



年頭にあたりご挨拶申し上げます

石原 恵子

御利用者はじめ、ご家族様、又、私達職員一同、無事に明るい新年を迎えられましたことに、大きな喜びを感じております。

一年の計を考えましたが、急に、昔聞いた山本有三の「心に太陽を持って」という言葉が浮かんできました。それで、検索してみましたところ、これは山本有三が作ったものでなく、ドイツの詩人の詩だったことがわかりました。(全文10ページに掲載)この詩に人生の生き方が全て表現されているように感じました。

こういふ世の中と、大ざっぱに信じては行かないで、生きぬいていくには、自分でしっかりと信念をもって、強く行動する事が大切だと思っております。

いろいろな家庭、家族、まわりとの人間関係、本当にいろいろなことがありますが、好むと好まざるとにかかわらず、太陽を中心に毎日、時間がまわっていますし、どんな日々でも、生きていくかぎり送ってゆくことが、生まれてきた定めでしょう。出来るかぎり、価値のある送り方をしたいものです。

もう一つ、友人が今年「ATM」でやるというので、「現金自動支払機のこと？」と聞くと、「A(あかるく) T(たのしく) M(みんな仲よく)」と読むんだよ。」と教えてくれました。なるほどと思い、「心に太陽を」と同じく、気持ちの置き方の大切さを学びました。

こんなことをふまえて今年の「藤の里」号を職員全員で前進させる号令と、その後押しが私の役目だと思っております。

各方面の皆様のご指導と、御鞭撻の程、お願い申し上げます。

尚、年賀状をいただきながら、お返事が出来ませんでしたが皆様に、この紙面よりお礼申し上げます。ありがとうございます。

絵手紙 (毎月第3火曜)



人権フェスタ(10月21日)



コスモス散歩(10月28日)



少し遅めのコスモスで、貸切のように、人もまばらでしたが、コスモスは、満開でした。(加須未来館
10/28)

新日本舞踊(11月18日)



ハンドベル慰問(12月17日)



もちつき(12月21日)



餅つきに参加した人も、しなかった人も最後には、つきたてのお餅を食べました。家族会の皆様も、参加して頂きありがとうございました。



クリスマス(12月23日)



初詣

満腹寺にて



玉敷神社駐車場車中にて、寒かった為



不動尊にて誰もいない時に撮りました。

明けましておめでとうございます。 家族会会長 梓澤 旭

家族会の皆様には、すでに、健やかに新しい年の第一歩を踏み出されたこととお慶び申し上げます。昨年は小泉政権から、安倍政権に移りこれまで険悪であった、日・中・韓の関係が曲りなりにも修復されました。又、昨年まで、京都 清水寺の管主による世相を一字で表す書『命』が発表され、この命を大事にすることがいかに大切であるかと考えられるご時世であります。その様な状況下、『藤の里』におきましては、スタッフ、並びに家族会皆様の連携、協力により、改めての事故も無く 推移してきたと思えます。昨年も家族共々の一泊バス旅行、舞踊、音楽会等、諸行事に関係者一同の積極的な対応により、ホームの皆様へ元気と喜びを提供出来たのではないかと考えております。度々申し上げますが、現在の私達があるのは高齢者である諸先輩の方々の、各界における長年に渡る、並々ならぬ働きで、構築された社会のお陰であります。先ほど申し上げました、清水寺管主の『命』の文字であります。長年に渡りご苦労された私達の先輩である高齢者の皆様の感謝として親身になって『命』を支えていくことが大事なことを考えております。国の財政再建の一貫として地方への政権委譲により、介護事業もより地域密着の度を深め、町行政当局と緊密な連携が必要となって来ました。『藤の里』が周囲から福祉事業として、より期待されかつ注目され着実に発展していかれる様、藤の里スタッフ並びに家族会の皆様が、協力、協和して、より良い福祉サービスの提供に努力していきたいと考えております。今年も皆々様の御健勝を祈念申し上げますと共に、益々のご支援ご協力を賜ります様お願い申し上げます、年頭の挨拶とさせていただきます。

義母の思い出

私の義母は、昭和3年2月生まれで今年79歳になります。実家は、専業農家で6人兄弟の、長女として農家を手伝いながら育ったそうです。20歳で近所の、池田家に嫁いで長男の義父と一緒に農業をして働いていたそうです。その頃、茄子を市場に出荷して、屋号が【カ】ヤマかとう名で市場にとっていたそうです。

義母は、農業が好きでいつも野菜の作り方、育て方の事については、誰にも負けなくらい良く知っていました。藤の里にお世話になって、三年になりますがホームの生活も慣れて、今は、当時のことを友達と話し合っているようです。足の手術を、何回もしていますので足取りが不安定で歩行時に、藤の里の職員の方にご迷惑をおかけする事もあると思いますが、よろしく願いいたします。いつもありがとうございます。



長男の嫁

職員から： いつも洗濯や食器拭きと、利用者の中に職員がいるのではないかとと思うほどお手伝いをして下さり、職員としてはいつも助かっています。また、時々ではありますが、台所に立ち漬物を作っては利用者やみんなに差し上げるなど主婦としての一面も見られます。これからも、利用者として、主婦として職員と共に楽しい時間を過ごして行きたいものです。

(職員T.H)

『波乱万丈を生きて』

大正14年騎西町生まれの叔母は、その当時の女性としては異例であろう人生を歩んできたと思う。

先ず、騎西町の役場に就職し次に埼玉県庁に転職する。戦争が激しくなる中志願して中国の満州鉄道に勤務する、命かながらの帰国後、終戦となり、これからは女性の時代とばかり明治大学法学部に入学し女性弁護士を目指す。だが、日本はまだまだ男性優位の時代、それならばとアメリカに留学する。ところが居心地が良いのかそのまま帰国せず、のちに結婚しアメリカ人となってしまった。ニューヨークの五番街で美容院を開いたり、ロサンゼルスハリウッドで健康食品店(サプリメント)を営んだり、アメリカでの50年間の生活だった。しかし、アメリカの家族もなくなり、平成17年1月に帰国し、余生を生まれ育った日本で、と「藤の里」で大勢の人たちに囲まれ、お世話になっている。

一生懸命生きてきた80有余年これからも一生懸命を続け、すばらしい人生を送って欲しい。甥より



1961年当時



職員から： 人生の大半を米国で過ごされ、カルチャーショックがありがたかったが、少しずつ今の生活に慣れて来られ、甥御さんの飼われている犬のマリちゃんが来ると本当にうれしそうにいらっやいます。これからも、笑顔で穏やかに過ごして頂きたいと思えます。

(職員M.I)

平均年齢 男性 84.66 歳
 女性 85.09 歳
 全体 84.94 歳

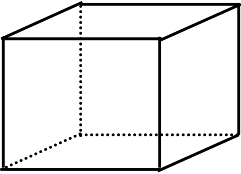
初春を迎えあたたかい日和が続いておりますが
 本年も皆様にとって穏やかな一年でありますように願っております。

今年は、高齢者の方々の生活、病気全般をテーマにしていきたいと思っております。よろしくお願ひします。

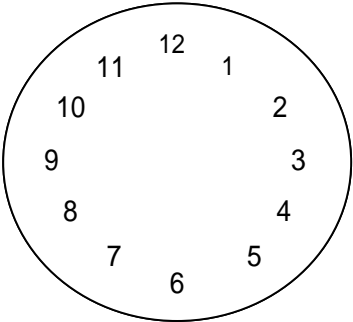
高齢者とは、成人で一定の年齢以上で職業から引退し、社会の第一線から退いた人のことです。
 世界保健機構（WHO）の定義では65歳以上の人のことを高齢者としている。65歳～74歳
 前期高齢者、75歳以上を後期高齢者といひます。

認知症早期発見、早期治療が認知症の進行をゆるやかにすることが出来ます。

1) 形になってるか



2) 数字の位置又ゆがんで書けてないか



3) スーパーで売っている物を1分間に15コ以上言えますか

どちらかおかしいと思ったら早めに専門医に相談して下さい。



ショート利用中の女性の方がグループホーム入居の方と5年ぶりに窓ごしでの御対面になり、「まあ、白いものが増えて」むこう側では「Kちゃ～ん」と手を振っている。その内にあつて昔話しに花を咲かせてほしいと思ひます。こんな交流も時々あり微笑ましい光景です。 K.U

新春俳句だより (グループホーム)

お雑煮を	困んでなごむ	藤の里	(入居者様)
駅伝で	若者競う	お正月	(入居者様)
元日に	おせち食べて	笑顔あり	(入居者様)
初日の出	健康願ひ	手を合わせ	(入居者様)
元日や	食べ切らぬ食	おいし事	(入居者様)
娘より	米寿祝ひの	セーターかな	(入居者様)
初日の出	よたび 四度迎える	藤の里	(職員)
こそことし 去年今年	夜勤介護の	藤の里	(職員)
あらたま 新年の	めざすは介護	福祉かな	(職員)



新年明けましておめでとうございます。
藤の里に入職して、半年になります。

小さい頃から、祖母が、お年寄りが大好きで、この職を選びました。介護に関して、幅広い知識と技術の、必要性をとっても感じています。私は、組織の一員としての、自覚と責任を頭において、仕事をしてゆこうと思っております。

ちよつとしたコツ、心、知識を生かし、ケアをしてゆきたいと思っております。

ひかり棟のリーダーとして頑張っております。
新しい年の目標として、施設の物は、愛着を持って大切に使うようにしてゆきます。

利用者様のケアは、一人では出来ませんので、協力して組織ぐるみでケアに、取り組み行動していきましょう。

利用者様達が、気持ちよく、満たしていただけるように、又、御家族様の御負担の軽減のため頑張ります。

ひかり棟 リーダー 杉田

新春

昨年より、のぞみ棟フロアーリーダーを任せられ、私は、老人介護の仕事は初めてでしたので、勤まるかしらと、心配でしたがワーカーさん達、そして家族に、見守られ、助けられて、私の力は微力ですが、仕事を、つづけられています。

数年前、母は、脳硬塞で倒れ、私の事はもちろんの事、家族の事、自分自身の事をはじめとして、食べる事、歩く事、しゃべる言葉さえなくしてしまっています。そんな母の姿と、利用者様との、姿を重ねあわせ、元気な頃はと・・・思ったりします。でも、落ち込んでばかりでは、先に出ません。

フロアー目標、「笑顔で、明るい雰囲気」作りに、のぞみ棟職員全員で取り組んでいきたいと思っております。

今年も、どうぞ宜しくお願い致します。

のぞみ棟 リーダー 成田

12月19日

第1回ショートステイ藤の里クリスマス会



ボランティア様によるフラダンス

Merry Xmas



利用者さんも飛び入り参加



手ぬぐいを、かぶり・・・
ちよと雰囲気違うかな？



真剣に、見入ってます



14:00~ ボランティア様によるショー。綺麗な衣装そして素敵な踊り。

15:00~ 美味しいケーキを召し上がり、お腹も満足。

16:00~ 職員による、出しもの。元気の良い3人娘？

見ている者を皆、笑いの渦に巻き込みました。

来年もやろうね。やりたいね。と、大盛況でした。



グループ
ホームにて



ハンドベル・クリスマスソングを披露して頂きました。とっても可愛くて、利用者様も大満足でした。御自分の、孫、ヒ孫とダブってみえたのでは？

第2部

職員・利用者様が、一体となって、楽しい一刻を過しました。



自称キヤンデーズ？



歌ったり、踊ったりと、大奮闘を!!



楽しい出し物に手拍子をとって、皆様嬉しそうでした。



クリスマス準備 リース作り

新聞紙で丸を作り、色紙で周りを包み、綺麗に飾り出来上がり。飾り付いたらクリスマス準備OK!

凝り性の利用者様は、食事の時間ギリギリ迄、頑張ってくださいました。

ツリーも、ボール紙に緑の紙を貼り、色々な手作りの飾り物をつけて、のぞみ棟・ひかり棟に、飾り付けました。



年初め書き初め



ひかり棟・のぞみ棟に展示してます

ナースの窓

藤の里に入職して、1ヶ年も過ぎ福祉の仕事、この時代の高齢者社会に自分も、高齢者ナースとして、仲間入り、働き続け早や、50数年色々な、病人様と接し、お世話させていただいてます。これも、又、皆々様方の、お力を、お借りしての事と、感謝致しております。

“自己の実践を、いかに向上
させていくかの、課題”

- 常時コミュニケーション会話の必要性の大切さを、家族と共に歩みモットーとする。
- 入所者のニーズへの対応、ふれあい、笑顔、癒しの心
- ケアの、実践に関する効果、介護育生スタッフと共に協力し推進計画し看護管理の確率をしていきたいと、心掛けます。



クリスマス会にて
N.S 有坂

この間、高い熱が出たMさんは、どうしたかな？入院したKさんはどうしただろうか・・・？などと考えながら、施設に向かう朝。施設に入り、その方達の、報告を聞いて胸をなで下ろしたり、急ぎ、次の対策を考えたり・・・と、あっという間に一年が、過ぎてしまった感じです。医療から離れて久しい不慣れな私を、温かく迎え、色々と親切に教えて下さった、藤の里スタッフの皆さん本当にありがとうございました。

ショートステイという新たな分野での、仕事を通して、新鮮な驚きや、利用者さんとの関わりから、得られた喜びや、看護の難しさなど、学ぶことが、たくさんありました。

まだまだこれからですが、よろしくお願い致します。

N.S 横田地

教養・娯楽・手打ち蕎麦・餅搗き等・ボランティア様、地域の皆様に見守られ、楽しく有意義に年をおくる事が出来、そして、新しい年を迎える事が出来ました。

利用者、職員共々感謝しております。本年もどうぞよろしくお願い致します。



血液検査



基本健康診査で実施する血液検査は、赤血球や白血球の数や形などを調べる検査と、血液中のたんぱく質、脂質、酵素などの成分を調べる検査の2種類あります。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の一つの山である血中の脂質が検査できます。中性脂肪値が150 mg/dℓ以上、または、HDLコレステロール値が40 mg/dℓ未満の数値が出たらメタボリックシンドロームの可能性あります。

総コレステロール

コレステロールは脂肪の一種で、血管を強化するなど体に不可欠な栄養素の一つですが、血液中のコレステロール量が増えすぎると動脈硬化の発症と進行の原因になります。一方、血液中のコレステロール量が少なすぎると肝臓や脳、血管が栄養不足になり、脳卒中の原因になることもあります。過不足なく適量の摂取が理想です。

HDLコレステロール

血管の内側に付着したコレステロールをはがして肝臓に運び、排泄・処理をさせるのがHDLコレステロールで、いわゆる動脈硬化を予防する「善玉コレステロール」です。適度なアルコール摂取と有酸素運動によって増加し、肥満や喫煙によって減少します。女性ホルモンの関係で男性よりも値が高めの傾向にあります。

中性脂肪（トリグリセライド）

中性脂肪は主にエネルギーとして利用され、余りは皮下脂肪として体内に蓄積されます。食べ過ぎや飲みすぎ肥満によって値が高くなります。中性脂肪が多くなると、動脈硬化の発症、進行を促進します。

血糖

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の一つ、糖尿病を発見するための検査の一つです。血糖は、血液中のブドウ糖のことで、体をつくる大切なエネルギー源です。食事に含まれる糖質は、消化吸収によってブドウ糖に分解され血液中に入ります。血糖値が上がると、膵臓(すいぞう)からインスリンというホルモンが分泌され、血糖値を下げる働きをします。このインスリンが不足していたり、作用が足りなかったりすると、血糖値は高いままになります。これが糖尿病です。

M.A

ツェザル・フライシュレンの祈り (表紙の続き)

心に太陽を持って

心に太陽を持って	くちびるに歌を持って	他人のためにも、ことばを持って
あらしが吹こうが 雪が降ろうが	ほがらかな調子で。	なやみ、苦しんでいる他人のためにも。
天には雲、	毎日の苦勞に	そうして、なんでこんなにほがらかでいられるのか、
地には争いが、絶えなかるうが!	よし心配が絶えなくとも	それをこう話してやるのだ!
心に太陽を持って	そうすりゃ、何がこうと	くちびるに歌を持って
そうすりゃ、何がこうと平気じゃないか!	どんなさびしい日だって	勇気を失うな
どんな暗い日だって	それが元気にしてくれる!	心に太陽を持って
それが明るくしてくれる!		そうすりゃ、なんだってふっ飛んでしまう!

山本有三編 「心に太陽を持って」

『編集後記』

あけましておめでとうございます。さて、新たに年を向かえ、一段と見て楽しめる、広報になっております。今回11号では、2ページ追加いたしました。また読みやすく、工夫をして、ためになる事も載せておりますので、**退屈せずお読み頂きたいです。**

グループホームで2名の退所があり、1名の方が入所致しました。

T.I

編集発行人

北埼玉郡騎西町鴻荳2168-1・2

有限会社 フクシ

グループホーム「藤の里」 TEL 0480-73-2943

ショートステイ「藤の里」 TEL 0480-73-8294

ホームページ

<http://www.2943.jp>

担当: ケアマネージャー 石原