

# 長生苑ネットワーク

謹んで新年のご祝詞を申し上げます。  
 本年も幸多き年でありませよ。心からお祈り申し上げます。  
 平成三十年は、六年に一度の介護報酬・診療報酬の同時改定が行なわれる年でもあります。  
 兎に角、マイナズ改定の予想でしたが、プラス改定との報道に安堵致しました。  
 また介護保険法の改正において、老健施設の『在宅支援』機能が明記されました。  
 ①在宅支援・在宅復帰のための地域拠点となる施設  
 ②リハビリテーションを提供する機能維持 回復の役割を担う施設  
 それが介護老人保健施設です。  
 以上の様に、在宅支援機能をいかに発揮していくかが課題になります。それに、危惧すべきは介護人材の不足。非常に深刻な問題です。

## 『謹賀新年』

この難関に本年は死にもぐるいで取り組まなければなりません。  
 職員研修の年間実施計画に基づくボトムアップ、在宅支援に向けた施設のトップダウンの施策等の改革を必要とします。  
 今年の施設運営方針は昨年引続き『介護は喜びの声の積み重ね。その気持ちを忘れず、また明日に向けて行こう。』です。  
 平成三十年の節目に向けて、以上の課題を全員一丸となつてより一層努力と精進をして参ります。  
 本年も変わらぬご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。  
 介護老人保健施設 長生苑  
 事務長 宮田 潔



## 『新年のご挨拶』

新年を迎えて早一か月が経とうとしています。  
 年末年始はいかがお過ごしでしたか？  
 今年の初詣は氏神様と薫蓋樟(くんがいくす)に行きました。  
 この楠(くすのき)は樹齢千年以上、幹周十二・五m、樹高二十四・四mで大阪府内最大の巨木で、国の天然記念物に指定されています。  
 薫蓋樟を知るきっかけになったのは、大阪みどりの百選です。  
 夢はみどりの百選全制覇です！  
 まだ半分ぐらいですが、七日には信貴山(しぎさん)に上り、お昼からはチキンラーメンミュージアムに立ち寄り、チキンラーメンとカップヌードルの手作り体験をしました。  
 子供たちも喜んでくれました。  
 良い年でありますように！  
 介護支援専門員副主任  
 城本 和代



『可愛いグッズです』

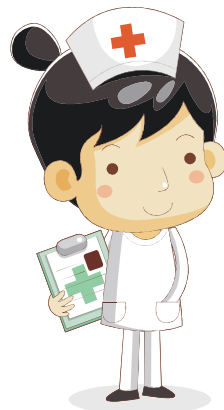


『信貴山』

『今年も兄弟仲良く』

## 『感染症にご注意を！』

まだまだ寒い日が続きますが皆様いかがお過ごしでしょうか？  
 どこかの放送局のアナウンサーの方の様な始まり方になってしまいましたね(笑)。  
 でも本当にまだまだ寒い日が続きます。  
 体調管理に注意してお過ごし下さい。  
 巷ではインフルエンザが大流行中！  
 ワクチンを接種した人でも感染する可能性は大いにあります。  
 感染するのも嫌だし、他の人うつしてしまうのも嫌ですよね。  
 そこでこの季節しっかり手洗い・うがいを行いましよう。  
 外出時はマスクを着け、バランスの良い食事を心掛けてください。  
 また睡眠時間を充分にとつて水分補給し、お部屋は換気・湿気を保って、ストレスを溜めないことが大切です。  
 イライラした時はちょっとつぶく、笑顔で免疫力を高め、心掛けて生活してください。



下さいね。  
 さて、野菜が値上がりしてはいますが、おばあちゃんのお知恵袋的なレシピをご紹介します。  
 『汗が噴き出すかぜスープ』  
 長ネギの青い部分と、生姜のぶつ切り、皮をむいたニンニクを鍋に入れて、ひたひたの水で煮出すだけ。  
 これを味噌汁やスープに少し入れると、ピクリするほど体がポカポカと温まります。  
 また靴(こうじ)の甘酒は昔ながらの健康法。  
 毎朝のお湯割りを飲んで風邪知らずと言います。  
 是非一度、試してみてくださいいかがでしょうか？  
 これからもまだまだ厳しい冷え込みは続きます。  
 寒い冬を、これらの方法を活用して乗り切ってくださいね。  
 看護師 黒木 多恵子

## 『施設のおいしいメニュー』



- ・赤飯
- ・おせち料理
- ・(数の子・赤魚など)
- ・お吸い物
- ・桃ゼリー

『おせち料理を楽しみました』

## 『入所・短期入所・通所 利用状況について』

ただいま入所・短期入所・通所の各サービスにおきましては、速やかにご案内できる状態となっております！  
 通所リハビリテーション(デイケア)につきましては、無料体験を受付中です。  
 その機会がございましたらぜひ以下の担当者まで、お気軽にお問い合わせ願います。  
 長生苑ホームページにつきましても、ご参照願います。  
 入所・短期入所担当  
 支援相談員 城本・久木野・南地  
 通所リハビリテーション(デイケア)担当 住岡・清水

編集後記  
 今までにないほどの厳しい寒波が到来しています。うがい手洗いなどの感染症対策と、日々の体調管理に一層気を付けていきましょう。(M)  
 発行 医療法人西浦会  
 介護老人保健施設 長生苑  
 Tel 06・6908・7770

ホームページアドレス  
<http://www.cyoseien.jp>





『職員の顔面で書初めです』

新年あけましておめでとうございます。皆様と共に新しい年を迎える事ができ嬉しく思います。さて今年には平成三十年になりました。デイケアの新年最初のレクリエーションは、正月ならではの『カルタ取り』と『羽根つき』です。昔懐かしのカルタをテーブルに広げると、皆さん札をじっと見て我先に取ろうと熱戦でした。ハイ！ご利用者様より声が上がります。お互いの手をたたかないようお



### 『デイケア便り』



『あっという間に完成です』

願います。午後は職員同士で羽根つき対決。負けた職員の顔に利用者様が墨を塗り、更に盛り上がりました。またデイケアの利用者様は様々な手作業に取り組んでおられます。中には得意な手芸をされている方もおられ、他のご利用者様達も興味津々。完成した作品はビンゴ大会の景品にさせていただきます。今年もご利用者様の得意なことを伺いながら、色々なレクリエーションを考えていきたいと思えます。  
デイケア 山崎 美和



武奈は、滋賀県大津市にある標高千二百四十四m比良山地最高峰の山で『日本二百名山』『近畿百名山』も一つ『花の・名山』でもあります。スキー場で知られる琵琶湖パレーのある蓬来山の奥にそびえる山で、琵琶湖からでは見る事の出来ない山です。登山道は幾通りもあり、どれも楽しめるコースばかりです。その中から仁谷駐車場に車を止め登山開始。青ガレ大小の岩が積み重なって出来ている壁？をよじ登って金糞峠へ。ここからの眺めは最高！絵にも描かれている美しい琵琶湖が見られます。琵琶湖を見ながらのコーヒーマグ一杯が、たまらなくおいしいのです。ひと休みしたら八雲温泉へ。

大きな武奈の木や杉、川が流れ、しばらく歩くと北比良峠に出ます。ここからの眺め琵琶湖その向こうに鈴鹿の山々……。あと一息、武奈山頂です。山頂では三百六十度の展望！空気が澄んでいる時は、白山、乗鞍岳、御嶽山が琵琶湖を挟み鈴鹿山脈伊吹山が。反対みれば京都の山々が向かえてくれます。下山は、『尻ぞり』で。転がって帰ります。今の季節、朝の5時起きは勇気が必要。でも登山口に着いてお天気が良ければ気分はルンルン♪こんな山歩き楽しんでみませんか？天候の悪い時は、山には向かわず温泉に入って帰りましょう！  
看護主任 片桐 香代子



### 『山に登ろう！私の庭、武奈ヶ岳に行こう！』



『八坂神社本殿と参拝風景』



『円山公園を散策』

平成三十年一月一日(月)八坂神社に初詣に行きました。八坂神社は京阪祇園四条駅から徒歩十五分程の場所であり、素戔嗚(スサノオ)尊をはじめ、多くの神様を奉っている厄除けでも有名な神社です。境内に入り、本殿へ向かう途中も出店や参拝客で大変賑わっており、お正月らしい独特な空気に包まれておりました。手水舎(ちようすや)で手と口を浄め、参拝へ向かうと、荘厳かつ立派な本殿があり、その佇まいと参拝客のあまりの多さに圧巻されてしまいました。

人波に流されつつも、無事本殿の最前列に辿り着き、今年の抱負を祈願しました。祈願中も周囲の人々から熱が伝わってくるのが感じられ、参拝に来ている人々の数だけ希望に満ちた未来への願いや祈りがあるんだな、と思えました。参拝を終えた後は円山公園をのんびり散策してきました。快晴の空の下で出店を楽しみながら遠くに見える山を眺め、今年の事や将来の事を思いながら余韻に浸っている時間がとても心地よく感じられた一日でした。  
介護職 宮原 陽平



### 『八坂神社』

### 参拝



### 『長生苑 クリスマス会』



『恋のバカンスを披露』

十二月十六日(土)クリスマス会を開催しました。始まりの挨拶を終え、最初の催しは『きょうこ・なおのゴリラ回し』でした。ゴリラ役の職員の躍動感溢れる演技と芸は迫力満点で、皆様夢中になっておられました。次のプログラムは双子の女性職員とバックダンサーによる、懐かしのザ・ピーナッツの『恋のバカンス』。とても愛らしく、会場の皆様は釘づけでした。続いて『二人羽織』、職員・ご入所者様を交えての『フォークダンス』、コント『じいさんとじいさん』も皆様に大変喜んでいただきました。



『とても素敵な音色でした』

そしてご入所者様協力のもとで行われた『ハンドベル演奏』。とても綺麗な音色を奏でており、クリスマスらしい空気が心地よく感じられました。最後に来年への思いを込めて、全員で『お正月の歌』を合唱し、閉会の挨拶と共にクリスマス会は終了しました。これをもって昨年予定していた全ての行事を無事に終えることができました。本年も皆様に温かな笑顔を提供できるよう努めていきたいなと思えました。  
介護副主任 片山 和加子