にある道の駅『そよかぜ館』に出かけられました。紅葉には早かったのですが、バスの中からコスモス、彼岸花など秋ならではの花を眺められていました。また、そよかぜ館ではお弁当をひろげ、仲良く召し上がられていました。



10月誕生会

10月5日(土)

今月は10名の方が誕生日を迎えられました。ボランティアのフラダンスの後、10月に誕生日を迎えられた皆様に花束、記念写真が贈られ、「祝ってくれてありがとう!」と、満面の笑みで応えられていました。



きりん交流会開催のお知らせ

11月23日(土)、左記の通り介護老人保健施設きりんでは、『きりん交流会』を開催します。家族様はじめ、どなたでも参加頂けますので、お誘い合わせの上、ご来場下さい。

- | | |
|---------------------------------|--------------|
| 10時45分 開始 | 13時00分 作品見学 |
| 10時55分 リハビリ体操 | 14時00分 ゲーム大会 |
| 11時05分 慰問(ギター演奏) | ・大玉運び |
| 職員による出し物 | ・ビンゴ大会 |
| 12時15分 昼食 | ・キャタピラレース |
| ※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 | 15時30分 閉会 |

今月・来月の行事予定

- 11月2日(土) : 11月誕生会(家族会)
- 11月2日(土) : 川柳教室 講師 真島 清弘様
- 11月6日(月)・13日(月) : パステル画教室 講師 碓 貴代司様
- 11月20日(日) : 折り紙教室 講師 久納 圭子様
- 11月16日(水) : デイケアお楽しみ会 ※申し込みは随時受付けております
- 11月23日(土) : きりん交流会
- 毎週火曜日 : 生花教室 講師 原 恭子様
- 12月7日(土) : 12月誕生会(家族会)
- 12月25日(水) : クリスマス会
- 12月28日(土) : もちつき

10月にボランティアを行って頂いた皆様
ありがとうございました

choseikai
Since 1945. Saga

きりん新聞

平成25年 12月号

発行 医療法人 長晴会

佐賀市久保泉町大字上和泉2201
TEL 0952-98-0120

きりん新聞編集局

きりん交流会 11月23日(土)

長晴会の利用者さんや家族さん、来賓の皆さんと職員全員一緒に楽しめる『きりん交流会』。今年も200名近くの参加があり賑やかで盛大に開催されました。



親子によるバンド演奏



爆笑の職員の出し物



皆様盛大な拍手!

久しぶりの再会の方には「元気だったね」と、絶えることのない話があちらこちらで。いつの間にかお昼になっていました。「さあ、昼食の時間!」バイキングの他、受付ではウイナーやお好み焼き串や綿菓子もあり皆さんは次々と食べられていました。きりんホームページに動画あります!



「どれも美味しそう!」



「次はコレ!」



ご家族と一緒にわがし!

食後はお友達と一緒に、バザーや高齢者趣味の作品展に出席された作品の数々を見物されました。

午後からはゲーム、職員のキャタピラレース、高齢者趣味の作品展の表彰があり、最後は利用者さん代表の閉会の挨拶できりん交流会は終了しました。



ゲームの商品「ヤッター!」



「頑張れ~!」



閉会の挨拶



「どれもこれも上手だね!」



大盛況のバザー

バイキング・お楽しみ会 11月13日(水)

最近寒い日が続き、『おでん』の季節が到来!鍋から白い湯気が上がり蓋を開けてみると、ぐつぐつと煮立った具が!玉子、ちくわなど具たくさん!皆さん「わあ、美味しそう!」と、ひとつ残さず完食されました。

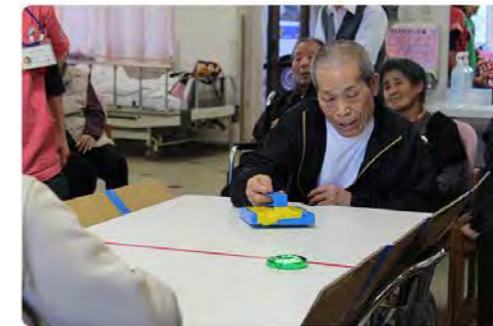
また、午後からのお楽しみ会では、手作りのエアホッケーで日頃のリハビリの成果を発揮され楽しまれました。



アツアツのおでん!



「おかわり!」



「それ行け~!」

11月誕生会 11月2日(土)

今月は16名の方が誕生日を迎えられました。ボランティアの三味線演奏の後、11月に誕生日を迎えられた皆さんに職員から花束、記念写真が贈られ、「祝ってくれてありがとう!」と、満面の笑みで応えられていました。誕生者の方々、おめでとうございます。



誕生者の皆様に拍手!

高齢者趣味の作品展 11月21日(木)

11月16日から21日までの間、高齢者趣味の作品展が佐賀市立図書館であり、きりんからは3作品が入賞しました。皆さん見学され早くも来年の作品のアイデアを考えられ闘志を燃やされていました。



「わあ、どれも上手!」



「次はこんな風で作ろうかね!」



入賞された方々と作品

今月・来月の行事予定

- 12月2日(月) : パステル画教室 講師 碓 貴代司様
- 12月7日(土) : 12月誕生会(家族会)
- 12月7日(土) : 川柳教室 講師 真島 清弘様
- 12月19日(木) : カノン様ボランティア(コーラス)
- 12月25日(水) : クリスマスマス会
- 12月28日(土) : もちつき
- 毎週火曜日 : 生花教室 講師 原 恭子様
- 1月1日(水) : 元日年頭挨拶
- 1月4日(土) : 1月誕生会(家族会)

11月にボランティアを行って頂いた皆様
ありがとうございました

