

# ほなみ通信

第84号  
2018年12月13日  
社会福祉法人  
坂井輪会

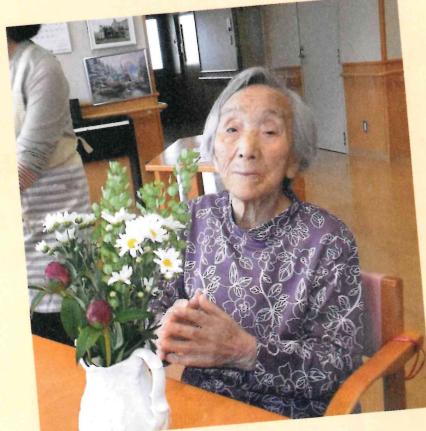
発行元 〒950-2035 新潟県新潟市西区新通4734 TEL 025-269-1600 FAX 025-269-1571

## 人生の大先輩に学ぶ "長寿"のヒケツ

祝

特養道場山  
穂波の里

特養穂波の里



赤坂 キミ 様 (100歳)

食事をとても楽しみにされ、いつもにこやかに過ごされています。「皆仲良く」とよくお話しされています。

吉浪 君枝 様 (100歳)

お話が大好きで、いつもにこやかに周りの方々と楽しそうにお話しされています。色塗り等もお上手です。

佐藤 ハルイ 様 (105歳)

百歳過ぎても独立歩行。食事は好き嫌いなく毎食全部召しあがられています。



土田 ヨネ 様 (102歳)

どこまでも穏やかでどんな時も笑顔の絶えない土田様。その秘訣を伺うと「感謝の気持ち」と教えて下さいます。

新保 つね 様 (101歳)

新保様はいつも穏やかに過ごされています。ニコニコ優しい笑顔で他の入居者様、職員を元気してくれます。

大倉 操 様 (102歳)

とてもグルメな方でうなぎや梅酒が大好きで、おしゃれをしてよく外食をされていました。今でも食べることが大好きです。

## ショートステイ

### 新潟名物“ポツポ焼き”作り

茹だるような暑い夏も終わり、

やつと過ごしやすい秋の季節となりました。ショートステイでは、近所の公園へ爽やかな秋風に吹かれつつ散歩を楽しみました。そし

て、お散歩でお腹を空かせれば、食欲の秋と言つことでお楽しみ、

クッキングレク。

今回は、新潟名物「ポツポ焼き」を作りました。

女性の皆様は、料理は手慣れたもの。卵を割り、ササッと粉を混ぜ手際よくホットプレートで焼いていきます。一人が泡たて器で混ぜれば、もう一人がボールを押さえこど、「コンビネーションもバツチリです。『早く食べたい!』と傍で見ていた男性も奮闘、各自のお皿への盛り付けを頑張りました。

午後の微睡の時間、居室でお休みの皆様も、美味しそうな黒糖の匂いに誘われて集い「ポツポ焼きだね。上手に出来たね」「美味しい。何本食べられるの」「今、ポツポ焼き高いのよね。嬉しい」と盛り上がり、笑顔であつところでした。



カラーでお見せできなくて残念です

に食べ終わりました。

ショートステイでは、毎月、季節を感じていただけた体験や気分転換に楽しんでいただけのレクリエーションを計画して、皆様のご利用お待ちしております。

## 地鎮祭

### 地域センターたんぽぼ寺尾上



H30.10.15

現在“たんぽぼ広場寺尾上”は道場山穂波の里4階に会場を移して開催しています



H30.10.25 ミニコンサート



H30.10.25 多世代交流会

「将来自分もなるかも知れない認知症について、当事者の思いを一緒に考えましょう」をテーマに10月26日に介護者教室を開催しました。当日は、介護者の方々に介護保険を利用している方々を含め22名の方が参加されました。物盗られ妄想や徘徊などの場面で、実際に認知症の方がどのような思いでいるのかを職員が寸劇を行ない、その後にグループに分かれて話し合いを行いました。

#### 介護者の方の意見

「寸劇を見て本人の気持ちを考えた。もう少し優しい声掛けができるといふといふ」と「親の元気な姿が分かるだけに認知症である事が認められない」「妻を介護している。これからも一緒に生活していくには、自分の体を大事にしないといけないとと思った」

「介護保険を利用している方の意見」「いつ認知症になるのか分からぬ。自分で出来る事はリハビリだと思つてやつている。「子供たちの世話にはなりたくない。サ



健康まつりでの「ママ

い」

それぞれの立場での意見がたくさん聞かれました。切実な介護体験に自身の体験を思い出される方、介護に対する姿勢に共鳴合うなど介護者の方ならではの思いに私たちも学ぶことが多くありました。

最後に「介護の先輩がたくさんいて、介護者教室はとても大事だと思った」「長生きが喜べる社会になって欲しい。この地域に穂波の里があり、とても心強いで」と感想を頂きました。今後も介護者や地域の方々の力になる介護者教室の開催をしていきたいといつも強く感じ、自分たちの地域

での役割を再確認する事が出来た  
介護者教室となりました。  
(住宅 笹川)



協力 宅配クック1.2.3

生活協同組合コープクルコ宅配支援課

## 介護予防の取り組み



H30.10.18 元気になる家



H30.10.30 たんぽぽ拳

介護予防体操の各集まりでは健康チェックを定期的（年1回）を行っています。測定後は看護師より測定結果の説明を聞き、栄養面や日常生活に運動を取り入れる等のアドバイスを受けて日頃の生活習慣を見直すきっかけとなっています。

### “健康チェック”とは



協力 坂井輪総支部健康友の会保健委員の皆様

包括では、自治会や老人会、お茶の間など地域の集まりで積極的に介護予防体操を紹介させていたりしております。

8月4日五十嵐一の町自治会館（参加者13名）、9月14日東五十嵐自治会館（参加者15名）にて『体しゃつきり体操』をはじめ『太極拳ゆつたり体操』との種類の体操を紹介させていただきました。どちらも甲乙つけがたい介護予防に効果のあるおすすめの体操ですが、行事として一回で終わってしまうのではなく継続することが重要と考えています。

「体しゃつきり体操」は、新潟市が高齢者の介護予防のために考案したもので、昨年DVD化されることは前号でご紹介しましたが、残念なことにまだ認知度が低く知らない方がほとんどです。DVDを観ることができれば、映像を見ながら

包括では、自治会や老人会、お茶の間など地域の集まりで積極的に介護予防体操を紹介させていたりおります。

8月4日五十嵐一の町自治会館（参加者13名）、9月14日東五十嵐自治会館（参加者15名）にて『体しゃつきり体操』をはじめ『太極拳ゆつたり体操』との種類の体操を紹介させていただきました。どちらも甲乙つけがたい介護予防に効果のあるおすすめの体操ですが、行事として一回で終わってしまうのではなく継続することが重要と考えています。

一人で運動をやっている人にくらべ、運動の頻度が同じか少ない人でも集団でやっている方が効果があると言われています。ある調査によりますと、一人で運動をやっている人が健康に大きく影響するという根拠のもと、地域づくりによる介護予防が、あるとされています。

国の介護予防対策も、社会参加や地域のつながりが健康に大きく影響するという根拠のもと、地域づくりによる介護予防に方向転換されています。

この機会に身近で歩いて通える場所で、体操をきっかけとした介護予防＝地域づくりに取り組んでみてはいかがですか。

写真提供 東五十嵐自治会



（包括  
梁取）

H30.10 “ほなみ道場”にて7周年の記念品が74名に配されました



認知症にかかるお金の話



特殊詐欺から守る～金融機関ができること～

「ほなみ道場」では、高齢者が知つて得する情報を、知つトク講座と題して、不定期で発信する場ともなっています。

## 五十年風一の町自治会 東五十嵐自治会

### 介護予防体操を体験

地域包括支援センター坂井輪

