



菜の花通信



第128号 2015年（平成27年）8月1日 発行

介護老人保健施設 菜の花
 通所リハビリテーション(デイケア) 菜の花
 訪問看護・介護ステーション 菜の花
 いきいきサロン 菜の花
 居宅介護支援センター 菜の花
 介護タクシー 菜の花
 〒731-0221
 広島市安佐北区可部5丁目4-19-10
 電話 082(814)0008 F A X 082(819)1140

小規模多機能施設 菜の花
 〒731-0215
 広島市安佐北区可部町南原340-1
 電話 082(818)6006 FAX 082(562)2127

デイサービスセンター 菜の花
 〒731-0221
 広島市安佐北区可部4丁目21-11
 電話 082(815)1150 FAX 082(881)2111

ホームページアドレス：<http://nanohana-kabe.com/>



菜の花では、習字教室を行っております。菜の花通信の表題は、習字教室に参加された方に書いていただいております、今月は施設入所をご利用の方にお願ひしました。今月も、心を込めて菜の花通信をお届けします。

いきいきサロン

『立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花』

女性の美しさを形容する言葉でも良く知られていることわざですね。そんな百合に魅了された利用者様。絵手紙が好きで、いつでもどこでもすぐに書けるように筆と紙を持ち歩きスラスラ。1分でこの通り！出来上がりが楽しみです。

サロンでは利用者様に自分の好きな事を（趣味など）おしゃべりをしながら自由に楽しんで頂いています。

時折、利用する曜日だけでは、作りたい作品がなかなか終わりそうにないと、日を増やされる利用者様もおられます。皆様が座ったままで一日が終わる事のない様に、合間に、間違え探しや簡単な体操、ゲームなどを取り入れ、息抜きが出来るよう声を掛けさせてもらっていますが、皆様、疲れ知らず！私の方が毎日パワーを貰っています！

今、サロンでブームになっているのはジェンガ！同じサイズの直方体のパーツを組んで作ったタワーから、崩さないように注意しながら片手で一片を抜き取り、最上段の積み上げる動作を順番に行っていくゲームです。崩れる瞬間はタワーが崩れる大きな音と共に、利用者様の叫び声が！とっても賑やかです。



いきいきサロン 捻原 明美



リハビリだより

6月14日に介護老人保健施設菜の花で、家族会が開かれました。4月に改定された介護報酬の説明や、菜の花で提供している食事の工夫、食事を実際にいただきミキサー食や刻み食の試食を行いました。グループディスカッションの際に「座っている状態でも誤嚥（ごえん）するのですか？」との質問がありました。食べる時の姿勢が悪いと、飲み込みに障害のある方は誤嚥したり、ムセやすくなります。姿勢を調節することで誤嚥を予防することができます。今回は食事の際に、注意が必要な姿勢と正しい姿勢についてイラストで紹介します。

注意が必要な姿勢

上体がそっくり返っている



背中が丸くなっている



左右どちらかに傾いている



正しい姿勢

あごは引き気味

からだとテーブルの間に握りこぶし1つぐらいのすき間

テーブルの高さは腕を乗せて、ひじが90度に曲がるくらい



背は90度

イスの座面の高さはひざが90度に曲がるくらい

足の裏は床（難しい場合はフットレスト）にきちんとつく高さ

大切なポイント

- ・ テーブルは高すぎないものを
⇒ テーブルが高いと顎が上向きになり、ムセやすく飲み込みにくい姿勢になります。
- ・ 椅子には深く腰掛ける。前かがみになれるようクッションなどを椅子と背の間に置いてもよい。
⇒ 上体が反り返っている、背中が丸まっていると首の筋肉が緊張して飲み込みにくくなります。
- ・ 足の裏は床にきちんとつける
⇒ 足に体重がかかることで覚醒が促されます。かかとが床についているとしっかりと噛むことができます。

～正しい姿勢で安全に食事をいただきましょう！！～

言語聴覚士 鬼木恵美



栄養士さんのひとくちコラム ～最終回～

菜の花通信の発行が決まった十数年前、高原さんから「これくらいのスペースで、毎月何か書いてくれる？」と頼まれ、提示されたのは5センチ四方の枠でした。これくらいなら書けるかな、と承諾して始まった「栄養士さんのひとくちコラム」でしたが、しばらくすると、「ちょっと文字数増やしてくれる？ページ半分くらいね。」「次から、1ページ丸ごと使ってね。」「今度から菜の花通信、B5からA4にサイズが変わるよ。(A4の方が紙面が大きい)」と、あれよあれよという間にずいぶん書くスペースが広がっていきました。

実は、どうしても話のタネが思い浮かばず、「今回は休載していいですか。」と、喉元まで出かかったのは、一度や二度ではありません。それでもどうにか、通信が発行され初めてから今まで、育休中に赤星さんにバトンタッチしていた期間を除いて、穴を開けずにつづけることができました。これも、利用者さんやご家族から、「今回の記事、面白かったよ。」「コラム見たよ。」と話しかけて下さるのが、書く原動力となったおかげです。

そして今、二度目の産後休暇をいただいておりますが、この休暇が終わったら主人の実家、下関へ引っ越しをすることが決まっており、菜の花を退職する運びとなりました。なので、これが私の書く最後の「栄養士さんのひとくちコラム」になります。栄養士の仕事は数あれど、この通信ほど刺激とやりがいがあった仕事はありません。自分なりに面白い話が思い浮かぶと、キーを打つ指も軽やかでしたが、なかなか仕上がらずに締切が近づいて来ると、編集長から「そろそろ締切ね。」と時に低い声で声をかけられ、時には無言でうなづくだけの催促。背中に嫌な汗が流れたのも、良い思い出になろうとしています。

人が生きていく上で「食べる」という行為は必要不可欠です。どうせ食べるなら、どんな食事が良いのか、おいしく食べるにはどうすればよいか、知りたくて栄養士になりました。そして今、老人保健施設の栄養士となってからは「食べる」ことが生きることに直結していると実感しています。元気だった方がどんどん食べられなくなっていく様子は、命のともし火が消えるようで切なく、逆に食が進まなかった方が徐々に食べられるようになり、体重も増え、表情が生き生きとして来たときには、その一口一口が元気の源なのだ、と嬉しく思いながら栄養管理を行ってきました。

もっとみなさんの側で、話しをして、食事介助をして、という日常を続けていきたくったのに、残念でさみしい気持ちでいっぱいです。

みなさんが健康で、食事をおいしく楽しく食べられますように、下関から願っています。

今までほんとうにありがとうございました。さよならではなく、いつてまいります。

管理栄養士 原 和恵

※ 次号から、赤星さんがコラムを引き継ぎますので、お楽しみに。

次号より、赤星管理栄養士による「栄養だより」が始まります。 お楽しみに！

5月から産休に入っていた原管理栄養士に、6月2日、無事男の子が誕生しました。少し小さく生まれたようですが、母乳だけですくすくと元気に大きくなっています。

先日、菜の花に赤ちゃんを連れてこられ、運よく出会えた利用者さんは、「まっ〜かわいいね。」「赤ちゃんを見てうれしい〜。」と笑顔で、お祝いの言葉をかけられていました。原さんも二児のママになり、すっかり育児に貫禄が見られていました。本来なら、育児休暇を終えた原さんの復帰を心待ちにしたいのですが、今月には広島を離れ、御主人の実家に引っ越しされるため、退職されることになりました。長い間、一緒に仕事をすることができたのに、とても残念ですが、原さんの新しい地での生活を応援したいと思います。

しばらくは一人ですが、春には新卒の栄養士が入る予定です。

それまで、菜の花スタッフにフォローしてもらいながら、頑張っていこうと思いますので、どうぞよろしく願います。

管理栄養士 赤星 房枝

デイケア 菜の花 8月



デイケアご利用の
皆様の絵手紙作品です！



花の種類はたくさんありますが、今回はジベリカムという花です。聞いたことのない名前でした♪

色エンピツのキャンディ☆
こんな題材も素敵ですね♪

● 個人作品介绍 ●

2匹の猫を紹介したいと思います。
とてもかわいく仕上がりました！
作成した方は久保河内さんです♪



梅雨も終わりカラッとした天候になって参りました！
皆さん、しっかり水分補給されているでしょうか？
脱水症状にならないように水分摂取を忘れず、夏を乗り切りましょう！

編集 児玉



問い合わせ

リハビリやデイケアの様子の見学、1日体験利用(送迎・食事付き) 受け付けています！
お気軽にお問い合わせ下さい。

営業日 月～土曜日(祝日も営業しています) ※年末年始、ゴールデンウィーク、お盆はお休みです
営業時間 8:30～17:30 問い合わせ先 082-814-0008



デイサービスセンター 菜の花



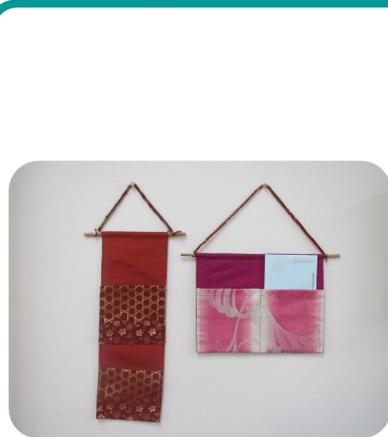
8月

速報！トレーニングセンター菜の花〇

現在、サービス付高齢者向け住宅が建設中ですが、1階部分には新しくデイサービスが開設する予定です。その名前は、デイサービスセンターではなく、「トレーニングセンター菜の花〇」。〇の部分にはある漢字一文字が入る予定です。皆さんご想像はつきますよね(*^_^*)トレーニングセンターという名前のおおりに、リハビリや体操に特化した内容を検討中です。また、トレーニングは身体だけではなく、脳のトレーニングも検討しています。開設予定は来年なので、開設までに「楽しく、トレーニングができる事業所」になるように、しっかりとプログラムを検討していきたいと思ひます。あくまで予定ではありすが、開設まで菜の花通信にて進捗状況をお伝えしていきます。

今年ももみじ銀行の作品展を開催しています!!

現在、もみじ銀行 可部支店にて、作品展を開催しています。展示期間は7月6日(月)～8月4日(火)です。展示期間終了まで、あと少しとなりました。立派な作品を展示していますので、まだご覧になられていない方は、ぜひ足を運んでいただければと思います。今後、色々なところで作品展ができればと考えております。スーパー、その他、作品展示できる場所がございましたら、紹介していただければと思います。こうした作品展を通じて、地域が活性化していくと嬉しいです。



レターポケット完成!
今月は、レターポケットを竹と帯で作りました。ご利用者様は「状差し」と言われていました。中にラブレターを入れてくださいね♡



ジバニヤン? 完成?
男性のご利用者様が中心となって、今はやりの妖怪ウォッチという漫画に出てくるようなものが完成しました。ややくも薄く病弱です。これは、元の形を作った職員に原因がありますが、これはこれでかわいいと思ひます。いや、かわいいと思ひたいです。

9月17日(木)に日本舞踊の方が慰問にこられます。いつもデイサービスの前を通っておられている方で、先生から声をかけて下さいました。木曜日の利用者の皆さん、楽しみにしててくださいね。編集：山本 直樹

好きな時間に見学をしていただけます。

短時間の見学から、一日体験利用まで受け付けています。前日の17:00までにご連絡いただければ、食事も無料でご用意いたします。お風呂やリハビリの体験もできます。もちろん送迎も致します。是非、足を運んでいただければと思います。

●営業日：月曜日～土曜日・祝日(年末年始、ゴールデンウィーク、お盆はお休み)

●営業時間：8:30～17:30

笑顔を提供するデイサービスセンター 菜の花

電話：815-1150 (担当：山本・森山)

切り取って連絡帳に貼って下さいね



スマイルポイント
1ポイントプレゼント券

小規模多機能施設

菜の花

ジャガイモ掘ったぞ〜

先日、横山農園では春先に植えつけをしたジャガイモを利用者さんと一緒に掘りました。大きな芋、小さな芋、たくさん収穫することができました。さっそくカレーライスを作り、皆でおいしくいただきました。残りは肉じゃがにする予定です。

畑では今、トマト、キュウリ、サトイモがすくすくと育ち、収穫の日を待っています。



ひまわり

横山農園の隅っこに昨年植えてこぼれ落ちた種がすくすくと人の高さよりも成長し、大輪の花を咲かせています。



おやつ作り

今月は、フルーチェを作りました！不思議な液体と牛乳を混ぜるだけ。とっても簡単に出来るんです。でも、小規模ではひと工夫。バナナと果物の缶詰をトッピング。おいしそ〜!!もったたくさん作ればよかった…。来月は何かな??…楽しみです。

ちぎり絵

毎日ちぎって、ちぎって、貼って、貼っての繰り返し。

1cmくらいの折り紙を1枚1枚とっても細かな作業です。

皆さんいつもすごい集中力です!!1ヶ月をかけて完成しました!



オカリナ

毎5月より、月に1回、オカリナ演奏の方にお越しいただいています。とってもきれいな笛音です♪

オカリナといえば、トトロがみみの木のでっぺんで吹いていましたよね。オカリナというのは、陶器で出来ているそうです。オカリナの大きさと笛音の音程が変わるそうです。小さいほど高く、大きいほど低い笛音となります。皆さん、うっとりとお聞き入っておられました。!



居宅介護支援センター 菜の花

平成27年8月1日から介護保険の費用負担が変わります。今月号では、何がどのように変わるのか、お伝えします。

① 負担割合が変わります

一定以上所得のある方は介護サービスを利用した時の負担割合が
1割から2割になります。

- ・住民税で用いる前年所得に係るデータに基づき、保険者のほうで判定します。
7月下旬から、皆様のご自宅に「介護保険負担割合証」が届き、その中に負担割合について記載してありますので、ご確認ください。判定基準等、ご不明な点がございましたら、「介護保険負担割合証」の発送元である、保険者にご確認ください。

② 負担上限が変わります

世帯内に現役世代並みの所得がある高齢者がいる場合、月々の
負担上限が37,200円から44,400円になります。

- ・市区町村民税の課税所得145万円以上の方がいる場合に対象になります。
- ・この水準に該当しても、同一世帯内に65歳以上の方が1人の場合はその方の収入が383万円、2人以上いる場合は収入合計額が520万円に達しない場合には、申請により、37,200円になります。

③ 食費・部屋代(室料+光熱水費)の負担軽減の基準が変わります。

食費・部屋代(室料+光熱水費)の負担軽減を受けられる方が、非課税世帯の
中の預貯金などの少ない方に限定されます。

<市区町村への申請の際に通帳の写しなどの提出が必要になります。>

- ・非課税世帯の方とは世帯全員が市区町村民税を課税されていない方を指します。
- ・預貯金など(現金、有価証券なども含む)を、配偶者がいる方は合計2,000万円超、いない方は1,000万円超お持ちの場合には軽減の対象外になります。
- ・また、配偶者が市区町村民税を課税されている場合には、世帯が分かれていても対象外になります。

④ 部屋代の負担が変わります。

特別養護老人ホームの相部屋(多床室)に入所する課税世帯の方等は、
室料相当の額を負担していただくことになります。

- ・食費・部屋代の負担軽減を受けていない方が対象になります。(世帯全員が市区町村民税を課税されていない方で、引き続き食費・部屋代の負担軽減を受ける方の相部屋代は変わりません。)
- ・具体的な相部屋代のご負担額は、各施設にお問い合わせ下さい。

今回の改正について、**ご不明な点がございましたら、遠慮なくご相談ください。**

居宅介護支援センター 北村 あや



訪問看護ステーション



在宅で最期まで過ごすということ

最近の社会情勢として、病気にかかって入院しても長期に療養はできなくなっています。治療を受ける間は良いのですが、治療が終了すれば早急に退院の運びとなります。介護状況に関係なく在宅生活が開始されます。また入院や施設入所も難しくなってくると言われています。

「最期まで自宅で過ごしたい・・・」そう望まれる方は、とても多くおられます。

「治療はなにもせず、できるだけ自然に自分らしく・・・」と。

今年に入り、何人もの方の看取りを在宅でさせていただきました。ご本人とご家族の希望をお聞きしながら、できるだけ苦痛のない日々が安心して過ごせるように、かかりつけ医の先生と連携・協力し、いつでも訪問できる体制を作っています。人間関係を築くことに心を配り、気持ちよく在宅生活が過ごせるようご家族と環境を整えます。お一人お一人病気も生活環境も違い、求めることも異なります。

「自分らしく、最期まで生きる。」 最近目にする、「エンディングノート、一度目を通されてはいかががでしょうか。

訪問看護ステーション 管理者 橋国 みさ江

介護老人保健施設 菜の花

新じゃがでポテトチップスを作りました。

6月上旬に菜の花の畑でとれた新じゃが（男爵）を使い、利用者の皆さんと一緒にポテトチップスを作りました。サラダ油を熱し、低温でじっくり揚げると、まるでお店で売られているポテトチップスのようにサクサク美味しいポテトチップスが出来上がりました。出来立ては特に格別で、お塩や鰹節、青のりやカレー粉などで味付けられたポテトチップスは「美味しい！」と利用者の皆さんにも好評でした。まだ、もう少しジャガイモの残りががあるので、おやつ教室で皆さんと一緒に“おやき”を作る予定です。

菜の花の畑では、サツマイモがツルを伸ばしはじめました。秋には収穫をして、また利用者の皆さんと一緒に美味しいおやつを作りたいと思います。



下ごしらえからみんなで行いました。美味しいポテトチップスが出来ますように…。



油の中で、新じゃがが音を立てて、美味しそうに揚がっています。

舞踊ショー

7月14日（火）、ご縁があり、安佐北区にある銭湯ゆ〜ぽっぽで大衆演劇をされている“劇団 華”の皆さんが菜の花を慰問してくださいました。男性が演じる女形の舞踊ショーでは、「本当に男の人なの？きれい〜。」と、皆さんうっとり。また2歳の子供さんが舞台にあがり、かわいい舞を披露してくださいされると、思わず皆さんの顔から笑顔がこぼれ…。普段見ることのない迫力のある舞台に、利用者の皆さんもとても喜んでおられました。利用者さんが座っておられた席の真ん中には花道もあり、たくさんの方に間近で舞踊ショーを楽しんでいただくことができました。これも、利用者の方に楽しんでいただけるようにと、準備の段階から劇団の方々が携わって下さったおかげと感謝の気持ちでいっぱいです。

また、菜の花に来ていただける日を、心待ちにしています。



お知らせ

後期高齢者医療被保険者証、介護保険負担割合証がご自宅の方に届いていると思います。介護保険負担割合証は、8月からの自己負担額に関わるものです。事務所のほうで確認を行っておりますので、ご自宅に届きましたら、1F事務所の相談員までお持ちください。よろしくごお願い致します。

編集後記

梅雨が明け、暑い時期を迎えました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。熱中症対策を行い、元気に夏を乗りきりたいものです。また、今年の豪雨災害からもうすぐ1年を迎えます。予想されるゲリラ豪雨などに備え、避難情報や避難場所の確認を行うようにしましょう。

介護支援専門員 高原 望