

# 安羅木

—— 寄り集い安泰な日々が送れるように願いを込めて ——

夏号 No.120

発行

特別養護老人ホーム

やすらぎ荘

富山県南砺市天池1570

Tel. 0763 (52) 6166

Fax.0763 (52) 6159

題字 ▶ 吉田 武雄(93)



## みんなの願いが届きますように



第33回

# 運動会

みなさん  
がんばりました!



さあ  
がんばらっしゃい!

## 選手宣誓



あ〜ん



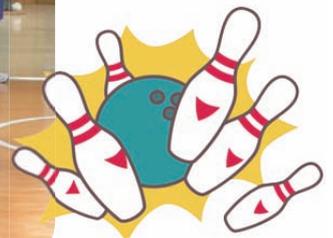
## パン食い競争

男の闘い?!



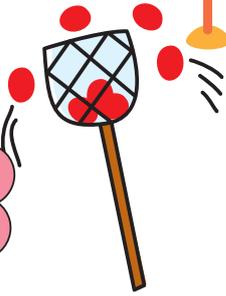
いっぱい倒れたわ♡

## ボーリング





玉入れ



赤組  
がんばれー!



それー!!

赤



応援合戦

がんばれ!!



白



仮装レース



待ってるよ

はやく、  
かぶつてー

大きな女の人??  
やな...

白組  
優勝!!

白組  
勝ったぞ!

おかげで賞



ハッスル賞



# やすらぎ荘デイサービスセンター

## バスハイクに行きました



満開!お花見をしました



砺波チューリップ公園へ行きました



庄川峡 絶景です



安居寺

お参り



### 利用者様共同作品

日光が当たるとキラキラ光る部屋飾り



### 道海はな子様作品

ちぎり絵の紙芝居



## やすらぎ荘・ふく満在宅介護支援センター

# 笑いヨガで免疫力 UP!!

笑いヨガとは

笑いと呼吸法を  
組み合わせた運動法です

日常生活で笑いのもとを探しながら、周囲の人に話して、笑って、一緒に健康になりましょう。

コツ

### 「理由なく笑う」

- 脳は作り笑いと本物の笑いを区別することができません。
- 複数で行うと、自然な笑いに変わり効果がUPします。
- 深呼吸をして「ハハハハ」と声を出すことから始めてみましょう。

効果

- 免疫力UP (ナチュラルキラー細胞の活性化)
- 心身のリラックス作用
- 鎮痛効果
- 糖尿病の予防・改善 など



**満100歳**  
**おめでとうございます!!**

**好きな食べ物は?**  
**野菜**  
特に南瓜とトマト

**長生きの秘訣は?**  
よく働いて  
**野菜を  
食べる**こと



いつも素敵な笑顔の  
幅田 たつ子さん。  
6月30日で100歳を  
迎えられました。

ふく満  
デイサービスセンター

| あじさい |



| 福野夜高祭 |



| 福光美術館 |



| 桜並木 |



(みんなで楽しく見てきました)



## ふく満ホームヘルプサービス事業所

地域リハビリテーション研修会に行ってきました。  
 テーマは「訪問歯科診療の現状と課題」でした。  
 要介護者の約9割は何らかの歯科治療が必要な現状ですが  
 実際に歯科受診した方は3割弱しかおられません。  
 入れ歯、むし歯、口腔内の汚れがあり歯科受診ができない方は  
 歯科訪問診療があります。  
 お困りの方は主治医、ケアマネージャーに相談されては  
 いかがでしょうか。

いつまでも  
おいしく食事  
できるって  
うれしいですね。





# やすらぎ広場



## 家族会総会

平成27年5月31日  
 (日) やすらぎ荘家族会が開催され、お忙しい中48名のご家族様に参加をいただき本当にありがとうございました。

平成26年度事業報告書や収支決算報告、平成27年度の事業計画案、家族会役員等について話し合わせ、承認をいただきました。また入居者様の現状報告として、主治医開業に伴う今後の対応についてや、4月からの介護保険制度改正による変更点について説明致しました。



恒例のユニット座談会では、家族様の「満足度調査」より今回は「食事」を取り上げ、施設の食事形態の種類や取り組みについて紹介し全員の方に試食をしていただきました。「形態が違くと栄養価も違ってくるのか」「食べる人に合わせて手間をかけていた方がいい」「いろいろな形態があり勉強になった」等たくさん意見交換ができ、生活の様子も知っていただく良い機会となりました。今後もご家族様方には多くの御支援をいただきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

## 夜間避難訓練

5月28日(木)午後7時20分より夜間防災訓練を行いました。

職員7人のみの体勢となる深夜に、2階みずばしろうユニット脱衣更衣室乾燥機からの出火を想定しました。一昨年より導入した一斉メール送信システムを使用し短時間で職員や地域住民の方々を非常招集することができました。

入居者120名のほとんどが避難には介助が必要です。今回は入居者役の職員を車椅子で誘導したり、2階よりタミーに乗せた車椅子を4人1組となり非常階段を使い1階まで避難誘導を行いました。4人で車椅子を降ろす事はとても大変で大きな課題も見つける良い機会となりました。また消防署の方より、近隣協力員への明確な活動指示や、消防設備等の使用方法を熟知し、徹底するよう御指導いただいたので今後に生かしていきたいと思えます。

地域住民の方や地区消防団の皆様のご協力をいただき本当にありがとうございました。



やすらぎ荘  
 縁の下の力持ち  
 No.3



安達さよ子さん

趣味：野菜作り、草むしり  
 やすらぎ荘での活動：喫茶サービス、ピーチボールを使つての軽体操、会話など。

### 安達さんからのコメント

「みなさん先輩方の話を聞く事が好きなんです。楽しみでこつやつて来ているんです。」



## 表彰

### ◎富山県老人福祉施設協議会 会長表彰

- 武田 絵理 (副主任介護職員)
- 山本 愛子 (副主任介護職員)
- 鵜野 昌美 (副主任介護職員)
- 上田 彩子 (介護職員)
- 福島真紀子 (介護職員)
- 藤澤智代子 (やすらぎ荘デイサービスセンター 副主任介護職員兼生活相談員)
- 奥野里江 (やすらぎ荘デイサービスセンター 副主任看護職員兼機能訓練指導員)
- 正木敦子 (ふく満デイサービスセンター 副主任)
- 峠 朝美 (ふく満デイサービスセンター 副主任介護職員)

# ボランティア

！平成二十七年四月～平成二十七年六月末まで！  
皆様方にたくさんの方の御厚情・御協力を頂きまして、  
誠にありがとうございます。紙面にて御礼申し上げます。

## ▽来訪ボランティア〔敬称略〕

### (団体)

- ヘルスメイトOG
- 民生委員婦人ボランティア
- 福光赤十字奉仕団
- JAひだまりの会
- 吟声会
- 明るい社会づくり運動
- 語り部ひまわりの会
- 城端水車の会レディース
- 案山子友の会
- 婦翔会
- 草月流成瀬社中
- 井口赤十字奉仕団
- ヘルスボランティア
- みずき会
- すみれグループ
- 翠翔会
- 吉田光秋夫婦
- 南砺市連合婦人会
- 福光子供の教会
- 編み竹会
- 風音会
- しゃみの会
- エンジョイ・フレンズ
- コール・ノイエ
- ハートピア南砺しゃくなげ会
- ナントハモニカ
- ピノキオ
- 七つの子
- 陽だまりの会
- ひばりの会
- 福美会

### (個人)

- 出村 一枝
- 安達さよ子
- 品川 幸子
- 山坂 年夫
- 金岩喜美子
- 山田与志信
- 谷崎 記子
- 坂田 福美
- 下崎富美子
- 道端 邦子
- 大道 悦子
- 北島佐弘子
- 雨空ひばり
- 吉田ルーデス
- チアン・カオ・レダイ
- 今井マリアン
- 村田喜美居
- 西尾 美季

### (学校)

- 南砺福野高等学校



# おもしろかったちゃ

## ユニット行事



ハンバーグ  
おいしくなあれ



いいにおい～



## 小矢部 河川公園の しょうぶ園



観覧車  
見えました。



## ひやくなげ 展



## 茶道 クラブ

着物姿の  
職員と写真を  
撮りました。

