きらめき

-第１１１号-
皇寿園広報
きらめき
発行日/令和5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。

★短冊に願いを込めて★

～今号の内容～

P2　母の日・父の日特集
P3　皇寿園の行事・お知らせ
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

いよいよ夏本番

今年の夏の気温は、全国的に平年より高く、暑い夏になりそうです。皇寿園では様々な行事やクラブ活動を通して、天気の良い日には園内を散歩したり、ご利用者様にも季節感を味わっていただけるように日々工夫をこらしています。

７月7日は七夕の日。子どもの頃、短冊に願い事を書いたり、七夕飾りをつくった人も多いと思います。皇寿園でもご利用者様には短冊に願い事を書いていただき、職員と一緒に七夕飾り（風鈴）を作りました。

梅雨明けも間近となり、いよいよ夏本番がやってきます。夏バテせずにしっかりと体調を管理して暑い夏を乗り越えていきましょう。

☆母の日・父の日特集☆ お父さんお母さんありがとう！

5月14日と6月18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。

これまでの感謝を込めて、家族会からもカーネーションとバラの花をプレゼントいたしました。昨年までは、新型コロナウィルス感染症の予防対策により面会を制限していましたが、今年は限られた時間ではありましたが直接面会をしていただき感謝のことばを伝えられたことと思います。母の日・父の日にあわせ、ご家族の皆様からメッセージをいただきましたのでご紹介させて頂きます。

（1階）山本　若子様　娘様より

面会が許された日、95歳体重34、8kgの母を抱きしめて耳元で「子守唄を」歌うと母はす～と涙をこぼしました。私の幼い日、何回も何度回もこうやって「子守唄」を歌ってくれたのでしょう。その娘も70歳を過ぎましたよ。ありがとう。また二人で歌いましょうね。だから、だからどうか元気でいてください。

（2階）長谷スエ子様　娘様より

いつまでも笑顔で長生きして下さい。大好きだよ。

（2階）下村ナミ子様　息子様より

大切な大事な、大好きなお母さん。産んでくれてありがとう。もっともっとお話しして、もっともっと顔を見せて元気でいてください。いつまでも一緒にいます。
僕がついています。何も心配しないで、安心してください。ありがとう。

（3階）小八重岩雄様　ご家族様より

6/25に3時間の外出。清武への墓参りと自宅での息子からの散髪と洗髪。自宅にいる時は短い距離なら歩いていました。入所して3ヶ月。正直、もう歩けないだろうと思っていましたが、車から自宅まで歩いて入って行ったのです。施設でスタッフの方々がコツコツと歩かせてくれていたのだと思い感謝の気持ちでいっぱいになりました。私は医療の現場で働いていたので、これがどんなにすごい事か分かります。今、まだ面会・外出制限のある中、私たち家族は施設での中での生活は全く分かりませんが、スタッフの方々は日々の生活がスムーズに送れる様、援助し介護・看護されているのに頭が下がりました。今回の初めての外出は、本人も喜んでいましたが、家族も喜びと感動の1日でした。本当にありがとうございます。あなた方は本人・家族の光です。

（1階）小牧　忠男様　娘様より

お父さんお元気ですか？庭のシャクナゲやつつじが今年は綺麗に咲きましたよ。お父さんにも見せたかったかな。これからも頑張ってね。

（2階）牧田　徹様　娘様より

いつもにこやかで皆さんと仲良く達者で過ごして下さいね。

（2階）宇都宮　平様　娘様より

卒寿おめでとう。苦労を乗り越え今日まで生きて来た父は私たち子供一同の誇りです。延年転寿を祈ります。

（3階）横山玲子様　息子様より

いつもありがとう。長生きしてね！

（3階）永山キイ子様　息子様より

趣味のパッチワークで素敵なバッグを作ってくれる母です！いつまでも長生きしてネ！！

（3階）横山利雄様　奥様より

皇寿園に入所させていただき、3ヶ月が過ぎました。その間、目に見えて表情が明るくなり嬉しく思っています。これもスタッフの方々のおかげだと本当に感謝しています。
元気で明るく長生きしてくれればと思います。

皇寿園6月～7月の行事

七夕飾りつくり

書道クラブ

皇寿園・明星園合同防災訓練

園芸クラブ

おやつつくり

レクリエーション

誕生会

☆お知らせ☆

◆新しい保険証等の提出について◆

８月１日付で保険証等が新しくなります。ご自宅に届きましたら事務所窓口までご提示・提出ください。①介護保険負担限度額認定証（更新をされた方が対象）　②介護保険負担割合証（全てのご利用者が対象）　③後期高齢者医療被保険者証（75歳以上の方が対象）　④後期高齢者限度額適用・標準負担額減額認定証（要件を満たす方が対象）　⑤重度心身障がい者医療費受給資格者証（更新をされた方が対象）　以上対象者の方には随時認定証が送付されますので、中身をご確認いただき事務所窓口までお持ちいただきますよう宜しくお願いします。

◆面会・外出への対応◆

5月よりご家族様の面会につきましては、フロアごとに直接面会をしていただいております。今後も継続していきますが、感染症の状況によっては対応も変わってくるものと思いますので、予めご了承ください。また、外出につきましても６月から短時間の外出は可能となっています。面会同様事前の予約が必要となりますので宜しくお願いいたします。

ボランティア活動ありがとうございました。

令和５年４月～７月までに活動頂いた皆様。
※順不同、敬称略

本部　城聖（環境整備・他）
児玉　直子（洗濯場のお手伝い）

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出来るよう支援します。
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階では月毎に行事を開催しています。園芸では、夏野菜の植え付けを利用者の皆様と行っております。母の日、父の日にはお花が届き写真を撮りました。お天気の良い日には中庭に散策に出かけております。今後も、利用者の皆様が、笑顔で生活して行けるように支援を続けて行きたいと思います。

２階介護課

～寄り添う時間を大切に！～

2階では、書道クラブで毎月季節に応じた文字を書いて頂き、より季節の移り変わりを感じていただけるよう活動を行っています。お手本を見ながら筆を持たれ真剣に書かれている様子で、久しぶりに書道をされた利用者様も大変喜ばれておりました。また、他の利用者様との交流もでき普段話されない方との会話に楽しまれている様子も見られております。これからも皆さんに楽しみを持って生活して頂けるよう、様々な活動を行っていきたいです。

3階介護課

～季節を感じ旬を味わう！～

３階では料理の得意な利用者様も多く、毎月の料理クラブも充実しています。また書道クラブや散策なども取り入れ、季節感を味わっていただけるような行事も開催しています。これからも利用者様の声を聞き入れながら、楽しく充実した活動を提供していきます。

介護のワンポイントアドバイス

夏バテ予防・対策のポイント

自粛生活が長く続き、みなさま体力の方は大丈夫でしょうか？今年も暑さが厳しくなっていますが、夏バテを防いで元気に夏を乗り切りたいものです。そのために大切なことは、①生活リズムを整える②冷房で身体を冷やさない③入浴時は湯船につかる④睡眠をしっかりとる⑤適度な運動を心がける⑥こまめに水分補給をする⑦栄養バランスの良い食事を心がける。特に暑い日はつるっと食べやすいそうめんなどが多くなりがちですが、ビタミンB1、ビタミンC、タンパク質、を意識して摂るようにすると良いようです。

食

暑い日が続くと食欲がわかず、さっぱりとしたもので食事を済ませることも多いのではないでしょうか。そうすると偏よった食事になりがちです。炭水化物メインの食事ではタンパク質やビタミン、ミネラルが不足してしまいます。栄養バランスが偏っていると体が回復せず、さらに夏バテが悪化するという悪循環に陥ってしまいます。夏バテの予防、改善にはバランスのいい食事を心がけることが大切です。

睡眠

睡眠不足は夏バテの原因になります。しっかりと睡眠をとり、疲労回復をすることで夏バテの予防ができます。室温は28度程度、湿度50～60%にすると快適な睡眠をとることができますよ。

運動

適度な運動は自律神経を整えるのに役立ちます。朝や夕方など涼しい時間にウォーキングをしたり、自宅で簡単なエクササイズをするのもおすすめです。軽く汗ばむ程度の運動が効果的です。

夏バテに効く栄養素

◆ビタミンＢ１を含む食材
・豚肉、鰻、玄米、ごま等

◆ビタミンＣを多く含む食材
・キウイフルーツ、レモン、パプリカ、ブロッコリー等

◆タンパク質を多く含む食材
・肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品等

皇寿園居宅介護支援センター/皇寿園在宅ケアセンターからのお知らせ（TEL３２－４５６５）

在宅サービス

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。
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。よろしくお願いいたします。

令和５年度　第３回前浜地区高齢者サロンを開催しました。

令和５年6月８日(木)に、前浜地区自治会公民館にて「令和５年度第３回前浜地区高齢者サロン」を開催いたしました。今回は、前浜地区１３名の皆様と中央東・檍北地域包括支援センター、宮崎看護専門学校の実習生、皇寿園在宅介護支援センターの職員も参加し、宮崎市スポーツ推進委員の山中郁子氏、山元美保氏ご指導のもと「ニュースポーツ」マインディステックカローリングで楽しく運動ができました。

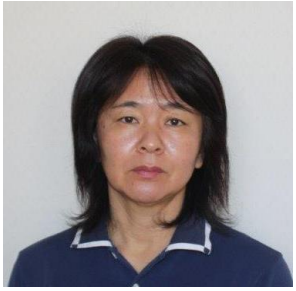
地域のきらめき人

おがわ　えつこ
小川　悦子さん

生年月日・・昭和8年6月２６日生まれ（90歳）
趣味・・・家庭菜園・野菜作り・料理作り
前浜地区で長年、花作りをしておられる小川さんの紹介をさせて頂きます。
運転免許センター通りの花壇を手入れされ、いつも綺麗な花を咲かせてくださっています。朝は午前３時に起きて、まず花壇の花の水やりをされています。自分の趣味がきっかけで、免許センターの警察の方から「花を植えてもらえませんか」と声かけしてもらいスタートした花壇作りも公園協会から花の苗を頂き、花の種類も増えて今では名物となってきています。今後も前浜地区のシンボルマークの花を作りたいと願われ花壇作りをされています。
また、野菜作りや趣味の料理作りでは、大名竹を使ったばら寿司が得意で家族や近隣の方へ配っていますとの事です。

皇寿園在宅ケアセンターより

令和５年３月1日付で明星園より、皇寿園在宅ケアセンターへ異動となり皇寿園在宅ケアセンターの所長に就任しました。
初心に戻り精一杯頑張りたいと思います。皆様、ご指導よろしくお願い致します。



皇寿園在宅ケアセンター所長
浮邊　範子

皇寿園デイサービスセンター情報

☎31－6263

今年も半年が過ぎ、7月を迎えました。年々、地球温暖化の影響もあり、暑さが厳しくなっております。熱中症対策等体調管理に十分気を付けながら、暑い夏を乗り越えていきましょう！！感染予防対策は継続していきますが、季節を感じて頂けるような行事等をご準備しておりますので、楽しみにして下さい。

暑中お見舞い申し上げます

鯉のぼり作り

令和5年4月　　5月に向けて、恒例の鯉のぼり作りを行いました。細かい作業もお手の物、見事な鯉のぼりが完成しました。鯉のぼりが風に揺れる姿は感動的で季節を感じる素晴らしい装飾になりました。

母の日

令和５年５月　５月１４日は、母の日でした。お花と一緒に写真撮影。凛とした姿に母の力強さを感じます。これからも笑顔で一緒にいられる時間を大切にさせてください。

父の日

令和５年６月　６月１８日は父の日でした。照れくさい様子でお花を持つ姿が印象的でした。これからもお元気でお過ごしください。

感謝

７月、８月、９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。

きらめき人

介護課２階フロア所属
ふるいち　しんや
古市　真也さん

6月より明星園から異動になりました古市真也と申します。私は皇寿園で楽しくお仕事が出来ると思っております。優しい先輩方にも恵まれ、たくさんの事をご指導して頂き、学んでいきたいと思います。利用者様にもいつもニコニコして生活を送って頂けるよう寄り添える介護が出来たらなと思っております。これからもよろしくお願いいたします。

～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

梅雨明けが待ち遠しい7月ですが、真夏日が続きもうすでに夏バテ気味です。
そんな中、ある職員さんより大葉とネギの苗を頂き、園庭の隅に植えてみました。一部虫に食われた葉もありますが、順調に育っています。大葉は免疫力アップや疲労回復効果があるのだとか。大きく育ったら、湯がきそうめんとめんつゆ持参で、園庭育ちの薬味を入れてお昼を頂くのが楽しみです。

7～9月の行事

7月
ライトガーデン（第2水曜）
地域清掃（第3水曜）

8月
ライトガーデン（第2水曜）
迎え火・送り火
地域清掃（第3水曜）

9月
ライトガーデン（第2水曜）
皇寿園敬老会
地域清掃（第3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番地６５０　　TEL２４-８５１８　　FAX２４-８６２４