

春の風に乗ってみんなの心 一つにつながれ～

さわやかボランティア



「まだまだ 私たち
これからよ!!」

十名のさわやか大学の方々が、去る一月十一日にボランティアとして来苑されました。りんごの歌、南京玉すだれ、ハナナの叩き売り、憧れのハワイ航路など歌や踊りを十数曲披露されました。苑内は利用者の方と大学の方と一つになり楽しい時を過ごす事が出来ました。本当にありがとうございました。

認知症劇



みなさん!
「認知症サポーター養成講座を受けてくださいね。」

二月二十日(日)
八代市が主催する認知症講演会が開催された。その中で認知症サポーター養成講座に一灯苑から4人の職員が介護劇を通して参加することができた。誤解や偏見をもたれる認知症についてわかりやすくユーモアで表現できた。これからもあたらしく見守ってほしい。

あかり

題字/瀬崎アキモ様

発行所

社会福祉法人 川岳福祉会
坂本の里 一灯苑

〒869-6105
八代市坂本町坂本1071
TEL0965-53-7277

第28号

平成23年4月10日

ホームページを
開設しました!!

<4/15~>

<http://ittouen.jp>

四月一日より、
デイサービス日曜日の
営業を開始致します。

詳しくは、一灯苑デイサービス事業所
又は、担当ケアマネジャーへお尋ね下さい。



TEL 0965-45-2310

清掃ボランティア



三月十一日
(金)、坂本町の
崇光寺の仏教
婦人会の方々が
清掃ボランティア
として来苑されまし
た。外はまだ寒
く、エプロン、
防寒具に身に
まとい笑顔で「あつ」と言う間に
苑は、きれいになりました。毎年
心のこもった贈り物ありがとうございます。



介護予防教室

in 深木

白上げて!
赤上げて!



なるほど
よくわかるわー!

平成二十三年二月四日(金) 深水生
活改善センターにおいて介護予防教室を
開催しました。
今回は、「高齢者虐待」についての講義
と「介護予防体操」を行いました。
高齢者虐待の講義では皆さん真剣な表
情で(うんうん)とつなずきながら聞か
れていました。
介護予防体操では簡単なゲーム感覚で
の体操や踊りを取り入れた体操で大盛り
上がるのひと時でした。
また、今回は地域包括支援センターみ
なみより認知症の簡易検診機器(タッチ
パネル)の説明と体験利用もありました。

頑張れ日本

この言葉は東日本大震災の中で開催された選抜高校野球の宣誓で創志学園の主将最後に言った言葉である。三月十一日は千年に一度あるか無いかの「東日本大震災」が発生した日である。二万人以上の尊い人命が犠牲となり、今なお数十万人が非難生活を送られている。そして放射能汚染の影響が人々の暮らしを怯えさせている。その日から私はすっかり体調を崩した。彼岸の説教も出来ないくらいダメージを受けた。そのとき高校野球の開会式を見たのだ。人は仲間を支えられることで大きな困難を乗り越えることができる。と信じます。被災地でない地域が活性化し活発な経済活動をする事で税金が増え、被災地の復興資金の財源となるように必死で頑張ることが今こそ求められているのだらう。この生かされた命を完全燃焼すべく最後の御奉公を決意した。満月に 初めて祈る

救済を
苑長

特別養護老人ホームより



ひな祭り

雛壇を飾りました。「きれいかとの出たな」と皆さんこぞって見にこられていました。皆さんに見つめられて、雛人形も少し恥ずかしそうでしたね。「オホホホホ・・・」



初詣

今年も無病息災祈願に、八代妙見宮まで初詣に行きました。吐く息も白い寒空の下、おみくじを引いたり、楽しい外出となりました。

節分

たくさんの鬼が今年も一灯苑にやってきました。しかし、さすがの鬼たちも入居者様には歯が立ちません。最後は改心?した鬼と皆様で踊りを楽しみました。



あかり通信

デイサービスより

初詣



「二礼二拍手一礼がわからんとか!」

豆まき

「じゃんけんぽん! 豆まきはせんとネ?」



紅梅見学

「梅もきれいだけど 私たちもまだまだよね!」



パズルでひな祭り

「大きなパズルだね~ やる気になってきたよお~」



もっと知りたい在宅介護 ~第6回~

住宅改修と福祉用具のレンタル・購入について
要介護者の自立した生活を助けたり、介護負担を軽くする事等を目的として以下のサービスが利用できます。

①福祉用具貸与(レンタル)

ベッドや車いすなどを月額レンタル料の1割で利用できます。

②特定福祉用具

腰掛け便座(ポータブルトイレ)、入浴補助用具(シャワーチェア、浴槽用手すりなど)年額10万円を上限として1割の自己負担で購入できます。

③住宅改修

原則生涯一回のみで20万円を上限として、1割の自己負担で手すりの取り付けや段差解消等の工事が出来ます。必ず事前に申請が必要です。

※①~③は対象となる品目が決まっています。また身体状況や介護度等によっては利用出来ない場合があります。詳しくは、担当ケアマネジャーや市の介護保険担当窓口、お近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。

その他、介護についての疑問や質問がありましたら、なんでもご相談ください。

あんしん相談センター TEL 45-2320

医務室より

五月病について

五月病とは、進学、就職と4月から心機一転、期待に胸を膨らませて新しい環境に入ったが、その新しい環境についていけず焦りを感じたり、夢と現実のギャップにショックを受けたりした結果、仕事や勉強への意欲を失ってしまう症状の事をいいます。

- 疲れやすい・朝起きられない・食欲が湧かない・めまいがする・眠れない・頭痛、腹痛、便秘、動悸
- イライラする・やる気が出ない・不安感がある・なんとなく落ち込んでいる・何をしても面倒で億劫・思考力、判断力が持てない・興味、関心がわかない などなど...

新しい環境や人間関係についていけなかったり、悩みを貯め込んでしまう事が大きな原因の一つで、自覚している場合もあるが、自覚出来ないケースが多いようです。

「あなたの心が変われば あなたの行動が変わる
あなたの行動が変われば あなたの生活が変わる
あなたの生活が変われば あなたの人生が変わる」
ストレスをためずに、周りを気にせず、自分のペースで、無理をしない。

リラックスして、生活する事で、日々の習慣や意識を変え、「五月病」にならないようにしたいですね。



編集後記

今年の二月にインフルエンザにかかってしまいました。高熱にうなされる中で「馬鹿は風邪をひかない」と言った事をふと思ひ出しました。

インフルエンザは馬鹿でもかかるのかな? いろんな説がありますが...

やっと暖かくなりはじめ、徐々に春の訪れを感じます。

やっとインフルエンザが治まったと思いきや、今度は花粉症の季節...

ため息みれれ春を迎える事になりそうです。

広報委員 山本将史