

竜爪園だより

誠意正心

平成 25 年 6 月号



5月のある日、お天気が大変良かったので、食堂でお話をしていらっしゃった方達をお誘いして（竜爪園の）屋上に行ってみました。

満開に咲く花壇の花を見て皆さん大喜び

「うわーっ」

と声が上がったついでにバンザイをしていただいたらさらに調子が上がります。いや～“バンザイ”って不思議なほど盛り上がりますね。



デイサービス通常型の活動 紹介

デイサービスでは、ご利用者の自己選択、自己決定を尊重し自立支援に繋がる取組みをしています。ご利用者が自分で選びやりたいことを決められるよう、季節の工作、編み物、刺し子、大人のぬり絵、習字等いくつかの活動を用意しています。その中の一つ、習字の活動を紹介します。



写真のお二人は特選をとりました。

習字教室では前年に引き続き、今年も「全国ふれあい書道展」に出展しました。何十年振りに筆を持つ方や、デイに来て初めて習う方もいます。朝お越しになると「今日はお習字やるの？」と楽しみにしています。お手本の中からご自分が書きたい字を選び、時間いっぱい納得いくまで、みなさん真剣に書かれています。教えているのは師範の資格を持つ職員です。手が震えてうまく書けないと言われる方も、しっかりした字を書かれています。今回もたくさんの方が賞をいただき、これを励みに楽しく活動に参加されています。



玄関を入り、すぐ右手側に掲示してある習字コーナーに足を止め、「この字はうまく書けなかったよ」「さん上手だね」と、会話も弾みます。力作揃いの作品が並んでいます。

平成 25 年度 社会福祉法人天心会 基本方針



1. 介護サービスの基本強化

介護サービス提供についての考え方、行動の起点を常に『利用者優先』とし、職員自身の都合、体調、気分によって利用者に不快な思いをさせることなく生き生きと行動する。

利用者一人一人がその人らしい穏やかな日々を、在宅で、施設で、過ごす事が出来るよう科学的介護に基づき、認知症ケア、リハビリケア、口腔ケア、看取りケア等、良質で安心安全なプロとしてのサービスを提供し続ける。

整理整頓・清潔に常に留意し、基本を疎かにすることなく、常に向上心を持ち続け、プロとして恥ずかしくない仕事をする。

2. 社会福祉法人としての地域貢献

社会福祉法人の職員であることを自覚し、地域のニーズに敏感であり続け、地域の福祉課題に真摯に取り組む。高齢者に留まらず、国の方針である「地域包括ケア」の推進のために、地域住民や様々な組織と協働して、温かく安心な生活環境が維持できるよう率先して行動する。

できるだけ長く、住み慣れた自宅での生活が送れるよう、家族を支え、環境を整える援助をする。

3. 人材確保・育成

常に慢心することなく、自分ひとりの力では何もできないことを理解し、自分に厳しく、他人に優しく、相手の立場、気持ちに配慮することを忘れず、チームワークを大切にし、生きがいの感じられる職場を自分達の手で作る。

各々の段階に応じ、自分のキャリアに相応しい責任感と指導力を発揮する。

職員の処遇や福利厚生面の向上を常に心掛け、働きやすい職場づくりと定着率の向上に努める。

4. 財務基盤の強化

コンプライアンスの徹底と危機管理体制の充実を図り、安定的な財務基盤の確立に努める。

厳しい社会情勢の中で社会福祉法人に向けられる目は非常に厳しくなっていることを自覚し、民間との熾烈な競争の中で生き残るための努力を怠らない。

5. 中長期計画の策定

創立 20 周年（平成 25 年）を迎え、建物、設備、備品の点検を常に心がけ、貴重な財産を粗末にすることなく快適に使い続けることができるよう、必要な改修と計画策定を行う。

平成 26 年 4 月の開所を目指し、瀬名 6 丁目に西瀬名デイサービスセンターと認知症対応型デイサービスセンターパレットの移転準備を進め、利用者の利便性に一層応えていく。

平成 26 年度の介護保険法の改正を踏まえ、時代の変化に対応し、持続可能な法人となるため、次年度以降に向けた準備の一つとして、組織の再編を図る。



5日(水) 10時半: 灯会様(各ユニット)	19日(水) 10時半: すみれ会様
10時半: すみれ会様	24日(月) 10時半: 翡翠の会様(2階)
11日(火) 14時: 渡辺富美子様(風ユニット)	26日(水) 10時半: 恒友会様(4階)
14時: あじさい会様	10時半: すみれ会様
12日(水) 10時半: すみれ会様	14時半: 静岡教会様(3・4階)
17日(月) 10時半: 翡翠の会様(ほっくら)	27日(木) 10時半: おたまじゃくしの会様(ほっくら)

ありがとうございました

4月ボランティアにご来園下さった方々

翡翠の会様 すみれ会様 おたまじゃくしの会様 灯会様 恒友会様 静岡教会様 あおいアンサンブル様
 おわら風の会様 池ヶ谷千枝様 伊藤陽子様 伊東扶美子様 海野好子様 佐野昌子様 杉山和樹様
 杉山こう様 杉山敏子様 鈴木きよみ様 鈴木美津代様 寺林修子様 内藤坦様 原田満里子様 平形雪子様
 増田俊子様 増田久子様

実践、腰痛ストレッチ

先日、休みで家で過ごしていたら腰が痛くなってしまいました。多分原因は前屈みで細かい作業を長時間続けた為だと思われます。最初は腰から足にかけて痛みが走り腰を伸ばせず、前屈みになるにも痛みでヒザが折れそうで四つん這いでやっと動く有様です。最初は、横になっていても痛むので横向きになり膝を曲げて痛みが少ない姿勢で休みました。そうしていると痛みが薄らいで来たので、ゴムバンド(自転車チューブ)を骨盤に巻いてゆっくり起き上がってみます。なんとか立ち上がって歩いてみるもののそっと動かないと強い痛みが走り腰が抜けそうです。それではと思い、腰のストレッチをやってみることに。

最初は、床に足を伸ばして座り片足を前に伸ばし、もう片方の足は膝を曲げカートを股間につける様にして、息を吐きながら伸ばした足に沿って上体を倒し足先に手を伸ばします。

次はあぐらをかくような姿勢で両足裏を合わせ、足首を持って引きつけます、腰を伸ばし、楽に呼吸しながら両ヒザが床につくようにして10秒間程姿勢を保ちます。(5回)

次は、うつ伏せになり胸の脇に手をついて上体を反らしてみます。(これはきつい、床に着けていたお腹が浮いてしまいます、)まず、肘をついた状態で3分程慣らしてから息を吐きながら腕を伸ばし腰を反らしていきます。(3分~5分)

ここで立ち上がりそっと上体を前に倒してみます。次にゆっくり上体を起こし、腰に手を当て後ろに反ってみます。(4回繰り返し)

最後に骨盤回し(左右10回)仕上げに平らな道を2キロ程歩いてみました。(痛みも和らいだ様です。)と、こんな風にストレッチをします。腰痛が起きやすい人におすすめです。無理せずゆっくり時間をかけてやってみてください。

機能訓練指導員 神田

発行・印刷

社会福祉法人 天心会
 特別養護老人ホーム竜爪園
 〒420-0903
 静岡市葵区长尾 89 の 1

竜爪園の介護やサービスについて、皆様からのご意見・ご要望などをお伺いしたいと考えています。施設に備え付けのご意見箱や電子メール、電話、ファックス等により、お気軽にご意見をお寄せください。

電話 054-265-3838

FAX 054-265-1350

電子メール ryusouen@love.or.jp

<http://www.love.or.jp>