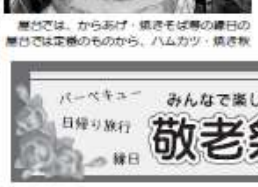

天寿園タイムズ
114号

《発行人》
熊本市南区奥古閑町4375-1
社会福祉法人寿量会
理事長　米満 淑恵
(発行責任者)
TEL.223-0533
FAX.223-2323
URL.http://www.fuku-juryo.jp
E-mail:jimu3@fuku-juryo.jp

■「天寿園タイムズ」は、個人情報保護法に従って掲載いたしております

平成26年度 百歳表彰授与式

今年、美野豊枝様、塘山妙様、吉富三木子様の3名の方が百歳を迎えられました。

熊本市南区役所の区長　永目様、福祉課　課長　中島様にご参加いただき、また、ご家族の方々、医療法人社団寿量会　社会福祉法人寿量会　米満弘之会長、県の方々と、沢山の方にご参加いただきながら盛大に百歳表彰授与式を執り行うことが出来ました。

お一人、お一人に表彰状と記念品が贈られました。3名の方々の堂々とした姿から「これからも長生きしていきます。」といった決意が伝わってまいりました。

また、ご家族の方々からも一言いただき、生きていく上で、家族の存在がどれだけ大きなものなのか感じ取ることができました。

式典後は、お茶会を開くことができ、皆様、中々お聞きすることのない話をしていただき、とても勉強になり、笑顔溢れる和んだ会となりました。

天寿園職員一同、心からお祝いと感謝を申し上げます。

百寿
おめでとうございます

今後とも、人生の先輩としてご指導、宜しくお願い致します。

施設サービス部　松岡　亮介

熊本、秋の風物詩 馬追い

肥後知友会様・肥後御馬飾会様による

9月14日(日)肥後知友会様と肥後御馬飾会様が馬追いに御来園されました。ご入居者の皆様は久しぶりに聞く太鼓の音、囃子の踊り、

馬の躍動を見て季節を感じ各々手拍子をされたり記念撮影を楽しまれておりました。

また、帰りにも職員を快く踊っていただき、職員共々楽しむことが出来ました。参加された皆様の楽しい思い出の1ページとして刻まれたと思います。

ご来園いただいた知友会様と御馬飾会様ありがとうございました。

施設サービス部　十時　健造

実習生受け入れ報告

【平成26年9～10月】

熊本歯科技術専門学校	9月1日～4日(2名)
熊本歯科技術専門学校	9月8日～11日(2名)
熊本歯科技術専門学校	9月16日～18日(2名)
熊本歯科技術専門学校	9月22日～26日(2名)
熊本歯科技術専門学校	9月29日～10月2日(2名)
熊本大学・医学部	9月8日～12日(6名)
熊本市立天明中学校	9月9日～11日(5名)
熊本市職業訓練センター	9月16日・17日・19日・22日(2名)
熊本総合医療リハビリテーションクリニック	9月22日～26日(5名)
熊本総合医療リハビリテーションクリニック	9月29日～10月3日(5名)
熊本歯科技術専門学校	10月6日～10月9日(2名)
熊本総合医療リハビリテーション学院 救急救命学科	9月29日～10月3日(5名) 10月6日～10月10日(3名) 10月14日～10月17日(3名) 10月20日～10月24日(5名)
熊本市職業訓練センター	10月6日～10月8日(2名) 10月10日・14日(各1名)
熊本市立天明中学校(地域貢献活動)	10月14日・21日(各2名)
熊本YMCA社会福祉学科 通信制 相談援助実習	10月6日～11月1日(2名)

寄贈品紹介 《平成26年9月～10月》

・松永　隆平 様	(車椅子)
・原田　一喜 様	(タオル)
・金山本店 様	(調味料)
・石原　純生 様	(菓)
・本田　恵明子 様	(米・バスタオル)

以上、ありがとうございました。

ボランティアの皆様ご協力 ありがとうございました

平成26年9月～10月

【個人】
元山 容子様(銀座通りハウス)※8・10月のVo様
小原 絹代様(ぽれぽれ)、永井 弘子様(グループホーム)
小島 旭園様(DS琵琶演奏)、網田 愛めぐみ様(DS)
福田 香織様(今町ホーム)、吉村 賢二様(今町ホーム)
米原 桃子様(今町ホーム)、橋谷 なつみ様(虹の家)
永谷 佳樹様(虹の家)、相藤 悠心様(虹の家)

【団体】
長寿寺 蓮会様、若葉会様、南中会様
和の会様、友愛クラブ様、琵琶会様、愛扇の会様
あかり様、ジェラード様、T&A様、石本今朝之様「みちゃ会」様
かわしりひょっとこ愛笑会様、コロニー製作所様、若草会様
中緑・銭塘・奥古閑・海路口・川口 各老人会女性部様

■ボランティア募集のお知らせ
ボランティアに興味のある方は…
天寿園 ☎096-223-0533まで
お問い合わせ下さい

日々のご様子やイベント等、「天寿園タイムズ」に掲載仕切れなかった分をホームページ内のブログにて随時更新しています。その他にも、色々な情報を公開しています。是非ご覧下さい。 メールでのお問い合わせも受付中！
http://www.fuku-juryo.jp/　E-mail:jimu3@fuku-juryo.jp

感染症を食事で予防!!

冬は気温や環境の変化等のストレスが原因で私たちの免疫細胞に悪い影響を与え、感染症やインフルエンザに対する抵抗力を弱めてしまいます。

寒さに負けない体力や免疫力を高めるには、まずは食事からきちんと栄養を摂る事が大切です。

日頃より①免疫力を上げる食事と②腸内環境を整える食事が大切です！

①免疫力を上げる食事

ビタミン ACE(エース)と蛋白質(パワーアップ)

A…ウイルスの侵入口の鼻や喉の粘膜保護(ほうれん草、南瓜、人参など)
C…ウイルスを体の外に排除(ブロッコリー、みかん、いちごなど)
E…ウイルスに強くなる免疫細胞を活性化(南瓜、いわし、アーモンドなど)
蛋白質…免疫細胞や粘膜を強くする(肉・魚・大豆製品・卵など)

②腸内環境を整える食事

食物繊維で(腸内をきれいにして)・乳酸菌で(善玉菌を増やして)ウイルスを撃退!!(ごぼう、ひじき、芋、ヨーグルト、オリゴ糖など)

○バランスの良い食事でこれからの寒い季節を元気にお過ごし下さい！

参考文献／旬の食材 講談社　管理栄養士 永田 美香代

感染症から身を守る５つのポイント

うがい・手洗い・栄養・睡眠・運動

日増しに寒くなって来た今日この頃です。これからの時期、注意しなければならないのが、流行性感染症です。特に毎年のようにニュースでもよく取り上げられるのがノロウイルス・インフルエンザウイルスです。これらにかからない様に重要なのが“予防”です。うがい・手洗いは基本的な予防法で、それ以外にも予防接種を行なう事で発症する可能性を減らす。もし発症しても重症化しないようにする事ができます。

それともう一つ、皆様ご自身の免疫力を高めるという事も重要です。日頃からバランスの良い栄養と十分な睡眠、適度な運動を心がけ、感染しにくいからだづくりが大切です！

看護師　佐藤 大

子育てひろば ぽれぽれ

日時…毎週木曜日　10時半～11時半
場所…おもちゃ図書館(天寿園内)
対象…就園前の子ども
持って来る物…水筒・お弁当

※登録等はありません。いつでもご自由に参加できます。他の曜日も自由にご利用下さい

今後の予定　【活動内容】○製作活動 ○絵本の読み聞かせ等
おもちゃ図書館 ぽれぽれ担当　廣木 咲八

天寿園

天寿園では敬老の祝いとして、9月14日(日)に「敬老祭『タイムスリップ ～童心にかえって～』」を開催しました。敬老祭のテーマは「食事だけでなく遊び」にもスポットを当て、会場全体に提灯や祭りの装飾をちりばめた「縁日」の雰囲気を再現しました。

屋台では、からあげ・焼きそば等の縁日の屋台では定番のものから、ハムカツ・焼き秋刀魚等の昭和好評だったもの、または団子・みつ豆といったご入居者に喜ばれるような甘味をご用意。飲み物もラムネ・コーラ(ビン入り)・コーヒー等を売り出しました。また、今回のテーマであります「遊び」に関しては、輪投げ・くじ引き・ヨーヨーすくい・竹とんぼ作り体験・おじゃみ体験等、ご入居者から小さなお子様まで楽しめるような遊びをご用意しました。

当日には、ご入居者とご家族あわせて200人近い人数の参加があり、食事を召し上がりながら「うわぁ～小さか頃にこがんとば食べよったわ～。美味か～」と言われたり、輪投げやヨーヨーすくいをしながら「もっとおたい！ちょっと貸してみなっせ！」とのご入居者とお孫さんの間での遣り取りも見受けられ、懐かしい日々を思い出された様子でした。また、歌手の白鷺舞様の歌謡ショー、職員が踊るソーラン節披露といった催し物もた

いへん盛り上がり、活気溢れる楽しい敬老祭となりました。

7月より実行委員会を発足、毎週の会議に家族会会員にご参加頂き綿密な計画を立て、また、当日には朝早くから準備や屋台を手伝って下さったご家族の皆様(30名)の協力があり、一緒に祭りを作り上げることができました。

今後も家族会の皆様の協力を得ながら、ご入居者の皆様が楽しい日々を過ごしていただけるように努めていきたいと思います。

実行委員長　矢野　貴士

ひらき橋

ひらき橋では、9月9日(火)・10日(水)・11日(木)の3日間、敬老祭を開催いたしました。

今年も、地域との交流を兼ねて、近所の方々をご招待し一緒に楽しみました。

昼食は、お祝い膳として職員が感謝の気持ちを込めて、だご汁やオードブル・おにぎりを作り、中庭でバーベキューを行い、一緒に食事を楽しみました。

午後より、ご利用者の長寿のお祝いに、かわしりひょっとこ愛笑会様(7名)によるひょっとこ踊り～

ご利用者もハッピを着て笑顔で踊られました。踊る姿を見てボランティアさんも喜ばれ大変盛り上がりました。

ひらき橋では、白寿(1名)・米寿(1名)のお祝いの表彰式。表彰状を手渡し、一言頂きました。照れくさそうですが、嬉しそうにしているご利用者を見ると、私達職員も、やってよかったと感じました。

最後に、記念品として、紅白饅頭と入浴セットをプレゼントさせて頂きました。オヤツには、手作りのおはぎとお茶を頂きました。

参加者全員が一緒に楽しむことができた敬老祭となりました。

ひらき橋　西山　敬一

みんなで楽しんだ 敬老祭♪

バーベキュー　日帰り旅行　縁日　飾り馬来園　バイキング　ひょっとこ踊り

虹の家

グループホーム虹の家では9月14日(日)に敬老会・家族会を行いました。今回初めてバイキングに挑戦しました。

朝から準備しているのを眺め「忙しそうね手伝いはよかね」と心配されていました。「今日は皆様が主役なのでゆっくり待っていて下さいね」と声掛けすると「沢山食べれるね」と楽しみにされている様子でした。ご家族やいつもお世話になっている地域の方にも参加して頂きました。中庭デッキでご家族と久しぶりにゆっくりとした時間とお食事を楽しんでいただけたのではないかと思います。

ご利用者ご家族同士のお話しも弾みより交流の場となりました。午後からは飾り馬の来園があり、「どうかい・どうかい」との掛け声に皆さん元気に踊って踊りもとっても楽しまれました。笑顔の絶えない一日になったのではと思います。

虹の家　中村　美奈子

銀座通りハウス

銀座通りハウスでは敬老のお祝いに、阿蘇の自然や温泉を楽しみながらゆっくり一日過ごして頂けるように日帰り旅行を計画しました。

今回はご利用者の別荘をお借りしました。

そのため、他のお客様に気兼ねすることなく、ご利用者のペースでゆっくり過ごして頂きました。別荘の周りを散策したり、また、温泉を楽しみました。昼食は、職員の手作りです。自然の中でみんなで食事をしました。

帰りには、あそ望の郷で休憩。買い物やアイスクリームを楽しみ、車の中ではご利用者から若いころの話しや家族の話しを聞くなど、普段の日常とは違いゆっくり関わることが出来た1日でした。

銀座通りハウス　村上まゆみ

秋のミニ運動会

10月14日(火)～17日(金)の4日間、デイサービス今町ホーム秋のミニ運動会を開催いたしました。

紅白に分かれ、各自でハチマキを締めると徐々に表情も引き締まり、気合い十分!! ご利用者代表による開会の挨拶で幕開けし、準備体操後、競技開始!

まずは、団体競技の風船リレー、続いて玉入れ、最後に個人競技のボウリングを行いました。

競技中は、誰もが集中し手抜きなく、一生懸命頑張っておられ、普段はあまり見えない表情や行動が見られました。

競技終了後は、「こがんこつは久しぶりで本当におもしろかった～ 楽しかった～」と話されるご利用者が多い中、負けてしまった事がよほど悔しいご様子で「もう終わりなの？次は来年なの？」と残念そうに話されるご利用者もいらっしゃいました。

結果発表のあとは、両チームとも笑顔の万歳で幕を閉じました。

今町ホーム　岩永　渚

孫子老運動会

平成26年10月8日(水)に天寿園デイサービスセンターにおいて第22回孫子老運動会を開催しました。当日は天候にも恵まれ秋晴れの中実施できました。

デイサービスのご利用者の方を中心に約60名様の方々が参加されました。

紅白の対抗をはじめ司会進行・競技の審判などもご利用者の方にして頂きました。

今回も奥古閑小学校様・東心幼稚園様にご協力頂き、奥古閑小学校様にはソーラン節と紅白の応援合戦をして頂きました。東心幼稚園様にはマーチングの演奏とダンスを披露して頂きました。かわいらしくまた凛々しい踊りをゲストの方が一挙手一投足を見逃すまいと食い入るように見つめられておられるお姿が微笑ましくまた楽しさに満ち溢れた表情が印象的でした。

今年度の運動会も怪我なく無事に終える事が出来ました。関係各所の皆様のご協力のおかげで開催する事が出来ました。ご協力を頂きました皆様へ御礼申し上げます。

デイサービスセンター　西本　尚子

平成26年度 クリスマス 望年会 スケジュール予定

天寿園	12/20・21
天寿園デイサービス	12/21～25
デイサービス今町ホーム	12/16～18
グループホーム虹の家	12/23
おもちゃ図書館	12/25
となりの家	12/25・26
アスカスタジオ	12/24