

# とやま虹の会だより

<http://www.nijinokai.net/>

2012.2.15

48

とやま虹の会広報誌

さすが～

今年一年  
みんなが  
長者で  
(たっしゃで!?)  
過ごせます  
ように



水橋神社にて初詣



絶対に負けられない  
カルタ大会がそこにある



理事長 友梶 彰

新しい年にあたり、本年もよろしくお願ひ申し上げます。

昨年は東日本大震災があり、大きな被害がもたらされました。あらためて、亡くなられた皆様のご冥福をお祈りすると共に、一日も早い復興・復旧を願ひ、私たちとしても昨年に引き続き支援活動を継続していきます。

さて、今年は介護保険の改定の年に当たります。高齢化が一層進む中、介護職場に働く職員の待遇改善と、持続可能な事業経営を可能となる介護報酬の改定を求めてきましたが、残念ながら、実質マイナス改定になりました。今後、利用者様、地域の方々へのニーズに応えた新たな事業にも取り組んでまいりたいと思っています。

さて、私たちとやま虹の会は今年法人設立二十周年、来年は介護老人保健施設レインボー開設二十周年を迎えるという、記念すべき年になります。

地域の方々への熱い期待と、法人設立に大変な情熱をそそいでいただいた方々に心からの敬意と感謝を申し上げます。

この節目の年を迎えるにあたり、あらためて、法人の理念である「地域に福祉を作る」の原点に立ち返り職員と力を合わせてまいります。

皆様方の一層のご支援をよろしくお願ひいたします。

- 介護老人保健施設 レインボー
- 水橋南地域包括支援センター
- 特別養護老人ホーム しらいわ苑
- 訪問看護ステーション にじ
- しらいわ苑 ホームヘルパーセンター
- 水橋介護保険相談所
- 水橋生活サポートセンター デイサービス かけはし
- LSA かけはし
- 生きがい対応型デイサービス かけはし
- 水橋北地域包括支援センター
- 小規模ケア施設 市江やすらぎの郷
- 小規模ケア施設 中村町ぬくもりの郷

## ◆あいさつ

明けましておめでとうございます。とは言っても今年はその恒例の挨拶が言いにくい気持ちだともよく聞きます。全く東日本大震災でお亡くなりになられた方々、今なお長年暮らした御自分の土地に帰れない方々、そして原発事故の放射能汚染で不安で悩んでおられるお母さん達の心の痛みを思うと何時も正月の喜びにはとても浸れないのが当然かと思われまます。

ちなみに富山協立病院前院長の齋藤先生は、被災者の人々と一緒に暮らすために福島県郡山の民医連の病院へ行くことを決心されました。

今回の大震災が起きて日本で変わったことが色々ありますが、その一つに被災者の方々に対する思いやりの気持ちと共に、社会的に弱い立場の人達に対する心づかいを多くの人達が以前よりするようになったと言われます。そしてそれが人に優しい日本を変えて行く力になるのではないかと言われます。そうした変化を大きくするためこれから皆で努力して行こうではありませんか!

介護老人保健施設 レインボー施設長 **黒部 信也**

## ◆あいさつ

新年 あけまして おめでとうございます。

謹んで皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

昨年は、東日本大震災という、日本ではかつて無い規模の巨大地震とそれに伴う大津波により、多くの方々の尊い命が奪われ、さらに、原発事故による放射能汚染のため、多くの方々の暮らしの場が奪われ、未だ、解決の目途が立っていない状況です。

そうした中で、命の尊さ、人と人との絆というものを国民一人ひとりの胸に強く刻み込まれた、そんな、一年ではなかったでしょうか。

一方、しらいわ苑におきましては、入所者・利用者様の重度化が進む中、その方の尊厳を守り、その方らしく過ごして頂ける様、職員の確保と収支改善、そして、より一層の介護の質の向上に向けて、全力を注いだ一年でした。

今年も、引き続き、全職員心一つに、さらに強く、確実に推し進めたいと考えております。

4月からは、介護報酬改定が施行されますが、マイナス改定が見込まれており、施設にとりましては、昨年にも増して極めて厳しい運営を迫られる事になります。

そうした中で、しらいわ苑としては、入所者・利用者様第一と施設の存続を基本に、“安全・安心・心地よい介護で入所者・利用者様そして職員も 笑顔の絶えないしらいわ苑であり続ける”を目指し、全職員一丸となって、この難局に立ち向かう決意でおりますので、皆様方より一層のご支援とご指導を賜りますよう、お願い申し上げます。

特別養護老人ホーム しらいわ苑 施設長 **菅原 雅秀**

## 第14回 とやま虹の会活動報告交流集会 介護研究 はじめの一步 ~PartⅢ~

- 日時:2011年12月11日(日)
- 会場:しらいわ苑(大ホール)
- 主催:とやま虹の会、法人教育部



つまらないようがんばりました!  
「司会よかったあー」と  
多数聞かれました(^\_^)  
大役 お疲れさま!



法人職員、  
しらいわ苑家族会、  
理事の方、  
地域の方々を  
含め、約110名の  
参加がありました。

緊張するな・・・  
堂々とトップバッターを務めてくれた  
レインボーディケア職員



とやま虹の会活動  
報告交流集会の発表  
演題に対して、  
3年間ご指導・助言  
をいただいた、  
富山福祉短期大学  
看護学科教授  
原 元子先生  
感謝いたします。



3年間講評を  
いただいた、  
富山福祉短期大学  
介護福祉専攻長  
稲垣 慶子先生  
ありがとう  
ございました。



..思い出の一枚..  
先生方々と発表者・共同研究者の皆さん

# Pickup



## 介護老人保健施設 レインボー

【連絡先】富山市水橋新堀1番地 TEL 076-478-4784



**忘年会 (デイケア)**  
12月24日～30日の1週間、デイケア恒例の忘年会を開催しました。今回は高校生ピアニスト藤縄祐樹さんによるミニコンサートを行いました。藤縄祐樹さんは第61回ヘレンケラー記念音楽コンクール高校生の部・第2位の実力者でその音色は全ての聴衆の心に響き魅了されました。また初の試みで「調理コンテスト」を行い、2チームに分かれ利用者・職員一丸となって限られた食材で「究極の鍋」を作り楽しみました。結果は甲乙つけがたい引き分けに終わりましたが、大成功で終えることが出来ました。新年もデイケア職員一同、より一層心をこめたサービスを努めてまいりますので、よろしくお願い致します。



つみれ、がんもどき、団子のまるまる鍋



しめじと野菜のちゃんこ鍋です



## 特別養護老人ホーム しらいわ苑

【連絡先】富山市水橋新堀17番地の1 TEL 076-479-2080



御利益は、健康、金運、家内安全です。

しらいわ苑では、初詣になかなか行けない方のために「しらいわ神社」を開き、お賽銭とおみくじを用意し、利用者が一人一人参拝されました。おみくじに書かれている運勢を見ながら、利用者同士が笑いあう場面がみられました。ちなみに今年の巫女さんは、大福町の小坂さん(黒髪の色白美人)でした。皆様にとって、良い一年になりますように、職員一同お祈りしております。

デイサービス、ショートステイの看板が新しくなりました。いつもお世話になっているボランティアの和泉さんの自信作!まばゆいばかりに煌々と輝く看板が、人と人をつなぐのです。和泉さんの汗水流して作った看板を、是非見に来てくださいね。



施設の顔が新しくなりました。



## 小規模ケア施設 中村町ぬくもりの郷

【連絡先】富山市水橋中村町67番地の1 TEL 076-478-2202

毎年恒例の初詣とサガミへ食事会に出掛けました!みんなでメニューを選んでみんなで笑ってみんなでお腹いっぱいになって、あ～幸せ!帰りは水橋神社で参拝し、「神様、今年も見守っていて下さい」と願って帰ってきました。



あったかてうまいちゃ



今年もサガミから笑い初め



## 小規模ケア施設 市江やすらぎの郷

【連絡先】富山市水橋市江260 TEL 076-478-5501

「初釜茶会」  
平成24年1月10日に大家の斉藤家の和室をお借りして初釜茶会を行ないました。皆さん羽織を着て、ちょっとよそ行きのお正月気分を味わいました。



お抹茶おいしかったちゃ!



# 転ばぬ先の知恵

## 転倒予防

私たちは歳を重ねるにつれて、寝たきり・認知症・介護に至るような状態への不安を強く感じるようになります。中でもいわゆる寝たきりの要因のひとつとして転倒・骨折が挙げられます。転ばないに越したことはないのですが、人として生活している限り100%完全に転倒を防止することは不可能といえます。

### 転倒とは？



歩く  
またぐ  
階段の昇り降り

これらの動きは



運動能力



などで構成される。

これらの要素のひとつでもくずれると、**足の衰え**を感じることとなり、**転倒**となる。

### 原因は？

◆“脚の衰え”に至る主な原因は運動不足です。

### 転倒の危険性を減らすポイント

◆普段の生活を自分なりに無理なく活発にし、こまめにそしてしっかり動く→体の衰えを小さくし、骨が弱くなること・転びやすくなることを防ぐことにつながります。《普段の暮らしが自然な訓練》のつもりで今日から出来ることをはじめてみませんか。

■引用資料／東京厚生年金病院健康管理センター「暮らしの中の転倒予防プログラム」

## 介護食レシピ①



お茶ゼリー

### 材料

5人分

- お茶…………… 400cc
- ゼラチン…………… 10g (液体の2.5%)



### 作り方

- ①予めゼラチンを30cc(分量外)の水に入れ、ふやかす。
- ②耐熱の容器に分量の緑茶を入れ、電子レンジ、もしくは湯煎などによって80℃以上まで加温する。
- ③加温した緑茶をかき混ぜながら、冷めないうちにゼラチンを加え、完全に溶けるまで攪拌する。
- ④型に分け入れ、粗熱を取りラップをして冷蔵庫で冷やし固める。

※3～4時間で固まります。

※お茶の代わりに、お好みでイオン飲料やジュース・コーヒーでもお試してください。ただし、酸味の強い柑橘類などはゼラチンが固まりにくいことがあるのでご注意ください。

今回から自宅でもできる簡単介護食のレシピをご紹介します。高齢になると飲み込む力の衰えがみられることがあります。水分補給を行なうにあたって水分にムセる方には、誤嚥予防のため、お茶ゼリーでの提供をおススメします。

## サービス案内 / 特別養護老人ホーム しらいわ苑

### 特別養護老人ホーム

寝たきりや認知症など身体上または精神上著しい障害があるために常時介護を必要とし、かつ家庭での生活が困難な方が入所する施設です。入浴・排せつ・食事といった日常的な生活の介護から、機能訓練、療養上のお世話などを行います。入院治療を必要とする入所はできません。

### 利用できる方

要介護認定を受けている方で、常時介護が必要で家庭では介護が困難な方。

**料金** (平成24年3月までの料金表です。平成24年4月から新しい料金表になります。)

#### ■1日あたり

	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
介護福祉施設サービス費 A	724円	795円	865円	936円	1,006円
※1・2	従来型個室 662円	733円	803円	874円	944円
食事負担金 B 所得により減額あり	1,610円				
居住費 C	320円				
所得により減額あり	1,150円				
概算例 A+B+C	2,654円	2,725円	2,795円	2,866円	2,936円
	3,422円	3,493円	3,563円	3,634円	3,704円

個人的事情に必要なもの(床屋代・散髪2,000円など)は、実費請求させて頂く場合があります。

※1. 多床室、従来型個室の金額には、栄養マネジメント加算(14円)・夜勤職員配置加算Ⅰ(13円)・個別機能訓練加算(12円)・日常生活継続支援加算(22円)・看護体制加算Ⅰ(4円)・看護体制加算Ⅱ(8円)が含まれています。

※2. お身体の状態に合わせて、経口維持加算(28円)など各種加算が算定される場合があります。

#### ■1ヶ月あたり ※所得制限なしの場合

	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
概算例 (A+B+C) × 30日	79,620円	81,750円	83,850円	85,980円	88,080円
	102,660円	104,790円	106,890円	109,020円	111,120円

### 相談窓口

受付……………平日8:30～17:15

※サービスに関するご相談は各事業所の相談員にご相談ください。

☎076-479-2080



今回はぬくもりの郷の職員と利用者さんの手です。  
「あんたの手あったかや～」