きらめき

— 第95号—
皇寿園広報
きらめき
発行日/令和元年7月1日

私たちは、『皇寿園で良かった』と喜ばれる施設を目指します 。

～今号の内容～

P2～P3 母の日・父の日特集
P3 皇寿園の行事
P4～P5 皇寿園介護課の取組・介護のワンポイントアドバイス
P6 地域福祉情報
P7 デイサービス情報
P8 きらめき人・編集後記・他

何気ない日常が幸せ

日に日に暑さを増し、梅雨が明けたら夏本番を迎えようとしています。

皇寿園では、なかなか外に出る機会の少ない利用者の皆様に限られた事しかできませんが、少しでも毎日を楽しく生きがいを持って過ごしていただけるよう職員一同努めております。

大きな行事だけでなく、日常の中にも楽しみや喜びを感じながら過ごすことができる事が本当の幸せなのかもしれません。

☆母の日・父の日特集☆ お父さん、お母さんいつもありがとう。

５月１２日と６月１６日は「母の日」と「父の日」でした。皇寿園にもこれまで仕事や家事を誰よりも頑張って来られたお父さん・お母さんが大勢いらっしゃいます。
ご家族の皆様からはそんなお父さん・お母さんへの思いを、また今回はご利用者の皆様からもお父さん・お母さんの思い出を聞かせていただくことができました。

山迫　桃枝　様
（お父様の思い出）

お父さんは優しくも悪いことは許さない厳しさを持った厳格者で、近所でも有名ないわゆる「雷おやじ」でした。
私が１５歳で学校を卒業し、海外に行く際には黙って見送ってくれました。
大工の仕事をしていて何でも器用にこなすお父さんでした。

湯浅　光子　様
（娘様達より）

買い物が大好きだった母、今はスーパーのチラシを見ては商品の品定めをするのが日課です。オヤツを持っていくと「あんたも食べない！」と、必ずおすそ分けをしてくれる優しい母、このあいだ突然話しかけてきたと思ったら、「あんたのお母さんは元気ね？」と真顔でひと言。
『私のお母さんは目の前にいるよ！！』と心の中で突っ込みました。
最近はめっきりおしゃべりも減って、少し寂しく思っていたところですが、ちょっとおとぼけで時々私達を和ませてくれる母、施設のスタッフさん方や入所者の皆様に優しくしていただき、娘達ともども本当に感謝しております。

押方　サチ子　様
（娘様より）

母の日おめでとうございます。
今年の母の日は、寝たきりで、反応少ない母です。
面会にきても声かけにうなづいたり、言葉も「はい」だけです。
だけど、今年も母の日を迎えられた事、うれしく思います。
元気で、すこしもじっとしてなくて、どこでも、すぐ踊りだす姿を思いだすと淋しさを感じます。
職員の方々の母の栄養計画、支援計画、毎日の日課表と、こんなにして頂き、感謝しています。母の介護は、大変でしょうが、家族は一日も長く生きていてほしいと思います。
これからも、大変お世話になりますが、よろしくお願いします。

橋本　藤代　様
（お父様の思い出）

とても優しいお父さんでした。
小さい頃、お風呂で使う薪や山菜を採るために一緒に山に行っていたのをよく覚えています。
今でも時々思い出します。

皇寿園5月～6月の行事

皇寿園・明星園合同防災訓練（避難訓練・初期消火訓練）

演芸鑑賞会（お日さまの会様）

ライトガーデン

母の日

父の日

ピアノ演奏ボランティア

皇寿園介護課の取り組み

ケアプランを基本に、個々の利用者に合わせた支援を。

1階介護課

１階では長期入所の皆様と短期入所を利用される皆様が同じ空間で生活されています。できる事や興味のある事も様々ですが、日々の日課や活動を通して、皆様お元気に過ごされていらっしゃいます。

これから暑さも増して、夏本番を迎えますが、皆様と一緒に元気に夏を乗り越えていきたいものです。

2階介護課

２ 階では、活動の一環として[よつばカフェ]をおこなっております。よつばカフェでは利用者様とお話しをしたりしながらお菓子作りをしております。出来上がったら一緒に食べたりし楽しく過ごしています。今後も利用者様の笑顔が増えるよう楽しい活動にしていきたいと思います。

3階介護課

３階では、毎月料理クラブ・お楽しみクラブ・書道クラブ・いこや喫茶、誕生会を開催し利用者の方々に参加して頂いています。５月２日には八十八夜の新茶の振る舞いを行いました。茶娘に扮した職員が利用者の方々に新茶を振る舞うとみなさん笑顔で新茶を味わっていらっしゃいました。利用者さん、ご家族、職員と共に、生活の中で季節の移ろいを感じながら過ごす時間を大切にしていきたいと思います。また、３階にて、月の行事の様子を新聞にしたり、模造紙に大きく貼り出しておりますので、どうぞご覧ください。

介護の
ワンポイント
アドバイス

見直してみよう！毎日の口腔ケア

生活の中で、毎日行うものとして歯磨き(口腔ケア)があります。
ご存じかもしれませんが、実は口腔ケアは身体の健康の為に欠かせないものなのです。虫歯や歯周病予防だけでなく、誤嚥性肺炎の予防や認知症の予防にも効果があります。

今回は、そんな口腔ケアの「保湿」についてご紹介します。
口腔内が乾燥した状態で歯磨きをすると、汚れが落ちにくく、取り除くのに時間がかかります。また、唇やお口の端が切れやすくなっていたり、歯ブラシ等が歯ぐきやほほに触れる刺激により痛みを感じてしまいます。
口腔内の保湿は、歯磨き前にすることが大切です！口腔内が潤うと、固くなったお口の中の粘膜や舌苔、痰などをふやかしてくれますので、汚れが落ちやすくなります。

ブクブクうがいによる保湿
口腔内が潤うほか、お口に残った食べかすも取り除けます。特に乾燥の気になる方は、潤いを与える低刺激タイプのマウスウォッシュが効果的です。

ブクブクうがいが出来ない場合
①口腔内に食べかすが残っている場合は、口腔ケア用のウェットシート等で拭き取る
又は、口腔用の潤いジェルを口腔内に塗布し、固まった痰や汚れをふやかす。
②歯ブラシやスポンジブラシで、優しく汚れを取り除き、歯と粘膜をきれいにする。
③最後に口腔ケア用のウェットシートや水を絞ったスポンジブラシで口腔内を拭き取る。

保湿剤とリップクリーム
その他の保湿方法としては、保湿剤を口腔内に塗る
リップクリームを唇やお口の端に塗る
唾液腺マッサージで、唾液の分泌を促すのも効果的です。

いかがでしたでしょうか。普段何気なく行っている口腔ケアですが、毎日行う事だからこそ少しでも効果的に実施して、長くご自分のお口からおいしく食べて、沢山の方とお話を続けていきたいものですね。

皇寿園在宅介護支援センター／在宅ケアセンターからのお知らせ

食中毒のお話

腹痛や下痢、嘔吐などの症状が急に出たことはありませんか。そんな時に疑われるもののひとつが「食中毒」です。今回は食中毒を防ぐ６つのポイントをご紹介します。

①買い物

・消費期限を確認する　・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う　・肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる　・寄り道をしないですぐに帰る

②家庭での保存

・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに適温で保管する　・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などが付かないようにする　・肉、魚、卵などを取り扱うときは前後に必ず手を洗う　・冷蔵庫は１０℃以下、冷凍庫は－１５℃以下に保つ　・冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない（詰めすぎると冷気の循環が悪くなる）

③下準備

・調理の前に石けんで丁寧に手を洗う　・野菜などの食材を流水できれいに洗う　・生肉や魚などの汁が、生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする　・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う　・包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全　・冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける　・冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない　・使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる　・使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する（特に生肉や魚を切ったまな板や包丁）

④調理

・調理の前に手を洗う　・肉や魚は十分に加熱。中心部を 75℃で１分間以上の加熱が目安

⑤食事

・食べる前に石けんで手を洗う　・清潔な食器を使う　・作った料理は、長時間、室温に放置しない

⑥残った食品

・残った食品を扱う前にも手を洗う　・清潔な容器に保存する　・温め直すときも十分に加熱　・時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる　・ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる

◆食中毒かなと思ったら

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

家庭での食中毒予防は、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践しましょう。

令和元年　第１回きらめき講座

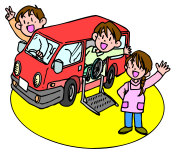
交通安全の現状について（仮）

最近大きな話題となっている高齢者ドライバーの交通死亡事故。「事故がなぜ起きたのか」「事故を起こさないためにはどうしたらいいのか」という問題について考えてみたいと思います。

日　時：令和元年８月２３日（金）１３：３０～１５：２０
場　所：特別養護老人ホーム皇寿園「ふれあいホール」

13:00　受付開始
13:30　開会挨拶
13:35　交通安全教室
14:45　アンケート記入
15:30　随時解散

●お問い合わせ・お申込み
宮崎市阿波岐原町前浜 4276 番地 650
特別養護老人ホーム皇寿園
☎24-8518　ＦＡＸ24-8624　（関係事業所でも受け付けいたします）



皇寿園デイサービスセンター情報

☎31－6263

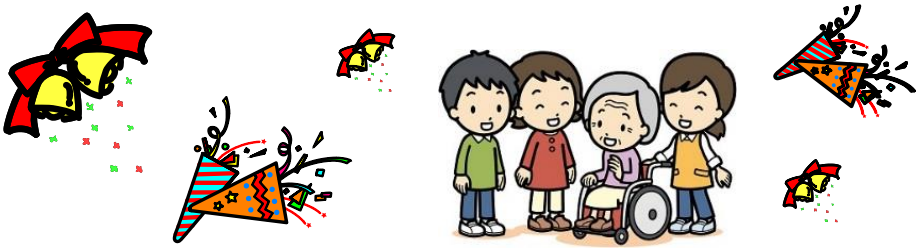
今年も暑い夏がやってきそうです。皆様、お元気にお過ごしでしょうか?暑い時には冷房などをうまく使って体調を崩さないようにしてください。そして、こまめに水分補給を心がけて、しっかりとした食事、休養、運動などバランス良く行い、夏バテなどしないようにしてくださいね。デイサービスでは、夏の暑さにも負けず利用者の皆様と、楽しく・元気いっぱいにレクリエーション等取り組んでいきます！！利用者の皆様に好評だったものをご紹介したいと思います。

花菖蒲見学 市民の森

近くの市民の森公園に、花菖蒲を見に出かけました。天気も快晴の日が続き、白や紫のとってもきれいな花が満開で、皆様、散策などを大変喜ばれていました。

５月27日（月）～６月１日（土）

ふれあい仲間様

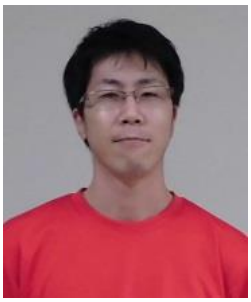


演芸ボランティアの「ふれあい仲間」様に来ていただきました。踊りに民謡、そして歌手のたくろう様にもお越しいただき素晴らしい歌声でセンターは拍手と歓声に包まれました。

５月22日（水）

夏本番ですが、暑さに負けず元気に楽しく過ごしましょう！！

きらめき人



介護課　１階フロア所属

日高　章裕さん

以前は介護とは無縁の仕事をしていましたが、介護に携わる友人の話を聞き、介護の仕事に興味を持ちこの仕事を始めました。実際に働いてみると大変なことも多いですが、利用者様の笑顔や喜びが自分の喜びになるやりがいのある仕事だと感じています。

まだまだ未熟で学ぶことも多いですが、知識と経験を積み重ね、利用者様に寄り添った介護を続けていきたいと思っています。

平成 31 年度 皇寿園・明星園合同夏まつりについて

毎年８月の下旬に実施しております「皇寿園・明星園合同夏まつり」ですが、実施時期の天候の不安定さや運営にかかる人員の確保も難しい現状があり、施設全体でその在り方について協議している所です。

方向性が決まりましたら、改めて皆様にご報告させていただきたいと思います。

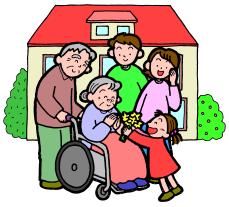
毎年、楽しみにして下さっているご家族の皆様や近隣住民の皆様、夏祭りにご協力いただいているボランティアの皆様にはご迷惑をおかけしますがご了承お願いいたします。

ボランティア活動ありがとうございました。

平成３１年５月～６月までに活動頂いた皆様。

※順不同、敬称略

しののめ会（洗濯物整理・他）
川村　則子（ライトガーデン）
喜多　輝一（ギター演奏）
本部　城聖（環境整備・他）
お日さまの会（演芸鑑賞会）
宮崎市茶商組合（新茶の寄贈）
宮崎地区遊技業組合（車椅子の寄贈）
黒木　弘子（ピアノ演奏）



編集後記

５ 月から元号が「令和」になり、聞いてすぐに綺麗な響きで良い元号だなと思いました。しかし 30 年も慣れ浸しんだ「平成」から抜け出せず、ちょっぴり違和感さえあったのですが、最近ようやく馴染んでしっくり感じるようになりました。さて 2019 年も半年が過ぎ、いよいよ本格的な夏がやってきます。昨年は日本各地で地震や豪雨、又火山の噴火等による被害が多発しましたが、今年の夏はどうでしょうか？５月には宮崎でも大きな地震が発生し、今後も南海トラフ地震等が心配です。私はといえば、いざ災害が発生したときに少しでも心にゆとりを持つ為にと、今さらですが、避難用グッズをリュックに詰め玄関近くに置くことから始めてみました。皆さんはどんな準備をされていますか？因みに皇寿園は地域の避難場所に指定されていますので、いざという時は遠慮なく避難してきてくださいね。

7月～9月の行事

7月
ライトガーデン（第２水曜）

8月
ライトガーデン（第２水曜）
迎え火・送り火（13 日・15 日）
皇寿園・明星園合同夏祭り（未定）
演芸鑑賞会（下旬）

9月
ライトガーデン（第２水曜・第4土曜）
皇寿園・明星園合同敬老会（７日）

この他にも、毎月各フロアごとに誕生会・レクリエーション・茶話会等、随時開催しており

発　　行／特別養護老人ホーム皇寿園・皇寿園在宅福祉事業部
編集スタッフ／中原　達郎　　齊藤　太郎　　村社　美歩　　岡田　幸代
畠中　昌子　　柳田　典子　　小城　真彦　　阿部　彰人

皆さんのご意見もお待ちしております。連絡先 → 特別養護老人ホーム　皇寿園
宮崎市阿波岐原町前浜４２７６－６５０　TEL24-8518　FAX24-8624