実習・見学・ボランティア

平成15年
- ＊ことのうみ助け合い組織『ながいき』
- ＊渕中学校（1年）体験学習
- ＊折り紙・マジック　近藤先生

夏祭り
- ＊工業高校
- ＊玉木女子高校
- ＊純心女子大学
- ＊長崎女子短期大学
- ＊たちばな信用金庫
- ＊親和銀行
- ＊長崎病協

敬老会
- ＊フラダンス
- ＊錦流

その他
- ＊めぐみ保育園
- ＊のぞみ保育園

他、たくさんのご協力いただいております。ありがとうございました。

平成16年
- ＊マイタウンビジネススクール長与小6年

＊高田小学校（六年）
平成十五年十一月二八日

＊長与ライオンズクラブ　平成15年12月3日

＊北陽台高校
平成十五年十二月四日

ライオンズクラブ国際協会
長崎平和クラブ様よりプレゼント
平成15年3月15日
平成16年2月27日
平成16年4月17日
（小浜塩湯温泉・のぞみにて）

＊長崎大学附属中学校
平成十五年十二月四日

ボランティア募集中!!

のぞみの杜では入居者及び利用者の方々のお手伝いをして下さるボランティアを募集しています。
経験や技術、年齢や男女は問いません。
"熱いハート"をお持ちの方ならどなたでも結構です。
お待ちしております。
問い合わせ　☎887−3333

★編集後記★

この度、ケアガーデンのぞみの杜の広報紙は記念すべき第1号を発行する事になりました。

編集会議から始まり、取材、原稿書き、編集と悪戦苦闘の末の創刊号です。広報スタッフ全員がゼロからスタートした委員会。

手探りの中、改めて広報活動の難しさと任務の重要性を痛感致しました。

のぞみの杜は今年度、開設10周年。その貴重な年に発行できた事を感謝し、今後も皆様から楽しみにしていただけるような広報紙作りを継続していければと思います。

発行者　社会福祉法人　のぞみ会
ケアガーデンのぞみの杜
・介護老人福祉施設
・居宅介護支援事業所
・短期入所生活事業所
・通所介護事業所
・訪問介護事業所
・グループホーム
・生活支援ハウス
のぞみの杜
理事長　池原　泉
長与町吉無田郷1578　TEL887−3333
Http:www.nozominomori.or.jp
E-mail:nozomi@nozominomori.or.jp

ケアガーデンのぞみの杜 広報誌

のぞみのもり

のぞみの杜 十周年記念号

ご　挨　拶

～十周年記念号発刊にあたり～

施設長
池原　香

各地で夏祭りの便りが聞かれる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

月日が経つのは早いもので、『のぞみの杜』も今冬10周年を迎えることとなりました。

これも偏に皆様方のご支援、ご指導の賜と心より感謝申し上げます。

平成6年12月、「これからの少子高齢化社会の一助となるよう地域に根ざした、安心の拠り所を目指し、職員一丸となって邁進努力するように」と、理事長より命を受けスタートした『のぞみの杜』でした。

私自身、老人福祉・介護の仕事に携わることは初めてであり、全てが手探りからの第一歩。これほどまでに専門性を求められる対人サービスにおいて無謀にも聞こえますが、福祉の仕事に対する情熱と高齢者の方々を思う気持ちだけは誰にも負けていなかったと、当時を振り返り、懐かしく思い出しています。

この10年、多くの方々との出会いがあり、また、悲しい別れもありました。その度に、人と人、心と心のふれあいを幸せに感じながら、家族、支えあう人たち、地域の大切さなど多くの事を学ばせていただいております。

のぞみの杜を利用される高齢者の方々を始め、多くの地域住民の方々の出会いの場としてのぞみの杜が存在することを願ってやみません。今後も地域における安心の拠り所を目指し、研鑽努力して参ります。ご支援ご指導の程宜しくお願い申し上げます。

末尾となりましたが、皆様方のご自愛とご健勝をお祈り申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

CONTENTS

施設長挨拶 …… 1
長与町のおたっしゃさん …… 2
ボランティア紹介 …… 3
介護予防 …… 4
あの町この町情報 …… 5
食と健康 …… 6
のぞみの杜のご案内 …… 8
介護保険に関するQ＆A …… 10
実習・見学・ボランティア …… 12

（表紙写真 …のぞみの杜スタッフ　木戸節子）

長与町のおたっしゃさん

原　口　髙　次　様
明治36年11月28日生
100歳

今回ご紹介するのは、長与町吉無田郷にお住まいの原口髙次さんです。
明治36年生まれの、御齢100歳！
原口さんは佐賀県春日村で８人兄弟の三男として誕生。小学校卒業後は東京の呉服屋へ就職し、その後朝鮮へ渡り兄弟で運送会社を営んでいたそうです。終戦後は日本へ引き上げて来られ、平成12年に長崎へ転居するまで、佐賀で小店の店主をされていたとの事です。
ほんの４～５年前、つまり94～５才頃までは現役で頑張っておられ、現在、同居されている娘さんの話ではおつりの計算なども早かったそうです。ずっと仕事一筋にやってこられ、遊びと言えば商店街の旅行位。面倒見が良くお世話好きで、ご近所さんからも非常に慕われていた原口さん。そのお人柄が、やはり、デイサービスでの人気の訳なのでしょう。
「これからもマイペースで元気に過ごしてもらえたら…」と娘さんがおっしゃるように、今後も健康に注意され、のぞみの杜デイサービスへ元気に通って来て頂きたいと思います。
現在も週に３回のデイサービスに通われており、楽しく元気はつらつとした毎日を過ごしていらっしゃいます。

明治36年の出来事

洋　画：浅草に日本初の映画常設館「電気館」開館
創　刊：家庭雑誌　家庭之友
音楽 流行歌：注意節　虫の楽隊
話題の商品：台湾バナナ、冷蔵庫生産開始
出来事：東北大飢餓　農民の困窮深刻化
東京にビアガーデン・ビアホール登場
ガラス製のメンコに似た「ハジキ」遊び流行
キューリー夫妻ノーベル物理学賞受賞
来る人：皇太后良子、サトウハチロー、山本周五郎、
棟方志功、嵐寛寿郎、小津安二郎、林芙美子

じげ言葉

共通語が多くなった現在、施設での皆さんの会話を耳にすると、わからない言葉が飛び込んできます。しかし、その方言には活気やあたたかさを感じ取ることができます。長い歴史の中に培われてきた言葉、それぞれの土地で独自につくられた便利な言葉、おもしろい言葉、ここに紹介するじげ言葉は、おわかりになりますか？
時には楽しいコミュニケーションの一つに、会話をいかがですか？

★どぎゃんしゅうかい　↓　どうしようか
★あ～もんな　↓　～ない
★とっとっと　↓　とっている
★あんわれ　↓　あの人
★がまだす　↓　精を出す
★すらごと　↓　嘘ごと
★やともり　↓　留守番
★ありめしようめ　↓　ありのままに正直に

情報提供有難うございました。
・前田　留好　様（前田川内地区）
・瀬戸口タメ　様（木場地区）
・開田　キン　様（山手地区）

ボランティア紹介

ＪＡことのうみ助け合い組織「ながいき」

ＪＡことのうみ助け合い組織「ながいき」が４年前より、ボランティア活動をスタートされています。現在会員65名、その内、資格者（ホームヘルパー）が９割あられるそうです。組織結成のきっかけは、ＪＡことのうみが平成11年にホームヘルパー養成事業を開始し、そこで資格をとられた方々が更に勉強する機会をもちたいと立ちあげられたそうです。ＪＡことのうみ本部が事務局となり、４地区（伊木力・喜々津・長与・琴海）それぞれ月１回の活動がなされています。内容は、社協の昼食作りの参加、ミニデイサービスの開催、慈恵病院誕生会のお手伝い等、独居老人毛布洗い等です。日頃会員の皆さんは、農業従事者であり、忙しい中での活動がなされています。当施設にも毎月数名の方が来て下さり、車イスやトイレの掃除、シーツ交換、入居者とのコミュニケーション等、献身的に奉仕して下さっております。入所者はもちろん職員の方々が大変助けられています。７月７日は、本川内郷の中島さん、吉無田郷の田中さんが来て下さいました。捨布の裁断や入所者の方のズボンの裾あげ等、お手伝いいただきました。お二人とも３世代家族だそうです。
ボランティアをしての感想は、ご利用者の方から「よか事ばしょんなるね」等、喜ばれた時にやりがいを感じます。（田中さん）また、「昔、お世話になった親戚や知り合いの方にお会いでき久しぶりにお話できた時は、とても嬉しかったです。また、84歳になる祖母に声かけをしてやらないと、と思いました。」（中島さん）と感想をいただきました。地域の皆様に支えられている事に心から感謝致しております。

のぞみの杜ボランティア　松森 恵美子 先生

のぞみの杜に４年前より月に一度お習字のボランティアに来て下さる“松森恵美子先生”をご紹介致します。
「こんにちは○○さん、お変わりなかったですか？今月もお会い出来て嬉しいです。」と、いつも明るい笑顔で訪問して下さいます。先生自ら準備して下さる色紙には、四季折々の花が描かれています。その色紙に文字が入ると、おひとりおひとり、その人らしい味のある見事な作品が出来上がります。
ボランティアのきっかけは「以前より自分の特技を活かして周りの方に喜んでいただけたらと考えておりました。知人の紹介でよい機会を頂きました。」とお話し下さいました。また、「だんだんと回数を重ねる度に、皆さんが顔を覚えて下さり声をかけて下さったり、笑顔を見せていただくのが何よりの喜びです。」と喜びも語って下さいました。今年度より、月２回のボランティアをしていただけることになりました。

介護予防

元気になり
介護１が要支援へ
アップ

玄米ニギニギ体操で健康維持を!!

ダンベル体操という言葉を耳にされたことはありませんか？考案者は鈴木正成先生（現在早稲田大学教授）です。その先生が、幼児から、高齢者までできる、筋力アップの為の体操それが玄米ニギニギ体操です。その体操は、全身の運動機能を高めながら基本生活の為に必要な握力を鍛える事ができる運動です。箸や碗を持つ・服を着替える・頭を洗う・髪をとかす・歯を磨く・車椅子を動かすなど、そのいずれの動作も、つかむ、にぎる等の筋力が必要です。そのための筋力アップは、生活自立にかかせません。寝たままでも、車イスでも、どんな方でもできます。老人会や高齢者施設で実施され、その効果が実証されているそうです。

ここ長与町でも平成14年７月シーボルト大学に鈴木先生をお迎えし、公開講座が開かれました。長崎においては、数年前よりシーボルト大学教授の松永先生を中心に県内数ヶ所で実施され、その指導にあたられております。今年５月より、のぞみの杜、デイサービスでも週２回松永先生指導の下、実施しています。参加者の方々は楽しみながら体力作りに励んでおられます。無理せず毎日続けることができます。健康維持や予防にいかがでしょうか。

《玄米ニギニギの作り方》
・玄米300ｇ
・かためのぬの布地

・袋に縫い300ｇの玄米を入れる。

・別冊ＮＨＫおしゃれ工房より

あの町 ホットな情報コーナー この町

テーマ温泉・
天然温泉　明治元年創業
道の尾温泉の紹介

長崎バスの「道の尾温泉前」停留所で下車すると、すぐ近くに道の尾温泉浴場があります。ここより東側の間近なところに小高い丘があるが、ここがかつて「道の尾公園」と呼ばれて一般に親しまれたところです。また、その麓に「萬象園」という立派な庭園を備えた料亭兼温泉旅館があり、この温泉と公園施設はいずれも古田吉平氏によって開発造成され経営が始められたものです。

鉱泉の泉質→硫酸塩質のラジウム泉で弱アルカリ性
温度は摂氏二十四度
創設当時は一日に10.8トンが湧き出したといわれる。

（効　能）神経痛、火傷、皮膚病などにとても効く。
（入浴料）幼　児（六歳未満）一五〇円
小学生　三〇〇円
大　人　五〇〇円
（四時間まで）以降一時間毎一〇〇円
（場　所）長与町高田郷二八四（浦上水源地そば）
（営業時間）午前十一時から午後十一時迄
（定 休 日）毎月第一木曜日
※六十歳以上の国保被保険者の方については、国保入浴施設など利用補助券あり。

のぞみの湯を楽しんでいます!!

デイサービス浴

特　養
ショートステイ大浴場

個人浴槽

高齢者を持つ家族の方は「ゆっくりお風呂に入らせたい」という気持ちをもっておられるのではないでしょうか。家庭の入浴は段差や滑りやすいなどの安全性に今ひとつ心配があるなどの悩みをお聞きします。のぞみの杜では、現在、身も心も癒される入浴を目指し、１対１（高齢者と介護者）のゆったりした入浴を実施しております。浴槽には２種類あり、皆で楽しめる大浴槽とご家庭と同じ独り浴槽を準備しております。又、日替わり入浴剤を用意し、お楽しみいただいております。ご利用者の方々より「ここなら、ゆっくり安心して入れるばい。」「風呂がなによりばい。」等、嬉しいお声が聞かれています。心地よい睡眠の為に夜間入浴も実施しております。

食と健康

日本人の三大死因は、ガン、脳卒中、心臓病です。最近では、これらの原因でもある高血圧、高脂血症、糖尿病などが増えています。今回は、脳卒中や心臓病を引きおこす最も大きな原因となる高血圧を取り上げました。命にかかわる病気、多くの人を悩ませる疾病。この重大な問題の解決法は、しばしば食生活に秘められています。体はよくできており、多少の無理や乱暴は飲みこむ柔軟性をもっていますが、食事を変えれば、はっきりと体が変わることを実感して下さい。

高　血　圧

●予防ポイント

日常生活対策

- 生活を規則正しく過労を避ける
- 軽い運動や野菜類を食べて便秘を防ぐ
- 温度差に注意し血圧の上昇を防ぐ
- 熱い風呂や長風呂を避ける（40℃くらい）

ストレス・肥満対策

- 趣味などでのんびりと気分転換を図る
- スポーツなどで体を動かし汗を流す
  （適度なエネルギー：標準体重×(25～30Kcal)程度）
- 夕食を控えめにし夜遅く食べない
- アルコール（ビールならコップ１～２杯）

・食後のお茶は欠かさずに!!

緑茶に含まれるカテキンや紅茶に含まれるテアフラビン類には、血圧を上昇させる物質の活性を抑え、血圧を下げる作用があります。

抹茶がゆなどで葉を丸ごと食べればさらに効果的です。

食事対策

- エネルギーのとり過ぎに注意して肥満を防ぐ（腹八分目を目標に）
- 動物性脂肪を取り過ぎない
- 野菜は緑黄色野菜を中心にしっかりとる
- 肉、魚、卵、大豆製品は不足しないように

減塩対策

- 日常よく食べる食品・加工食品・調味料などに含まれる食塩量を知っておく
- 醤油やソースなどは直接かけるのでなく小皿につけて食べる
- 酢・レモン・香味野菜で変化をつける
- 薄味にして香辛料を上手に使う
- みそ汁は薄味で具を多く１日一杯までに
- つくだ煮・塩こんぶ・インスタント食品は控えよう
  （即席漬け以外はできるだけ箸をつけないのが賢明）

かんたんレシピ

ー冷ししゃぶしゃぶのごま酢かけー

１人分
１５１kcal
塩分１．２g

◆材料［４人分］
豚肉…２８０g　キャベツ…２００g　きゅうり…１００g　わかめ…６０g
トマト…１２０g　ごま…大さじ２　しょうが・長ネギ…少々
ａ（砂糖…小さじ２　しょうゆ…大さじ１ １/２　だし汁…大さじ１ １/２）

◆作り方
①たっぷりの湯に、長ネギ・しょうが（分量外）を少々入れて豚肉を広げて入れ、色が変わったら冷水にとり、水気を切る。
②キャベツはゆでて短冊に切り、わかめは水洗いしてさっとゆでる。きゅうりは蛇腹切りにして、一口大に切る。トマトは皮をむいてくし型に切る。
③ごまを炒ってすり鉢ですり、ａを加えて混ぜ、しょうが・長ネギのみじん切りを加える。
④①・②を盛り、上から③をかける。

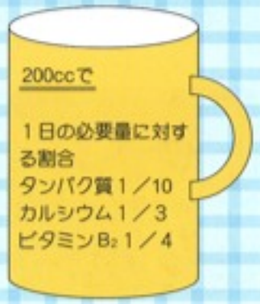
のぞみの杜では、管理栄養士がお一人お一人の健康状態に合わせた献立を考え、皆様に日々おいしい食事を提供しております。

特に、２ヶ月に１度のランチバイキングは、ご利用者の方々から大変好評を頂いております。

☆のぞみの杜バイキング☆

１日コップ１杯の牛乳を！

加齢に伴い骨からカルシウムが抜けてきて骨がもろくなり、骨折しやすい状態（骨粗鬆症）となります。
予防のためにカルシウムは十分摂取しましょう。
牛乳は手軽でしかも一番吸収率がいい食品です。
牛乳はカルシウムのよい供給源。



高齢者のための食生活指針

①低栄養に気をつけよう
体重低下は黄信号

②調理の工夫で多様な食生活を
何でも食べよう、だが、食べすぎに気をつけて

③副食から食べよう
年をとったらおかずが大切

④食生活をリズムにのせよう
食事はゆっくり欠かさずに

⑤よく体を動かそう
空腹感は最高の味付け

⑥食生活の知恵を身につけよう
食生活の知恵は若さと健康づくりの羅針盤（パスポート）

⑦おいしく、楽しく食事をとろう
豊かな心が育む健やかな高齢期

のぞみの杜

デイサービス

こんにちは、のぞみの杜デイサービスです。デイサービスとは、健康チェック・入浴・食事・機能訓練・レクレーションなどが組み込まれた日帰りの介護サービスです。利用者の皆さん同士やスタッフと利用者の皆さんとの心のふれあいを重視し、楽しく一日をお過ごし頂いています。

水辺の森公園にて（長崎市）

利用者の皆さんに聞きました。

「あちこち出かけられるから楽しみ。」

「食事が美味しい!!」
「お風呂が気持ちいい。」
「スタッフが優しい。」
「ここに来ると元気になる。」
「カラオケが楽しめる!!」
「リハビリ器具も気持ちいい。」

ガーデニングクラブ活動中！

「友達ができて嬉しい。」

玄米ニギニギ体操

毎週月・土週２回、シーボルト大学教授松永先生と生徒さん達と一緒に転倒予防、筋力アップに効果を発揮する体操を行っています。

スタッフ紹介

のぞみの杜デイサービスでは、３つのグループを構成し、皆様方との語らいの場を多くするよう努めています。

相談員

原口　泉

くつろぎグループ

毛利リーダー　田渕　増田　芳川　久野　高戸　松元　山本　山口

せせらぎグループ

植木リーダー　田村　塩田　田中　濱崎　田口　板山

ほのぼのグループ

山中リーダー　中島　井川　山下　古田　高久　池原

ショートステイ

Q. “ショートステイ”てなあに？

A. ご家族が旅行、冠婚葬祭、介護疲れなどの際、一時的に介護者に変わりお世話いたします。優しさと思いやりを心がけ「安心の拠り所」を目指しショートステイ専門スタッフによる寄り添う個別ケアを実施し、笑顔でサービスに努めております。

Q. どういうお部屋ですか？

A. 定員20名、個室、２人部屋、４人部屋があります。

個　室

喫茶カウンターを用意しています。
※朝食はカウンターにてご用意いたします。

サロンルームで
楽しい会話がはずみます。

２人部屋

Q. 送迎はやってくれるの？

A. ９：30～17：00の時間でしたら希望の時間に送迎いたします。

Q. 利用料金はいくらかかるの？

A. １泊２日〈例（要介護１の方）〉

利用料	853円×２日＝1,706円
送迎料	184円×２回＝　368円
食事代（実食分のみ）＝1,080円	
合　計	3,154円

○基本利用料金（１日あたり）

要支援	８０９円
要介護１	８５３円
要介護２	９２４円
要介護３	９９４円
要介護４	１，０６５円
要介護５	１，１３５円

○送迎料金

片道	１８４円

○食材料費（１日当たり７８０円）

朝食	１８０円
昼食（おやつ含む）	３００円
夕食	３００円

相談／問い合わせ
TEL 095-887-3333
E-mail:nozomi@nozominomori.or.jp

ショートステイスタッフ

矢次相談員　橋本リーダー

介護保険に関するQ＆A

みなさんこんにちは、のぞみの杜居宅介護支援事業所です。
今回から、介護保険制度について、皆さん方から分からない事や教えてほしい事について、お答えしてゆきたいと思っています。この広報紙の紙面上でもQ＆Aとして連載して参りますが直接事業所までお尋ね下さって結構です。どんどんお電話お待ちしております。

TEL 095－887－3333

Q1　介護保険ってなあに？

A　介護保険とは

本格的な高齢社会の中で介護を必要とされる方が急速に増え、本人はもちろん、介護をするご家族にとっても大きな負担となっています。「介護保険」とは、そうした状況をふまえ、介護が必要な状態になっても安心して、いきいきと生活することができるよう、高齢者の介護を社会全体で支えていく制度です。

Q2　どういった人が対象ですか？

A

65歳以上の人は第1号被保険者

○介護サービスを利用できるのは
介護が必要であると認定された人（どんな病気や怪我が下で介護が必要になったかは問われません。）

○65歳になった月に保険証が交付されます
記載内容をよく確認し、大切に保管しましょう。また、保険証の番号を別に控えておきましょう。

40歳から64歳の人は第2号被保険者

○介護サービスを利用できるのは
老化が原因とされる病気（特定疾病）により介護が必要であると認定された人（特定疾病病気以外が原因となって介護が必要となった場合は対象となりません。）
特定疾病：パーキンソン病・リウマチ　等
※特定疾病については、役場や広域連合、もしくは最寄の居宅介護支援事業所までお尋ね下さい。

ご相談・問い合わせはのぞみの杜居宅介護支援事業所
☎095-887-3333

Q3　どんなサービスに使えますか？

A　『在宅サービス』

●訪問介護（ホームヘルプ）
ホームヘルパーが家庭を訪問し、食事、入浴、排泄などの身体介助や、炊事、掃除などの生活援助を行います。早朝や夜間に短時間の介助をする「巡回型」のほか、通院時などのための乗車または降車の介助もあります。

●訪問入浴介護
入浴設備や簡易浴槽を積んだ移動入浴車などで訪問し、入浴の介助を行います。

●訪問看護
訪問看護ステーションや医療機関の看護師が家庭を訪問して、主治医と連絡を取りながら、病状を観察したり床ずれの手当てなどを行います。

●訪問リハビリテーション
理学療法士や作業療法士が家庭を訪問して、リハビリテーションを行います。

●通所介護（デイサービス）
デイサービスセンター（日帰り介護施設）などに通い、食事、入浴の提供や日常動作訓練、レクリエーションなどが受けられます。

●通所リハビリテーション（デイケア）
介護老人保健施設や医療機関などに通い、理学療法士や作業療法士によるリハビリテーションが受けられます。

●福祉用具の貸与
心身の機能が低下した高齢者に、日常生活の自立を助ける用具を貸し出します。

●短期入所生活介護／短期入所療養介護（ショートステイ）
短期間、施設に宿泊しながら、介護や機能訓練などを受けることができます。

●居宅療養管理指導

●特定施設入所者生活介護

●痴呆対応型共同生活介護（グループホーム）

●福祉用具購入費の支給
要介護状態区分にかかわらず、10万円を上限額とします（期間は1年間）。

●住宅改修費の支給
要介護状態区分にかかわらず、20万円を上限額とします（改修時の住宅について）。

『施設サービス』

施設サービスは、介護が中心か、治療が中心か、またどの程度医療上のケアがなどによって、入所する施設を3種類から選択します。
※要支援では利用できません。

●介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

●介護老人保健施設（老人保健施設）

●介護療養型医療施設（療養病床等）