

きらめき

-第112号-
皇寿園広報
きらめき
発行日/令和5年10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 敬老祝賀特集
- P3 皇寿園納涼祭・皇寿園行事
- 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



ご長寿万歳



令和5年9月15日(金)に入所されている皆様のご健康と長寿を祝して敬老祝賀会を開催いたしました。今年は88歳の節目の皆様には宮崎市からの表彰もあり、ご家族様も一緒にお祝いすることができました。

感染症の対応により様々な制限がありますが、ご利用者様に日頃の感謝を込めてご長寿をお祝いすることができました。





皇寿園敬老祝賀会



皆様のご健康とご長寿を祝して！！



☆皇寿園行事7月～9月☆



☆お知らせ☆

「前浜防災フェスタ」開催のご案内



この度、皇寿園・明星園の建つ前浜地区と、近隣の医療・福祉施設合同で、「前浜防災フェスタ」を開催するにあたり参加・協力することになりました。開催日時は令和5年11月12日（日）10時～14時で、内容は、子供から大人まで防災を楽しく、身近に感じてもらえるものになっています。これを機に地域や各施設の防災意識・対応力の向上や、互いの顔が見え、日ごろから地域の困りごとを共有できる関係づくりを目指してまいります。なお会場は皇寿園・明星園敷地内ですが、主な対象は地域の方々になりますのでよろしくお願いいたします。

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。

令和5年度の介護課実践計画

- 1) 利用者様の残存機能・能力を活用し、「出来る事を奪わない」「待つ」介護を行っていきます。
- 2) ご家族様や地域との繋がり、協力を大切にして、一人ひとりひとりがその人らしい生活・あたりまえの生活をおくることができるよう支援します。
- 3) 利用者様の尊厳を守り、ひとりひとりを主体としたケアを笑顔で謙虚に実践する。



1階介護課

～利用者主体の生活の場の提供～

1階では、制作クラブで季節の壁画を作っており、ひまわりの王冠も作製しました。また職員が持ってきた「スイカ」で、利用者の皆様とスイカ割りをしたり、秋に向けて折り紙で、実習生の皆さんとブドウや落ち葉の制作もしました。また、9月の喫茶の日には「牛乳プリンを」みんなで食べました。「おいしかった～」の声もきかれとても好評でした。これからも利用者の皆様と、楽しみながら過ごしていけたらと思っております。



2階介護課

～寄り添う時間を大切に!～



2階では、毎月季節に合わせてお菓子作りをしています。今月は果物とクリームのパフェを作って利用者の皆様に提供しました。おいしそうに召し上がられ笑顔がみられていました。また、余暇時間に塗り絵をされ好きな色を選びながら一生懸命集中してされています。出来上がった作品は廊下に飾っており、散策の際などに笑顔で眺められています。



3階介護課

～季節を感じ匂を味わおう!～



3階では、利用者様と一緒に簡単な調理をし美味しい物を味わう料理クラブ、お花や野菜を育てる園芸クラブ、いい香りや心地良い音楽の中での足湯や外でのお茶会をする癒しの時間など様々なクラブ活動があります。甘い物を美味しく食べられ、「おかわりちょうだい♪」と目をキラキラさせる方、「あ～気持ちがいい」とリラックスする姿、知恵を出し合ったり真剣に取り組まれる姿など、普段見ることのできない表情や姿を見せてください。これからも皆さんが楽しみや充実感を感じ、笑顔いっぱいでお過ごせるよう工夫をしていきたいです。



介護のワンポイントアドバイス

◆日光浴の効果◆



暑い夏が過ぎ残暑も和らいできた今日、天気の良い日には「日光浴」をする事がお勧めです。介護する側、介護される側お互いににとってプラスになります。

日光浴の効果

- ①日光浴を通じて皮膚は**ビタミンD**を生成します。ビタミンDは骨の健康維持するために必要であり免疫機能の強化にも役立ちます。
- ②心の健康、**リラックス効果**がありストレスや不安を軽減するのに役立ちます。穏やかな日光の下で過ごす時間は心地良いリフレッシュメントとなります。
- ③生体時計（サーカディアンリズム）を調整し、**より良い睡眠リズムをサポート**することができます。太陽光に含まれる青い光は生体時計をリセットし、夜間のメラトニン分泌を促進します。メラトニンとは自然な睡眠リズムサポートし、睡眠に関連する問題に対処するための重要な役割を果たしています。

最後に

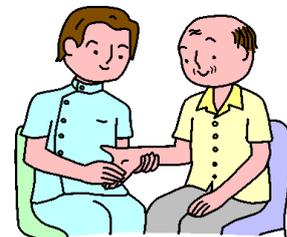
日光浴によって気分の向上、幸福感をもたらします。そしてセロトニンと呼ばれる神経伝達物質の放出を促進することがあります。セロトニンとは気分を安定させ、幸福感を高める役割を果たします。ただし、過度の日光浴は肌への損傷や日焼け、皮膚がんのリスクを増加させる可能性がある為、適度な時間と日焼け止め使用が重要です。また介護対象者の健康状態や医療ニーズに応じて日光浴を適切に管理することも重要です。



皇寿園在宅ケアセンター/居宅介護支援事業所からのお知らせ (TEL 32-4565)

応援させていただきます！あなたの介護！

在宅生活での困り事や介護での心配事など、独りで悩まずに気軽にご相談して下さい。
本年度も、地域の方との交流を行い支え合いながら、皆様が安心して生活していける様な情報・サービスの提供に努めて参ります。

第5回前浜地区高齢者福祉サロンを開催しました

(日時) 令和 5年 9月 14日(木) 9時30分～11時30分

(場所) 前浜地区自治公民館

(内容) 出前講座：「健腸教室」「足踏み数え歌」

講師：宮崎ヤクルト販売株式会社 管理部CS推進室：堀ちどり氏

「人間の腸内フローラ(腸内細菌)は1000種、100兆個あり、腸内フローラを整える事で健康を維持していける事が分かっています。認知症の方の腸内細菌を調べると、ビフィズス菌が少ないと報告が出ているそうです。

より良い腸内フローラを作っていくためには規則正しい生活習慣と排便リズムを作り、食事・運動・睡眠が大事となります。」

○ 1日3食バランスの良い食事を摂りましょう。(野菜や果物などや、発酵食品のキムチや漬物など乳酸菌やビフィズス菌を摂りましょう)

○ 質の良い睡眠が認知症を予防します。昼寝30分間は夜間の3時間に匹敵します。(深い眠りの時は、身体のメンテナンスを行い、浅い眠りの時は思考の整理をします)

○ 深呼吸をすると、しあわせホルモンが脳に分泌され元気が出てきます。(こころとからだを元気に健康に過ごしていきましょう)



「地域のきらめき人」では地域の方の紹介、お店の情報など、いろいろな地域での情報をこちらのコーナーで発信していきたいと思ひます。

前浜地区老人会 はまゆうクラブでのグランドゴルフの活動について報告していきたいと思ひます。

はまゆうクラブは100歳を筆頭に、34名の方が在籍されています。

グランドゴルフのメンバーは、その内18名の方が入られています。

平均年齢は81歳です。「元気で長生き」をモットーに活動をしています。憶地区老人連合会(憶老連)のグランドゴルフ大会が年に4回、市民の森公園で開催されています。

<練習場所> 前浜ちびっこ広場 <日時> 月水金 8:30集合の9:00スタートで、11時位まで練習しています。





皇寿園デイサービスセンター情報



☎31-6263

暑い夏も終わり、秋晴れの心地よい季節となりました。秋は紅葉、運動、食欲、読書とたくさんの楽しみがある一方、寒暖差もあり、体調管理の難しい季節でもあります。コロナウイルス、インフルエンザの流行に注意し、感染対策を継続しながら、季節を感じて頂ける行事等をご準備しておりますので、楽しみにして下さい。

春夏秋冬



令和5年7月

アレンジフラワー

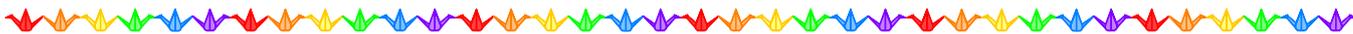
夏の暑さに負けない花を届けたいとの思いで実施した。アレンジフラワー。皆様それぞれに工夫され、素晴らしい作品となりました。



夏祭り

令和5年8月

お神輿から始まり、盆踊り、音を聞くだけで身体が動きます。金魚すくいにおみくじと皆さんのお元気な姿に脱帽です。



令和5年9月

敬老祝賀会

敬老の日おめでとうございます。今年の出し物は、職員による音楽演奏とひげダンスを披露しました。皆さん、喜んで下さり、笑顔の多い敬老祝賀会となりました。



10月、11月、12月も感染予防対策を実施しながら、季節を感じて楽しんで頂けるような行事、レク活動を予定しております。



介護課 1階フロア所属
はらぐち みつき
原口 充紀さん

この度、ご縁があり歴史ある皇寿園様で働かせて頂ける事になりました。まずは、資格取得を目標に日々の業務に励んでおりますが、日々違う表情を見せて下さるご利用者様に楽しみや、やりがいを感じ「ありがとう」の一言に励まされています。作業に追われる事もございますが、一言でも多くご利用様とコミュニケーションを取り毎日を笑顔で過ごして頂けるお手伝いができたらと思っております。



皇寿園 職員紹介



介護課 2階フロア所属
ふくしま けんと
福島 研人さん
令和5年7月1日より勤務

～皇寿とは？～



施設の名称にもついている「皇寿」という言葉ですが、実は111歳を表しています。

99（「百₍₁₀₀₎」引く「一₍₁₎」＝白₍₉₉₎）と12（「十₍₁₀₎」足す「二₍₂₎」＝王₍₁₂₎）を足すと111（「白」足す「王」＝皇）となります。

「皇寿園」の名称にはご利用者の皆様のご健康とご長寿への願いが込められています。



編集後記



例年以上に猛暑だった今年の夏がやっと過ぎ去り、朝夕が涼しくなり過ごしやすくなりました。10月は一般的に「神無月」といいますが、「良月（りょうげつ）」とも呼ぶことがあるようです。良い月という意味では、空はきれいに澄み渡り、爽やかな風が吹き、山々はきれいに色づき、おいしい食べ物も出回り、暑くもなく寒くもなく、まさに良い月ですね。皇寿園にとっても、皆様にとっても10月が良い月でありますように。



ボランティア・寄贈 ありがとうございました。

前浜ゆうゆう会 様
（雑巾の寄贈）



10～12月の行事



ライトガーデン(第2水曜)
創立記念式典(18日)



ライトガーデン(第2水曜)
地区・合同防災訓練
きらめき講座



ライトガーデン(第2水曜)



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、随時開催しております。

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 : 橋本 英子 又木 浩枝 西 達郎 藏満 加奈 若林 大介
納富 理世 柳田 典子 水元 和幸

皆様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番地650 TEL24-8518 FAX24-8624

