

あすなろだより 第40号
 平成28年11月3日発行
 社会福祉法人 松園福社会
 特別養護老人ホームあすなろ園
 家族会 発行
 倉敷市玉島勇崎 1044 番地
 電話 086-528-3110
 FAX 086-528-3255
 ホームページ <http://www.asunaro.or.jp>
 E-mail info-a@asunaro.or.jp

**社会福祉法人 松園福社会
 創立25周年**



▲玄関横の園庭にある創立20周年記念碑（石碑裏にタイムカプセルが埋蔵されている）「和顔心」は、あすなろ園の基本姿勢

中国地区老人福祉施設研修大会に参加

8月9日、岡山シンフォニーホールで、中国地区老人福祉施設研修大会が開催されました。永年勤続表彰では、当法人から15年以上勤務の11名が受賞。

理事長 中塚 周一
 居宅介護支援事業所 高知 良子
 所長 藤井 茂樹
 人材育成部長 守屋 裕江
 特養統括部長 柳本とも子
 看護部長 森脇 洋
 柏台デイサービス センター長 柚木 賢二
 センター長 川田 哲子
 特養 加藤恵三子
 特養 丸山 利香
 柏台デイサービス 丸山 利香
 玉島南高齢者支援センター 坂本 美幸

翌日の分科会では、特養介護主任の猪木佑一さん、人材育成部長藤井茂樹さんが「人材から人材へ育成・定着を図る取組み」と題して発表。審査の結果、中国地区代表として平成29年1月に長崎県で開催される全国大会への出場が決まりました。

あすなろ園が全国大会に出場決定！

**特養入園者
 誕生日に家族と
 一緒に食事会**



▲中村克子様 ご家族



▲田村智恵子様 ご家族



▲長岡令子様 ご家族



▲中藤ユリ子様 ご家族



▲取組み発表をする猪木さん（右）と藤井さん（左）



▲岡山シンフォニーホールの前で記念撮影

**ボランティア
 ありがとうをいいます**

平成28年5月26日～平成28年9月30日

個人（敬称略）

- 唐井八重子 原田スズ子
- 徳田ヤス子 桑名 純朗
- 小野 文恵 小山 繁子
- 橘 香滋 岡田 悟
- 柏原松之助 西山 豊
- 倉元 加代 亀岡 絹子
- 林 淑子
- 柴 典昭（東家三人生）

団体（敬称略）

- ユタカフラハラウ
- オカリナ千鳥 民謡みやこ会
- ローズ会 倉敷学美寿会
- 玉島和太鼓愛好会 伊つき座
- 楽団シルバースター
- 恋音（レトロ）クラブ
- たましま歌声の会
- 黒崎中学校区人権学習推進委員会
- 柏台町内会
- 玉島商業高等学校野球部
- あすなろ園家族会



▲ユタカフラハラウ様による華麗なフラ

ご寄付御礼（敬称略）

平成28年5月26日～平成28年9月30日

- 筒井 顕 佐藤 恭子
- 堀 勝山 原田 育男
- 甲谷 泰身 田頭 礼子
- 中藤 孝子 多々野基紀
- 野田 知義
- 玉島西中学校区人権学習推進委員会
- もみじ整骨院 金田 圭介
- 大島商店
- （株）ニック 岡山営業所
- 倉敷製帽（株）
- セイノールシルバー事業部イイダ
- （株）豊島屋
- 中国銀行 玉島支店
- 玉島信用金庫 勇崎支店
- 支店長 三宅 孝晴
- ホテルセントイン倉敷 武政 喜八
- NTTビジネスソリューションズ（株）
- 倉敷営業支店長 玉理 博士



▲みやこ会（堀 勝山会長）から贈られた音響セット（一部）

家族と共に長寿の喜びを



▲多々野好子様



▲渡邊キヌヨ様

7月19日に渡邊キヌヨ様、7月20日には多々野好子様それぞれ百歳の誕生日を迎え、ご家族や大勢の入園者に囲まれて長寿の喜びを分かち合いました。

祝 百歳

新職員紹介

よろしくお願ひします



あすなろ Smile 西岡 絵美



特養 介護職員 竹ノ上 裕弥

編集者
 あすなろ園広報委員会

社会福祉法人 松園福祉会 支えられて25年



▲硬筆クラブの西山晃園さん (中央)

平成3年11月1日に開園した特別養護老人ホームあすなろ園は、今年で創立25周年を迎えました。今号のあすなろだよりでは、開園当初よりクラブ活動やボランティア等でお世話になっていらっしゃる皆様をご紹介します。

硬筆クラブ

西山晃園さん

硬筆クラブの西山先生は、あすなろ園が開園した際、前理事長(故中塚正人)より「入園者の手と頭のりハビリのために」と依頼があり、毎週水曜日にクラブの講師を務めて下さっています。

参加している入園者は、真剣な表情でお手本に引き合っています。書き上げた作品を先生に見てもらい、「先生に褒めてもらったよ。また来週も頑張らんといいけんね」と笑顔で話す入園者。完成した作品は、毎年文化祭で展示しています。また、「全国書画展覧会」にも出品しています。

勇崎デイサービス ボランティア

原田スズ子さん

開園当時は、寮母長として介護や職員の指導を行ない、ケアマネ資格を取得後は、あすなろ園居宅



▲茶話クラブの徳田ヤス子さん (中央)

茶話クラブ

徳田ヤス子さん

開園当時は、デイサービスの介護職員として入園者の生活を支えて下さっていました。定年退職後、「何かの形で、入園者の役に立ちたい」と顔なじみの入園者と世間話をする感覚で毎週水曜日に始まった茶話クラブ。

当初の顔ぶれが変わっても、話題が豊富な徳田先生の話を聴きに、毎週十数名の入園者がクラブに参加しています。入園者の話をうまく引き出す先生の関わりは、職員のお手本でもあります。

中藤理髪店

地元玉島勇崎で理髪店を営む中藤さんご夫妻。当初はご夫妻2人だけでしたが、今は娘さんの協力もあり、2カ月に1回(または随時)100名以上の入園者・ご利用者の散髪を担当して下さいます。

地元の理髪店ということもあり、散髪の際には入園者と昔話に華が咲くこともあります。

また、「あすなろ園 共栄会」、「あすなろ園 家族会」も、松園福祉会になくはならない方々です。今後とも、宜しくお願い致します。



▲ボランティアの原田スズ子さん (左)

介護支援事業所の所長を務めておられました。定年後も、非常勤として数年間勤務。退職後より、ボランティアとして主に勇崎デイサービスで利用者とのコミュニケーションやレクリエーション、外出時のサポート等をして下さっています。

平成28年度 敬老祝賀会

平成28年9月19日、第25回敬老祝賀会が、大勢の来場者を迎え盛大に開催されました。

特養最高齢104歳の入園者を筆頭に、百歳以上が8名、卒寿が5名、米寿が3名、喜寿が1名、計17名の入園者が祝福を受けられました。

また、入園者を代表して、91歳の岡部 弘様が謝辞を述べられました。

毎年恒例の楽団シルバースター様による生演奏では、会場の皆様と一緒に歌える懐かしのメロディーで、大いに盛り上がりました。



▲生演奏で懐かしのメロディーを披露する楽団シルバースター



▲謝辞を述べる岡部 弘様(91歳)

平成28年度 夏祭り

平成28年8月27日、第25回夏祭りを、やや不安定な天候ではありましたが、2年振りに外で開催しました。今年度の夏祭りでは、新たな企画として「あすなろグランプリ」を実施。

各部署代表9名の職員が、それぞれステージ上でアピールし、印象に残った職員一人を、来場者全員に投票形式で選んで頂きました。

その結果グランプリに輝いたのは、勇崎デイサービスセンターの天野 想さん、準グランプリは、柏台グループホームの井ノ上晃彦さんでした。



▲あすなろグランプリに輝いた天野 想さんとお子さん



▲大勢の来場者で盛り上がりました

地域で暮らし続けるために 生涯現役プロジェクト



いきいき元気体操

玉島南高齢者支援センター センター長 阪本美和

玉島南高齢者支援センターが管轄域とする3つの小学校区では、高齢化率が48%の地区もあります(図1)。個別では認知症の事例が多く、小地域ケア会議では「高齢化が進むと認知症の人が増えるのではないか」「孤独や高齢者世帯、日中の高齢者世帯が多い」「孤独死を1週間気付かなかった」等の課題があがってきました。

そこで、地域の一部をサンプル的に全戸訪問。地域の方々から、傾斜地にあるから足が悪くなる等と外出できなくなる「公会堂や公民館で体操などしていても、歩いて行けないので参加できない」等の声がありました。そこで、歩いて行ける範囲で出来る介護予防、認知症予防、集い、見守りの場づくりが必要と考えました。同じよ



▲手に錘を着けて歌いながらのいきいき元気体操

うに高齢化率が高い高知県や津山市、総社市で地域住民が自主的に運営している百歳体操を参考に、平成27年4月より「生涯現役プロジェクト いきいき元気体操」の開発を行なうことになりました。

いきいき元気体操

あつまること
「心がいきいき」
体操すること
「身体がいきいき」
歌いながら運動すること
「頭がいきいき」

「頭がいきいき」をコンセプトに、平成27年12月より、週1回のペースで開催。初めは、1か所だけだった取り組みが徐々に輪を広げ、現在は12カ所、延べ130人の参加者が自主活動に移行しています。開催場所としては、公民館や公会堂、憩いの家、小学校、呉服屋の店先など様々。

具体的な取り組み

- ① 手首と足首に錘を着け、歌いながら7つの体操を行なう。歌にも意味を持たせ、自分たちが暮らす地域などをイメージできる体操にする。
 - ② 6週間の指導の間に、体操だけでなく認知症についても学べ、指導後は自主活動がスムーズに行なえるプログラムを実施。
 - ③ 「顔の見える関係」を築き、相談や随時のフォローができる。
 - ④ 初回・半年後・一年後に身体機能の計測を行ない、参加者が効果を実感できるものとしている。
- 取り組みを始めて半年後、ある地域では「大股2歩」「Time up & go (6m歩行)」で参加者全員に効果が出ています(図2を参照)。
- 沙美地区では、活動を広げるために小地域ケア会議の発案でイベントを行なうことが決定。多くの住民が参加できるように、乗り合いバスを出す計画など様々なアイデアが出てきました。
- 南浦地区では、活動の知名度を高めるために、体操を実践しているメンバーが中心となり、百歳体操に関する福祉講演会をする話が持ち上がっています。
- 玉島南地区では、老人会の役員が中心となり、チラシを作って体操の体験会を企画。基本のグ



▲体操後の茶話会で情報交換

玉島南小学校区の人口統計

世帯数	3432世帯	人口	8530人
65歳~69歳	683人		
70歳~74歳	674人		
75歳以上	1358人		
	2715人	高齢化率	31.8%

沙美小学校区の人口統計

世帯数	547世帯	人口	1249人
65歳~69歳	127人		
70歳~74歳	122人		
75歳以上	304人		
	553人	高齢化率	44.3%

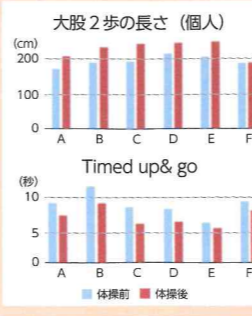
南浦小学校区の人口統計

世帯数	431世帯	人口	929人
65歳~69歳	103人		
70歳~74歳	85人		
75歳以上	260人		
	448人	高齢化率	48.2%

高齢化率 2015年度
全国平均 26.8% 倉敷市 26.7%

▲図1 平成28年6月現在

半年後の測定結果



記録が伸びすぎてグラフには載せていませんが…
Aさん: 男性(要介護3)
Timed up & go
体操前 3分55秒
→半年後 3分31秒!
皆で楽しく過ごせるので毎週行くのが楽しみになっているそうです!!

平成28年8月28日
ライフパーク倉敷
「支え合いのまちづくりフォーラム」
発表 沙美地区マーメイド代表 平田律子様

平成28年9月11日
川崎祐宣記念講堂
「地域包括ケアシステム学会」
スライド発表

平成28年9月25日
黒崎公民館
「沙美ふれあい交流会」
あつまれいきいき元気体操

今後の課題としては、体操の応援隊の育成、男性参加者の増員、継続意欲の支援などがあります。

平成28年11月11日「介護の日」には、地域包括ケアシステムフォーラムにおいて、発表予定。

▲図2