

若葉が丘だより 長月号



ご挨拶 ～ 和顔愛語 ～ 先意承門 ～

令和初の夏は立秋とは名ばかりの酷暑でありましたが、ようやく残暑も和らぎ、皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。(中略)

突然ですが、皆様は、川端康成の「美しい日本の私」の中にも出てくる和顔愛語(わげんあいご)という言葉をご存じでしょうか?元は大無量寿經にある仏教用語で穏やかな笑顔と思いやりのある話し方で人に接するという事です。誰でも財が無くとも出来る七通りの布施に通ずるとして無財の七施の一つとして位置づけられ、仏道修行(布施行)なのです。とはいうものの、気分や機嫌が悪い時はなかなか笑顔になれないものです。ましてや、愛情を感じていない相手に、思いやりのある優しい言葉をかけるのも抵抗があるものです。

そこで大切なのが、先意承門(せんいじょうもん)というもう一つの言葉です。相手の事を先に考えて与える事という意味です。笑顔になってほしいのならば、まずは相手に笑顔を見せること。優しい言葉をかけてほしいのならば、まずは相手に優しい言葉をかけてあげること。自分から先に相手の気持ちを重んじて、相手の幸せを考えるという教えです。私たちが穏やかに生きるためには、みんなが慈悲の心を持つことが大切なのです。結局は思いやりと気づかされます。これからも、和顔愛語、先意承門を忘れずによりいっそう精進して行きたいと思っておりますので、何卒よろしくお願ひ申し上げます。最後に、和顔愛語を行って、他人によく思われたいと思ったならば、それは布施ではないそうです。う～む、難しい……。日々修行です。 2F介護主任 藪下修士

目次

○入所フロア	2.3
○通所フロア	4
○リハビリ	5
○栄養科	6
○インタビュー	7
○相談室	8

お知らせ

昨年から始まった若葉が丘の一大イベントの秋祭りが今年は下記の日程で開催することに決まりました!

10月20日(日)

現在、着々と準備が進んでいますので、楽しみにお待ちください!!
朝晩過ごしやすい日もありますが、まだまだ昼間の暑さは続きます。夏の疲れが出やすい季節になってきますので、お体を大事にお過ごしください。

医療法人社団 若葉会
介護老人保健施設 若葉が丘
〒224-0057
横浜市都筑区川和町2674-1
TEL 045-948-1281
発行 令和元年9月 VOL.5

上記ご挨拶の全文はホームページへアクセスしてブログをチェック!👉

Search

若葉が丘

Click



2Fレクリエーション

今年もやりました！

夏の恒例行事

流しそうめん！！

&

流しマンゴー・流し桃缶

流し餃子・流しミニトマト

流しウズラの卵・流しきゅうりの浅漬け

ねじりハチマキして気合い充分！

今年も大盛況でした！

ご家族様にも協力していただき

ありがとうございました。



3階 調理レクリエーション

若葉が丘3階では3階スタッフによる出汁巻きたまごの調理レクリエーションを行い、おやつに皆様で頂きました。

出汁巻きたまご侍
参上!

熱心に卵が焼ける様子を見ている

おいし〜い♪

一口食べて
この笑顔☆

料亭の味や!

おひとついかがですか♡

美味しくて
びっくり!!

3階フロアでは、引き続き皆様に楽しんで頂ける行事を企画して
いきます。ご家族様もぜひ一緒にご参加ください。



或る通所リハビリの一日

通所リハビリでの一日の流れをご紹介します。

- 8:30 送迎
- 9:30 到着 健康チェック
順番に入浴 リハビリ
創作活動



これは手作り文字合わせ
パズル意外と熱中!

新聞、塗り絵、脳トレ問題など
個々の活動を提供しています!



リハビリ行ってきます!

11:00 朝の会



担当職員と日付の確認や体操、脳トレ
口腔体操をします。
元気に体を動かしましょう!

11:50 昼食
歯磨き

13:00 創作活動
自主トレーニング

14:00 集団レクリエーション



努力は
人を裏切
らない!



午後は自主トレーニング・歩行、
階段昇降、立位保持・マシンを使
った運動をする方もいます!



15:00 おやつ
15:35 帰りの会
送迎車にて帰宅

みんなで協力する
ゲームや対戦型の
ゲームなど楽しく
体を動かしたり、交
流を図ったりして
います!



次回もお待ちしております。

こんにちは!若葉が丘リハビリです

皆さんこんにちは。暑い日が続いていますが皆様いかがお過ごしでしょうか？ 連日蒸し暑い日が続き、身体も疲れ気味になっていないでしょうか。暑いと動きたくないですよ？野菜を育てる活動でもリハビリになるんです。例えば、植物を育てることによって、季節感を感じたり、過去の記憶を思い出すきっかけになり、会話や笑顔が増えコミュニケーションの活性化が図れます。また、庭まで歩いて行ったり、土をいじったり、種をまいたり、水やりをしたり、まびきをしたり、雑草を抜いたりすることによって自然と手足の運動にもなります。今回はその一場面を紹介します。



新鮮な野菜が収穫できました



きゅうりの
いい香り♪

背筋を伸ばして
頑張って取って
います(*^_^*)



どうぞ召し上がれ😊



～ 時のまにまに 管理栄養士三宅の“あきっぽい”話 ～

今年の夏も暑かったです。残暑も続きそうです。でも、一時よりも過ごし易くなったかなとも思います。秋分を境に日の入が早くなり、朝晩を手始めに気温が下がってきます。つるべ落としと例えられる夕暮れの短い時間にカラスや雁が飛ぶ姿や、風に揺れる葉音や虫の音が素晴らしいと清少納言は残しています。

季節はゆっくりと秋に向けてすすんでいます。もうしばらくすると天気予報のお姉さんが「昼夜の気温差が大きいと紅葉がきれいに色づきます。」と、秋の訪れを意識させてくれます。



紅葉狩りのご予定はありますか？ 広島県の宍芸の宮島は、中国地方では紅葉の名所として知られ、お土産のもみじまんじゅうやシカが有名です。文字通り“島”なのですが、正しくは「巖島」という島名だそうです。島内には日本三景の一つに数えられる巖島神社があります。海に浮かんでいるかのように見える雅やかな朱塗りの社殿と、燃えるような赤に色づいた山が、瀬戸内の海の景観と見事に調和し、美しいコントラストを描いています。と、ガイドブックに書いてありました。まだ宿に空きがありますように。



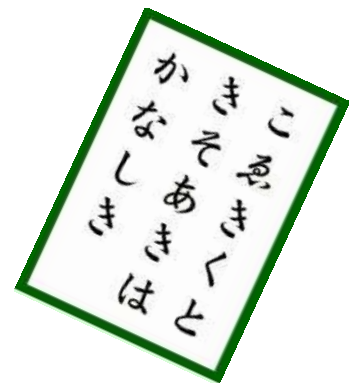
もう少し季節がすすみ、晩秋といわれる頃には紅葉が散りはじめます。
《 ちはやぶる 神代もきかず 竜田川 からくれなゐに 水くくるとは 》

百人一首の17番歌です。竜田川の川面が紅葉で赤く染められている美しさを詠んだものです。激しい恋の歌と解釈する場合がありますが、紅葉の美しさまでに留めておきます。

さらに季節がすすみ、冬が見え隠れするようになります。

《 奥山に もみぢ踏み分け 鳴く鹿の 声聞く時ぞ 秋は悲しき 》

同じく、5番歌です。こちらも様々な解釈がありますが、山奥を一頭でさまよい鳴いている鹿の悲しさと冬を迎えようとする秋の寂しさを詠んでいるとするのが一般的です。山には初雪が舞いそうな季節となりました。



そろそろ飽きられてしまいそうなので、最後に少したけ栄養の事も。もみじおろしのご紹介です。

大根と鷹の爪を一緒に卸した、若しくは大根おろしに一味唐辛子を混ぜた物です。白い大根おろしを雪に、赤い唐辛子を紅葉に見立てた、辛みとまろやかな甘みのある薬味です。

唐辛子の辛味成分であるカプサイシンは、身体のエネルギー代謝を上げて血行を促進させ、内臓の働きを活発にして消化を助けてくれます。大根に含まれるアミラーゼという酵素は消化吸収を助胃腸の負担を和らげてくれます。同時にビタミンCの摂取も期待でき、熱に弱い酵素やビタミンCを非加熱のまま摂取できる「おろし」は理にかなっているといえます。

もみじおろしは鍋料理の薬味といったイメージですが、おろし方で違う食感を楽しめる箸休めとしてもうれしい存在です。食欲の秋となり、美味しい食材が多くついつい食べ過ぎてしまいがちですが、消化を助けエネルギー代謝を上げるもみじおろしを一品としてみてはいかがでしょうか。



若葉が丘 スタッフ紹介



名前： 山口 香代子 担当フロア：看護

生年月日：2月8日

職 種：看護師

勤続年数：4か月

仕事に就いた
きっかけ・職歴は？

中学生の時に、母が病気で入院したことで医療に興味を持ち、母や家族を支えるために看護師の道に進みました。

職歴は、病院で10年以上、介護老人保健施設で6年の経験があります。

あなたのセールスポ
イント・趣味は？

セールスポイントは、笑顔です。みんなから笑顔が素敵ねと言われます。趣味は、映画を観に行く事です。最近観た映画は、マスカレードホテル・グリーンブック。邦画・洋画どちらも好きです。

将来の夢は？

20年後に、友人と豪華客船クルーズで世界一周旅行をすることです。特に、イタリアで美味しい物を食べたり、世界遺産の建造物や景色・街並みを見てみたいです。

名前：藤川 胡桃

担当フロア：看護

生年月日：4月30日

職 種：看護師

勤続年数：2か月



母親が看護師で、小さな時からその背中をみて育った為、必然と看護師になろうと思うようになりました。因みに、母は今でも看護師としてバリバリと働いています。目指すは母です。

職歴は、病院・介護老人保健施設での経験があります。

仕事に就いた
きっかけ・職歴は？

食べることが大好きで大食いです。こちらの社食では、ご飯を山盛りにでき、おかずも美味しいので毎日幸せです。

特に、お寿司が大好きなので、毎日お寿司を食べることが夢です。

あなたの
セールスポイントは？

病院での早期退院支援の取り組みの中で、患者さんが自分らしく生活できることを一番に考え、取り組み援助した方から、在宅復帰後に満足のお言葉を頂いた事が、今でも忘れられない出来事です。

忘れがたい
エピソードは？

高齢者の入居できる施設 をご紹介

当施設を含め介護保険サービスで利用できる公的な施設は 3 施設あります。
今回は介護保険施設以外の高齢者が入居可能な施設をご紹介します。



○介護付き有料老人ホーム

都道府県の認可を受けた有料老人ホームで、介護保険制度上では「特定施設入居者生活介護」というサービスに分類されます。24 時間介護スタッフが常駐し、掃除や洗濯など身の回りの世話や、食事や入浴、排せつなどの介助サービスが受けられます。主に民間企業が運営しています。

○住宅型有料老人ホーム

主に民間企業が運営し、要介護者や、自立・要支援の高齢者を受け入れている施設です。生活援助や緊急時の対応、レクリエーションが受けられ、介護が必要な場合は、外部サービスを利用しながら生活できます。

○サービス付き高齢者住宅

主に民間事業者が運営するバリアフリー対応の賃貸住宅です。主に自立あるいは軽度の要介護高齢者を受け入れています。日中は生活相談員が常駐し、入居者の安否確認や様々な生活支援サービスを受けることができます。介護が必要な場合は、訪問介護など外部の介護サービスと個別に契約が必要となります。

○認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

認知症の方が1ユニット 9 名までの少人数で共同生活をしながら、地域の住民と交流等により、認知症の症状緩和を図っていく支援を行います。地域密着型サービスの1つであり指定をした市町村(住所地)の被保険者のみが利用できます。65 歳以上の要支援 2、要介護1以上を認定された方が対象であり、要支援 1 の方はご利用できません。

○軽費老人ホーム(ケアハウス)

地方自治体や社会福祉法人などが運営する福祉施設であり、60 歳以上で自立して生活することに不安がある身寄りのない方、家族による援助を受けることが困難な人などが入居できる老人福祉法で定められた施設です。食事サービスの提供があるA型、自炊のB型、食事・生活支援サービスのついたケアハウス(C 型)の 3 つのタイプがあります。

ちなみに介護保険施設は…

- ①リハビリを中心に介護を必要とする高齢者の自立、在宅復帰を目標に支援する「介護老人保健施設」
- ②要介護 3 以上を認定された要介護高齢者が身体介護や生活支援を受けて居住する「特別養護老人ホーム」
- ③医療行為を常時必要とし長期入院し療養する「介護医療院(介護療養型医療施設)」

介護保険施設は上記 3 施設あります。いずれも、要介護の認定を受けた方が対象です。それぞれが役割を持ちご利用者様の援助をしております。

総合相談室では今後の生活の場として、ご利用者様にとって自分らしい生活、質の高い介護が継続できる高齢者対象の施設を情報提供させて頂いております。ご自宅での生活にお困りの方、介護を行っていく上で悩まれている方は総合相談室までご相談頂ければ幸いです。

まずは相談することから始めて下さい。ご連絡お待ちしております。

☎ 045-941-3367 (直通) | 📠 045-941-3612 (直通)

9:30 ~ 17:30 【年末年始の 12 月 30 日 ~ 1 月 4 日は休業】

総合相談室
若葉が丘担当: 深川・鈴木