

きらめき

-第119号-
皇寿園広報
きらめき

発行日/令和7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。



ご長寿万歳

令和7年9月10日（水）にご利用者の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。今年はコロナ禍以降は初めて皇寿園、明星園の合同での敬老会式典を開催することができ、第二部では宮崎市消防団音楽隊の皆様が生演奏してくださり、懐かしい楽曲にあわせて、皆様手拍子したり口ずさんだりと音楽に合わせて楽しんでおられました。今年は家族様も多く参加していただき、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。



～今号の内容～



- P2 敬老祝賀特集
- P3 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



皇寿園敬老祝賀会



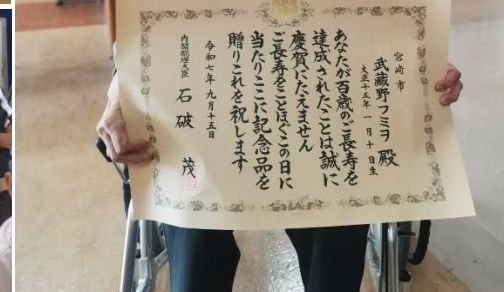
皆様のご健康とご長寿を祝して！！



理事長からの祝辞



施設長より花束と記念品の贈呈



第二部 宮崎市消防団音楽隊の皆様

☆皇寿園行事7月～9月☆



夏祭り（射的・金魚すくい）



清山市長訪問

迎え火・送り火



消火散水栓放水訓練

日常スナップ

☆お知らせ☆

「前浜防災フェスタ」開催のご案内

今年も、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」が開催されます。開催日時は令和7年11月9日（日）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。今回で3回目の開催となりますが、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7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に支援します。
- 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、10月はハロウィンという事で、カボチャのお化けなど、フロアの飾りつけの制作をしました。利用者様にはハロウィンはあまり馴染みが無い様子で、「これはなんね？」と言われておりましたが、皆様集中して取り組まれておりました。このように手を動かすことでリハビリ運動にもつながっています。



2 階介護課

～寄り添う時間を大切に！～



2階は8月から9月にかけて風邪をひかれる方が多く、利用者の皆様が集まる制作活動やその他のクラブ活動を中止したり延期するなど影響が出てしまいました。そんな中でも、夏祭りや敬老会などに体調面を考慮しながら参加され、涙を流して喜ばれたり、楽しそうに夏祭りの景品で当たったお菓子や出店のスイーツに舌鼓を打たれておりました。また、面会方法も変わり、各居室で行われるようになり、より利用者様の生活をご家族の皆様に見て知っていただけるようになったかと思えます。まだまだ感染予防は必要ではありますが、数年ぶりにホールいっぱいに利用者様、ご家族の皆様が集まっているのを拝見し嬉しく思いました。



3階介護課

～季節を感じ匂を味わう!～



料理クラブでは、餃子づくりをしました。具材作りから包み方まで皆さん真剣で、美味しくできあがり大好評でした。園芸クラブでは、好きな花の苗を選んで植え、水やりや観察をしています。活動以外では、余暇時間に体操やバレエをし、若い頃を思い出しながら体を動かされる様子もありました。少しずつ暑さも和らいでくると思いますので、外の風に当たったり、季節を感じられる活動を実施していきたいなと思っています。



介護のワンポイントアドバイス

～災害時のオーラルケア～



今年も異常気象の影響で豪雨による災害が各地でありました。宮崎も大きな地震がいつ発生してもおかしくない状況です。防災グッズとして、水や食料、簡易トイレなど用意されているご家庭もあるかと思いますが、その中で、口腔ケアの対策は出来ていますでしょうか？ついつい見逃しがちになるかもしれませんが、特に高齢者はお口の汚れが肺炎など命に関わる病気に繋がりがやすいです。また、インフルエンザ予防にも口腔内の清潔を保つことが大切だと言われています。

水がなかなか手に入らない状況でも口腔内の清潔が保てるよう、マウスウォッシュや歯磨きシートを常備していると良いかと思われます。また、唾液には口腔内の清潔を保つ役割もあります。頬や顎下のマッサージを行い唾液の分泌を促すのも良い方法です。ぜひ一度ご自宅の防災グッズの中に口腔ケアに役立つものがあるか見直してみてください。

歯磨きシートの使い方



災害時の口腔保健（オーラルケア）はお口の健康だけではなく身体への健康にも影響を及ぼします。その結果高齢者はお口の機能が弱りお口で増えた細菌が誤って気管に入り肺炎になります。※誤嚥性肺炎

〈使い方の例〉

口腔内の
食べかす等の
除去



歯と歯茎、
口腔粘膜の
マッサージ



舌の汚れの
清拭・清浄



歯磨きシートや水も歯ブラシもない時

- ・ハンカチ、ティッシュ、タオルなどを指に巻きつけ、歯を拭き、汚れを取りましょう。
- ・お口をキレイに保つ働きのあるだ液を出すことも重要です。あごの付け根＝耳の真下部分をマッサージしたり温めたりして、だ液を十分に出すよう心がけてください。



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)

応援させてください!! 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。

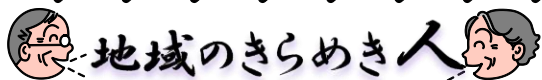


「前浜地区高齢者福祉サロン」を開催しました

令和7年度、9月18日に開催されました「前浜地区高齢者サロン」では、講義「認知症について学ぼう!」でした。講師に、合同会社「認知症コンサルタント」代表の坂本龍夫様にお越しいただきました。参加者は、前浜地区高齢者 28名と、中央東・楳北包括支援センターからも、2名の参加があり合計30名の方と多数のご参加がありました。

認知症の種類では、①アルツハイマー型認知症(家族性アルツハイマー病) ②レビー小体型認知症 ③脳血管性認知症 ④前頭側頭型認知症があり、家族性アルツハイマー型認知症はアルツハイマー型認知症の1%程度で、ご家族の遺伝で発症する確率は少ないそうです。2024年度に警察に届け出のあった認知症行方不明者は、18,121人 内死亡者は、491名との事でした。認知症を発症する原因は、①生活習慣病②動脈硬化(血管の老化)③睡眠障害④多量の飲酒⑤テストステロンの減少⑥メラトニンの減少⑦アセチルコリンの減少から、アミロイドβタンパクとタウタンパクが脳に蓄積する事で認知症となっていくそうです。

ただ、高齢になっても脳神経細胞は増え続けていくので、そのためには①運動②知的活動③コミュニケーション④栄養バランスの良い食事⑤良質な睡眠⑥口腔ケア⑦難聴予防(補聴器使用)に心掛けながら生活の中で、程度の運動1日30分程度の運動を続ける事や、考える習慣(パズル・ゲーム・囲碁・チェス・将棋)、日記を書く事や料理をする事も良いとされています。また、旅行も日常と違う場所に身を置いて刺激を受ける事や、計画を立てて行動する事や、温泉や自然に触れることで脳をリラックスさせる事も良いそうです。講師の先生が言われていた、スーパーフードは、納豆という事でした。納豆には認知症予防、血液サラサラ免疫力アップ、動脈硬化予防、骨粗鬆症の予防に良いそうです。皆様も、身体の健康や脳の健康に気を付けて毎日の生活をお過ごし下さいね。



地域のきらめき人

TANAKA DENTAL CLINIC

〒880-0835
宮崎市阿波岐原町前浜4276-523
Tel:0985-33-9866

「地域のきらめき人」では地域の人の紹介、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います。

今月は地域の歯科医院という事で、「タナカデンタルクリニック」をご紹介させて頂きたいと思います。松林の中で、落ち着いた雰囲気の中にあるクリニックです。全個室となっており院内では静かな時間が流れている様な空間で治療する事ができます。口腔ケアは、身体の健康にもつながる程、現在は重要視されています。お口の中を清潔保ち、歯の治療だけではなく、その原因を知る、その原因を正す事が大切であるとの事でした。





皇寿園デイサービスセンター情報



☎31-6263

虫の声が変わり始め、澄んだ青空が高く見える季節となってまいりました。日中はまだまだ暑さが残り、本格的な秋を感じるにはもう少し時間がかかりそうです。デイサービスセンターでは、季節を感じるお食事メニューや体力アップを目指すリハビリプログラム、そして、楽しみながら機能改善を目指すレクリエーション活動をご用意して、皆様のお越しをお待ちしております。これからもスタッフ一同、皆さまが毎日を健康で楽しく過ごせるよう、精一杯サポートさせていただきます。

春 夏
秋 冬



アレンジフラワー

令和7年7月 造花を使って、紙コップを容器に手先の器用さ、想像力で花や葉を組み合わせしていきます。悩みながらもそれぞれ個性の光るアレンジフラワーとなりました。皆様の笑顔も花のようです。



夏祭り

令和7年8月 毎年恒例の夏祭り、盆踊りを合図にカラオケ、抽選会、花火鑑賞と今年も職員、利用者の皆様で大いに盛り上がりました。切れのある炭坑節には舌を巻きます。夏の良い思い出となりました。



敬老祝賀会

令和7年9月 お祝いの気持ちを込めて、皿回し、ひげダンス、手品、歌、楽器演奏と練習を重ねてきました。皆様の笑顔が会場にあふれ、温かいひと時をご一緒できたこと心より感謝申し上げます。



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。



よろしくお願いします



介護課3階フロア所属

まつお ゆうじ

松尾 優司さん

はじめまして、9月より介護職として勤務を始めました松尾です。直接困っている方のお役に立てる介護の仕事に魅力を感じ入職しました。利用者様一人ひとりとそのご家族の思いに寄り添い、安心して楽しく過ごして頂けるよう、明るく丁寧な支援を心掛けてまいります。未経験の職種ですので何かとご迷惑をかける事があるかと思いますが、どうぞ宜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。

ボランティア・寄贈ありがとうございました。

～令和7年8月～令和7年9月までに活動いただいた皆様です～

江坂設備工業株式会社 様（環境整備）
富士製菓 様（お菓子の寄贈）



江坂設備工業株式会社 様



富士製菓 様



編集後記

朝晩が少しずつ涼しくなってきましたね。赤トンボが飛んでいたり、コオロギの鳴き声が聞こえたりと、秋を感じられるようになってきた今日この頃です。さて先日は、老人ホームにとっての一大イベントとも言える敬老会が行われました。久々に明星園との合同開催であり、ご家族にも参加して頂き盛大に開催することができました。メインイベントは消防音楽隊の皆さんによるすばらしい演奏をきかせて頂きました。「ふるさと」「糸」「365歩のマーチ」など7、8曲の演奏の後のアンコールで、西城秀樹さんの名曲「ヤングマン」の前奏が流れると、星条旗のような衣装に身を包んだ水元園長が登場し、Y・M・C・Aの振り付けで歌いだすと会場が一体化して、大盛り上がりを見せた敬老会でした。利用者さんやご家族様からは楽しかったと少し興奮気味に話される声も聞く事が出来ました。これから秋も深まり園庭にでて散策もできるし園内での活動など過ごしやすい日が多くなってきます。利用者の皆様が穏やかな生活ができるような施設づくりを目指しています。



10月～12月の行事



ライトガーデン(第2水曜日)



防災フェスタ(9日)

ライトガーデン(第2水曜)



地区・合同防災訓練

ライトガーデン(第2水曜)

もちつき会



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 : 清原 麻美 和泉 優子 清水 亮汰 藏満 加奈 谷口 緋莉
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

