

# インクルージョン

平成26年  
春号



インクルージョン  
「INCLUSION」=「包み込む」  
という意味の言葉です。

もともとはみんな一つであり、すべてを受け入れ包み込み、  
その中で、それぞれの個性を尊重し、支援しあって生活していく、  
それが普通であるという意味があります。

## 社会福祉法人 伊万里敬愛会

- 特別養護老人ホーム 敬愛園
  - ショートステイサービス 敬愛園
  - デイサービスセンター 敬愛園Ⅰ・Ⅱ
  - ホームヘルプサービス 敬愛園
  - 居宅介護支援事業所 敬愛園
  - 在宅介護支援センター 敬愛園
- 佐賀県伊万里市黒川町大黒川2201番地 TEL 0955-27-2101 FAX 0955-27-2088

■グループホーム 椎の木の家  
佐賀県伊万里市黒川町小黒川145番地1 TEL 0955-27-0113 FAX 0955-27-0113

◆ホームページアドレス <http://imari-keiaikai.com>

※「インクルージョン」は、上記ホームページでも閲覧することができます。

## チームワークで、チェンジ・チャレンジ・二歩前進



社会福祉法人 伊万里敬愛会  
施設長 齊藤 賢市

敬愛園の桜は、今年も見事な花を咲かせてくれて平成二六年の春を迎える事が出来ました。

この四月よりスタートした第二次3カ年中期経営計画のテーマは「ご利用者一人ひとりの安心・安全(笑顔)を目指して」を今回も第二次より継続しまして、サブテーマを、冒頭に掲げました「チームワークで、チェンジ・チャレンジ・二歩前進」として策定しました。

利用者様、そのご家族の皆様から親しまれ安心して頂く為には、やはり我々職員が、全員野球でチームワークを組んで、ご利用者様の尊厳を保ちながら介護サービスを時代に即した変化に応じ、また医療連携等新しい試みにチャレンジしながら、一歩前進しようと言う心構えから決定した次第です。

この四月より敬愛園では、早速新しい試みとして、協力歯科医師様との連携で「口腔ケア管理」を強化して、口腔ケアサービスの開始しています。

又、今年、老朽化している施設内浴場及び厨房の改修も開始する計画で現在進めております。

一歩ずつですが、ご利用者一人ひとりが、安心と安全に楽しく生活できる環境を目指して本年度も邁進して行きたいと思っております。

今後共、皆様のご協力とご指導をよろしくお願い致します。

平成二六年四月 吉日



## 特別養護老人ホーム

## 16 新年祝賀会

おめでとうございます。



## 14 もぐらうち





# 特別養護老人ホーム

2  
3  
節分



鬼はそと〜！ 福は〜うち〜！

一緒にポーズワア！〜



2  
20 梅ドライブ

天気も良く、梅の花を見に行ってきました！



ピンクの紅梅もきれかね〜！



ハイチーズ！



3  
3 ひなまつり



甘酒をいただき、歌をうたいました。



灯りをつけましょ ほんほりに〜♪  
お花をあげましょ 桃の花〜♪





## 看護

## 尿漏れ



## 尿漏れ体操で骨盤底筋を鍛える方法

骨盤底筋とは骨盤の底で、膀胱をはじめ内臓を下から支える為の筋肉の総称です。

**尿漏れの原因となる病気とは……**

尿漏れは加齢以外にも膀胱炎、前立腺肥大、副交感神経系疾患でも起こります。加齢や出産によって骨盤底筋が緩むと膀胱が正しい位置に固定されず、下にさがってきます。膀胱が下がる事にきって尿道もたるんでしまいます。尿道がたるむ事により、尿道が開きやすくなるので、尿が漏れやすくなってしまいます。そこで、骨盤底筋を鍛える事で尿漏れは改善でき、鍛えて膀胱は元の位置に戻り尿漏れは改善傾向に向かいます。

## 骨盤底筋ストレッチ



## 基本の動作

- お腹には力を入れず肛門をキュッと締める。
- 尿道を締める。(トイレット紙を途中で止めるように)
- 立っている時に、つま先立ちすると良い。

※思い当たる症状が見え隠れして来たら、早目の対策で予防・改善が可能です。

## 厨房

## 花粉症の季節です!!

## 予防・対策

現在、日本人の約25%が花粉症だと言われています。花粉症は現代病とも言われ、食生活の欧米化がアレルギーを生んでいるそうです。しかし、食生活の改善と言ってもなかなか難しいですね。ストレスから花粉症が悪化する事もあるので、花粉症予防・対策に効果的な食べ物・飲み物を紹介しましょう。

## 食べ物



- ★ヨーグルト
- ★しそ
- ★しょうが
- ★青魚
- ★トマト
- ★キノコ類
- ★納豆

## 飲み物



- ★緑茶
  - ★赤ワイン
  - ★はとむぎ茶
- …など。

これら全てが花粉症の症状を緩和してくれとは限りませんが、個人個人の体質によって有効に働きかけるケースもあるので、それぞれの食品・食材を一度試用してみてもいいかどうかを確認されてみてはいかがでしょうか。

●在宅介護支援センター

☎27・2255

●居宅介護支援事業所

☎27・2135

介護教室出張  
いたします。  
お気軽に  
ご連絡下さい！



3月に伊万里地区で「ご近所の仲間の会」をされている場所におじゃまして、出張講座を行いました。今回は認知症の内容についてお話をさせて頂き、最後に寸劇を披露して言葉かけの「良い例」「悪い例」を皆さんに見て頂きました。

皆さん真剣に話を聞いて下さり、時には笑いも出て、有意義な時間とられたのではないのでしょうか。

出張

介護教室を行いました！

居宅介護支援事業所 &  
在宅介護支援センター（市委託）



高取 幸子

西原が産・育休中の間、しばらく皆様のお宅へ訪問させて頂く事になりました。  
皆様と又、沢山お話しできる事が嬉しいです。  
一生懸命頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

散歩しましょう！

春の優しい日差しを浴びると心も体も元気になり、外出したくなる気持ちになりますね。日光浴も兼ねて、無理しない程度の散歩をしましょう。（骨粗鬆症の予防にもなります。）

今年の桜も最高に綺麗でしたね。桜の花言葉を知っていますか？「精神美」です。利用者様が精神的なゆとりを持ち、安心して生活して頂けるようにヘルパーもお手伝いさせて頂きます。





# デイサービス

1月



今年も福笑いで年が明けました!

興出景!



豆まきで邪気払い!

今年も満開の梅



2月



立派な? 赤鬼・青鬼の面も手作りしました~。面めがけて「鬼は外~」

頑張ってます!

手は不自由ですが、片手で一生懸命ビーズを通してプレスレットを作られています!

井手正子様



3月

仮装大会

ひな人形作成

好きな衣装を身にまとい、すっかりおひな様気分!



ご夫婦です。



いい笑顔!

これからの予定で~す!

ひくひく!

4月

敬愛苑の見事な桜の木の下でお花見兼、お食事会。

毎月の誕生会

誕生月には写真入りのカードをプレゼント♡

5月

菖蒲湯で厄落とし!



6月

毎月色々な行事計画満載!

ふれあい作品展&amp;見学

おたのしみに~♡



お正月・新年会・初詣



節分



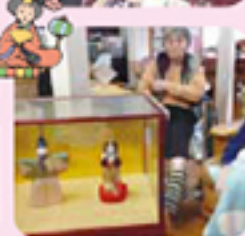
鬼は〜外! 福は〜内!



もぐら打ち



ひな祭り



お誕生日

おめでとうございます。



82歳



森 保子様

1月16日

87歳



鯉川 サツキ様

2月13日

85歳



山下マサエ様

3月1日



# ご利用者様・職員一同より感謝を込めて!!

## ボランティア いつもありがとうございます。

- ◆ 福德会様
- ◆ 川原志保子様
- ◆ 小寺博子様
- ◆ 久原老人会様
- ◆ 牧島老人会様
- ◆ 唐津ひまわり会様



♥ 川原志保子様  
小寺 博子様



♥ 唐津ひまわり会様



♥ 福德会様



♥ 牧島老人会様



♥ 久原老人会様

### ・今後の行事予定・

#### 特養

- 4月  
花見・花見ドライブ  
花祭り  
家族会編会  
母の日  
5月  
フフじ見物  
しょうぶ湯  
梅干し漬け  
6月  
ふれあいステージ参加  
父の日  
七夕作成  
消防訓練  
あじまい見物

#### デイサービス

- 花見ドライブ  
母の日  
鯉のぼり作り  
しょうぶ湯  
父の日  
ふれあいステージ  
(作品作り)  
ドライブ  
消防訓練

#### 権の木の家

- 花祭り  
家族会編会  
母の日  
ドライブ  
ふれあいステージ準備  
しょうぶ湯  
ふれあいステージ参加  
温泉旅行  
(害虫駆除)

### 編集後記

お花見には出かけられましたか。  
とてもいい季節に  
なりましたが、  
気分も新しく、  
何かチャレンジをして  
みませんか。  
ワクワク、ドキドキをいつまでも

編集部

