

春一番 食事会



こん散らし寿司は、うまかなあ〜



どうだいよく似合っているだろうが。



うでによりをかけました。



私も花もきれいでスネ?



どれも、おいそうですネ。

三月三日(土)
春を先取りして、食事会を開催しました。一階、二階のそれぞれのフロアーはテーブルが並べられ、久しぶりの宴会場に早変わりしました。「こん散らし寿司は、うまかな〜」おいしいそうに食べられる入居者の方の笑顔に、職員も日頃の忙しさを忘れ、楽しいひとときを過ごすことが出来ました。待ちに待った、うららかな春の訪れを感じた一日でした。

あかり

題字/鶴山ハツメ様

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31号
平成24年4月15日

一灯苑
ホームページを
ご覧下さい!!

<http://ittouen.jp>

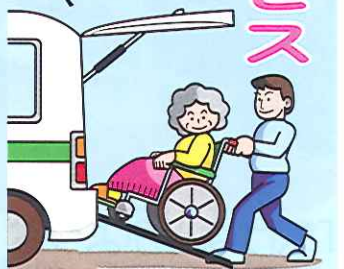
予防教室



平成二十四年二月十日(金)深木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「認知症と認知症予防」についての講義と「介護予防体操(相撲健康体操)」を行いました。講義では参加者の皆さん資料を見ながら熱心に聞かれ、体操では「きつかけ」身体に良さそう「良い運動になる」との声が聞かれました。また、今回は地域包括支援センターみなみの協力により認知症の簡易検診機器(タッチパネル)も体験していただきました。



日曜日のデイサービス
ただ今好評中!
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

ヘルパーステーション



「ひとり暮らしの高齢者の方々の支えになれば幸いです」
現在、ヘルパー三名で活動中です。
利用者の方からの評判も上々だとか。これからもよろしくお願いします。

登録ヘルパー募集中!



三月十四日(水)
坂本町内崇光寺の仏教婦人会の方々がボランティアで来苑されました。
毎年の事ではありますが、元気にてぎわよく、みごとにきれいになりました。
さすが「主婦の鏡」今年もお世話になりました。

清掃ボランティア



地域の再生をめざして

四月一日「荒瀬で遊ぶ」というイベントが開催された。約一二〇名の参加者で会場が賑わった。本格的に荒瀬ダムが撤去工事に入るからだ。日本で初めての「大規模ダムの撤去」となるという事で全国から参加者が来られた。荒瀬ダムは、海から十キロという近さにあり海へ与える影響は計り知れない。また人家が密集する環境の中に建設されたのも大変珍しい。戦後の電力不足の中で環境アセスメント等無しで慌ただしく建設されたからだ。以来、五十年大水でたくさん被害が発生した。故郷は大水が出るたび過疎化し、合併当時の三分の一まで人口は減少した。これからの五十年は再びあの元気な故郷「坂本」への帰郷の年月になるだろう。私は、川が荒れる度に人の心も荒れていったように感じる。清流を取り戻し、八代海が再生する中で、故郷も心を取り戻し、若者と子どもたちの声が響き渡るように福祉を通して地域へ貢献していきたい。夢にみる 故郷の心

苑長 光永了円
水花盛り

特別養護老人ホームより

ひな祭り

今年はスタッフと入居者の方で、ちらし寿司の盛り付けを行いました。それぞれが自分の器に、色とりどりの具材を散りばめました。とてもおいしかったです!!



節分

お出かけ



今年も鬼たちが一灯苑にやって来ました。みんなに豆を投げ付けられ、倒れ込み泣いていました。これでみなさん!元気に過ごせますね!



みんなでよか場所行って!うまかもん食べよう!...といざ田ノ浦まで。綺麗な景色の中で食べる食事は、また格別においしかったです。

あかり通信

デイサービスより

豆まき

外出活動



「鬼はVサイン余裕です!! 逃げまっせ〜ん!!」



「久しぶりの海が。男の血がさわぐわい!!」

将棋クラブ

料理クラブ



「吹けばとぶような将棋のこまに、かけた命を笑わば笑え!!」



「恵方巻。さあ上手く巻けるかなあ」

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の援助や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 花粉症について

花粉症は、花粉によって生じるアレルギー症状のことで、日本人の5人に1人は花粉症といわれ、中でもスギ花粉症は8割を占めています。

※アレルギー性鼻炎及びアレルギー性結膜炎があります。症状：くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ・涙が出る・目の充血など 喉・皮膚の痒み、咳、頭痛、寒気、下痢を伴うことも場合も時には、あります。

風邪と間違えることもありますので、注意が必要です。一般的な注意事項として、睡眠をよくとること、規則正しい生活習慣を身につけることは、正常な免疫機能を保つためにも重要です。また、花粉飛来予測及び予報に基づいた早めの花粉症予防対策等も必要となります。

- 花粉症対策
 - 外出を控えるために ○外出時は完全防備 ○玄関でシャットアウト
 - ドア・窓を閉める ○外出したら、洗顔やうがいを ○洗濯物、布団にも注意を ○掃除はこまめに
- もはや、「国民病」と言われている花粉症ですが、セルフケアもきちんと行い、症状を緩和し、積極的に自分で出来ることに取り組みましょう。花粉症の症状が出る前からの予防ケア(初期療法)をしっかり行うことが、一番の対策となります。

編集後記

先日買い物をしていた時に、見知らぬ年配の方に声をかけられました。「何だろう?」と思いつつ話を聞いてみると、その方は昨年、坂本のふるさと祭りのお場で、自分の踊りを見ておられた方でした。実際のステージでは会場の雰囲気や飲まれてしまっている観客の方の顔など覚えていませんでした!

ですが、その方は私の事を覚えておられたようでした。「あなたが踊りが一番元気になる」と握手を求めてくれました。自分がかかっている事で誰かに元氣になって頂く、それだけで嬉しくなりました。四月は年度初め!新しいスタートです!昨年は地震や悲しくなるような事件もたくさんありました。今年も昨年よりたくさんの方の笑顔があふれ、たくさんの方の元氣になつて頂けるように頑張りたいと思います。

広報委員 山本将史