

# 洛東園 だより

■平成26年10月発行 社会福祉法人 洛東園  
■発行責任者:西村英亮  
■〒605-0981 東山区本町15丁目794  
■電話番号:561-1171 ■FAX:531-8372  
■ホームページアドレス <http://www.wf-rakutouen.com>

## ご挨拶

社会福祉法人 洛東園 理事長 五十部 泰至

今年の夏は、9月の大雨で何処かへ行ってしまった様子ですっかり秋の気配です。

皆様、お変わりはございませんでしょうか。洛東園も西村園長を初め皆さんのおかげで順調に運営されています。

さて、皆様は仏教の起源をご存知でしょうか。それは紀元前5世紀頃にさかのぼります。その約500年後にキリストが生まれ、その500年後にイスラム教のムハンマドが生まれたのです。チベットでは、「仏教とは樂になるための正しい教えである」と言います。「あらゆる生き物が樂になりたいと思っているのです。でも樂になる為の正しい方法を知らないので、苦しみから逃れることができないでいる。仏教はそこで、本当に樂になる為の正しい道を教えるのである。」

どんな動物たちも苦しみを取り去って、樂を得たいと思っているのに、それができないでいる。食物連鎖の輪の中に生きていると、お腹をふくらませて樂になりたいと、他の動物を殺しますが、お腹がいっぱいになると束の

間、またお腹が空いてきて、狩りを始めなければならない。それにどんな生き物も年をとる、そして死を免れることはできない。たとえライオンでさえ、いったん力を失って倒れればハイエナのような動物の餌食になっていく。

動物たちには、どうしたら本当の樂を得ることが出来るのか考えるための「余暇」がないと言います。人間に生まれたことの素晴らしい点は、食物連鎖を抜け出たおかげで不安や苦しみが少なくなり、本当の樂を得るためににはどうしたらよいかを考える「余暇」が、与えられているということにあるのです。ところが大概の人間は、与えられた「余暇」を利用できず、もっとお金が欲しい、もっといい地位が欲しい、名譽が欲しい、など程度の低い樂を求め、時間を浪費しているのです。美味しいものを食べても、それは舌の上を通過していくわずかな時間にだけ味わうことの出来るはかない樂に過ぎない、けっして本当の樂を与えてはくれないのです。

生きている間に本当の樂を得たいものです。

### 洛東園の理念

- ◎個性・自主性を尊重し明るい温もりのある生活
- ◎安全と快適な暮らし
- ◎地域に根ざした開かれた施設



# 京都市東山区の真ん中、六原学区梅

ここでのおすすめプログラムは、パワーリハビリテーションです。

これは一般的なマシンでの運動とは違い、筋肉の再活性化で体力や気力を取り戻すための「甦りのプログラム」です。

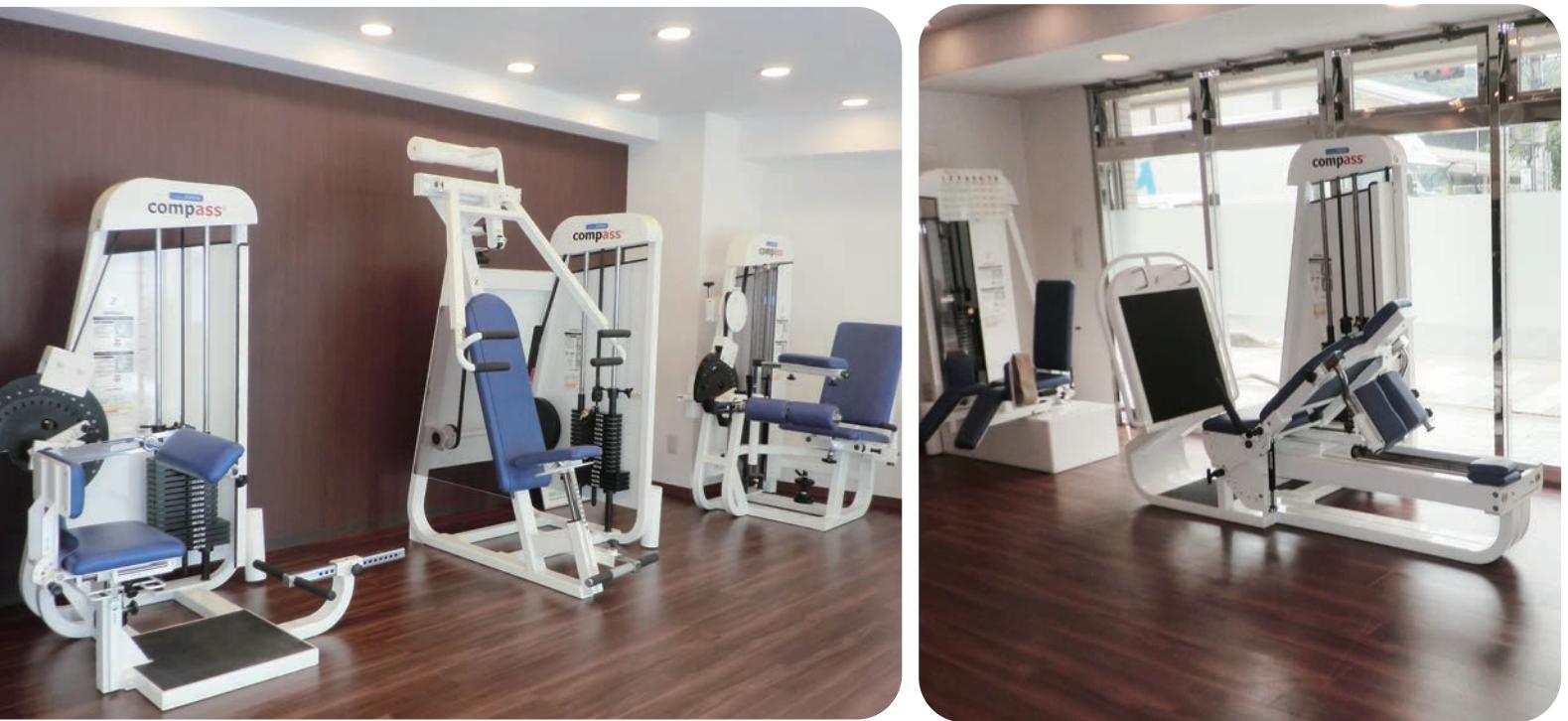
対象となるお元気な方には、ステップ運動やポールウォーキングなど、元気いっぱいプログラムでますますの健康づくり体力づくりに取り組んでいただけます。

また、慢性の腰痛膝痛でお悩みの方や運動が苦手な方には、ゆるやかな体操やツボ押しで自分を癒すプログラムもあります。

もうひとつ、センターからのおすすめは、認知症予防の運動プログラムです。

テレビなどでも紹介され話題となったコグニサイズは、見るとやるでは大違い、ぜひ取り組んで脳と身体の結びつきを実感してみてください!





# 林町に介護予防の拠点ができました!

他にも、お口の元気アップトレーニングや、バランスガイドに沿った食生活で健康アップしていく栄養講座など、気軽にとりくんでいただけるプログラムがたくさんあります。

「元気でいつまでも!」願っているだけではそうなりません。自ら実現するために取り組むことが介護予防なのです。



## 【費用】

◎京都市の地域支援事業です。対象者の方のプログラム参加費用は無料です。

## 【ご利用いただける方】

◎東山区在住の65歳以上で、介護を必要とされていないお元気な方。

京都市の介護予防のための「基本チェックリスト」の結果にて、

・生活機能の低下がなかった方：介護予防推進センターへお申込みください。

・生活機能に気になるところがあった方：お住まいの学区を担当する地域包括支援センターを通じてお申し込みください。

(記：上坂 久乃)

# 洛東園のホームページを ご存じですか？

今回は洛東園のホームページをご紹介させて頂きます。

パソコンやスマートフォンから、どなたでもご覧いただけます。

ホームページでは、洛東園の施設概要や各事業所の紹介、そして洛東園の日常の風景や、楽しい出来事などを見ることが出来るコーナーがあります。それが「愛犬はなの洛東園ブログ」です。

「おはな」は縁あって、6年ほど前に伊丹市の「日本レスキュー協会」からゆずり受け、洛東園で大切に育てられている愛犬です。今回は、おはなに扮して原稿を書いているK職員にブログについて聞いてみました。

「おはなのブログ」は始まって1年位になります。ブログのコーナーでは、地域行事や職員研修の様子などを掲載しています。人気があるのは「キラリ★職員紹介」です。各部署の職員のちょっとしたエピソードを掲載し、普段見ることが出来ない職員の楽しい様子もご覧いただけます。

最近は色々な方が「おはなちゃんのブログを見たよ」と話して下さいます。中でも就職希望の学生さんが、施設見学にきた際に「おはなちゃんですね」と頭を撫でて下さいます。

ブログの職員紹介のコーナーは非常に評判も良く好評を頂いていますが、いざ職員に声を掛けると恥ずかしがってなかなかインタビュー出来ないのが、悩みの種です。ブログは、月2~3回をめどに新しい文章を掲載するよう心がけています。これからは、こちらから伝えるだけではなく、ブログを見た人からも、参加してもらえる場所にしたいと思っています。

普段はインタビューをして、原稿を作る側ですが、このようにインタビューされると、何を話していいのか、と職員が恥ずかしがっていた意味がよくわかりました。



みてほしいワン！



何気ない日常をお伝えするブログにも、  
様々な工夫がなされている事がわかりました。

広報誌とはまた違う形で、洛東園の日常が  
ご覧いただけるブログです。利用者さんやご家族、  
地域の方にもたくさんご覧いただき、  
参加して頂ける楽しいコーナーになれば、  
と考えております。

ぜひ一度、洛東園のホームページをご覧下さい。

らくとうえん

検索  クリック

(記：北川曜司・梶川雅子)

## □ 栄養課

# 食でつながる



洛東園には施設や通所介護の利用者さんへの食事提供以外に、在宅の高齢者等に対する配食サービスがあります。栄養バランスのとれた食事をご自宅へ定期的にお届けしながら、利用者さんの安否確認、地域の方々とのつながりを大切にしています。

利用者さんの自宅へ届ける際には、地域のボランティアの方々が一番の担い手となっています。洛東園祭りでいつもフラダンスを披露してくださっている鈴木さんもボランティアのお一人で、お話を伺うことができました。

「利用者さんは、私がお弁当を持ってくるのを楽しみにされていて、お届けするといろいろなお話をして下さいます。先輩から引き継いでボランティアをさせて頂いているおかげで楽しいです。ボランティアがお休みの日でも、つい〇〇さんどうしてはるんやろか。ちゃんとご飯食べてはるかなあ、と心配してしまうんですよ。」と笑顔でお話して下さいました。

また、配食サービスを利用している佐藤さんは「私は好き嫌いが多いから作るの大変やろうに、いつもおいしい食事を運んでくれて助かっています。いつもはスーパーのお惣菜がほとんどなので余計に美味しいです。持ってきてくれる人(ボランティア)はいつも気いつこうて声をかけてくれるし幸せやわ。」と笑顔で話して下さいました。

今回、利用者さんのご自宅まで同行させていただき、おいしいお弁当を届けるための最高のスパイクスは人ととのハートフルなふれあいだと思いました。

(記：當原 英理子)



## □ デイサービスセンター つながる皆さんの輪



デイサービスセンターでは、たくさんの出会いがあります。

利用者さんのお話の中で、「今度会えるのは何曜日やったかな?」といった話が飛び交います。それぞれの利用者さんが、毎回、顔を合わせることに对戦ゲームやレクリエーション、昼食を共にされる中で、馴染みの関係を築いておられます。

そういった輪が広がっていく中で、新たな出会いでなく、「再会」という出会いもありました。

子どもの頃、同じ小学校に通われたTさんと1学年上のYさん。同級生ではありませんでしたが、顔見知りであったお二人です。小学校卒業後はそれぞれの人生を歩まれ、顔を合わせることもありませんでした。そんなお二人も時間は流れ…デイサービスでの再会となつたのです。当時のことをお聞きすると、「びっくりしたわ~。でもすぐわかった。」とYさん。「懐かしかったわ。年は一緒と違うけど、何で知ってるかと言ったら、Tちゃんは何でも出来て、すごかったんやで。憧れたわ。あんな、しっかりしてたTちゃんを忘れるわけがない。」と笑顔で当時を振り返りお話されていました。それを聞いたTさんは「またまた…お互い様やで」と照れ臭そうにされました。

そのお話を聞き、デイサービスも微力ながら携わることが出来たと、とてもうれしく思っております。これからも、利用者さん皆さんとの出会いを大切に、生き生きと楽しく笑いあえる一日を過ごして頂けるよう心掛けて参ります。

(記：田上 紀代)

## □ 特別養護老人ホーム 結(むすぶ)



特養で過ごされているNさんは、奥さんがよく面会に来られ、その際、フロアにて夫婦での時間を過ごされています。その様子は、私たち職員から見てもとても和やかな雰囲気が見受けられます。

Nさんは、以前、冗談がお好きでしたが、最近はもの静かで、笑顔を見せられる事もあまり多くありません。

しかし、奥さんが来られると、たちまち、穏やかで、安心した表情に変わります。奥さんもまた、そっと寄り添い、その時間を大切にされています。

面会の際、奥さんは自宅で作ってこられた、かぼちゃの煮つけなど、美味しい惣菜を持ってこられます。

奥さんの話によると、それらの惣菜は、2人暮らしをしていた時からNさんが好んでいた惣菜類だそうです。かぼちゃの煮つけについては、食卓に用意された奥さんの分まで食べようとする程、好物だという話でした。

Nさんに「奥さん料理上手で良いですね。素敵ですね。」と職員が話すと「うん」とちょっと、自慢気に照れ笑いをされる姿があります。

私たちは、ここで生活されている利用者さんの姿しか見る事ができませんが、Nさん夫婦を見ていると、長年共に過ごしてきた夫婦間の結びつきを改めて感じる事が出来ました。

(記：草木 翠里)

## □ もみじの家

# 季節の作品が結ぶ



もみじの家では毎月、季節に合わせて貼り絵や折り紙等を使い、利用者さんと一緒にもみじの家の大きな窓に飾る作品作りに取組んでいます。

8月の作品は利用者さんと相談して『ひまわり』を花・葉・茎に分けて作成しました。一人が作り始めると、「私も一緒にするわ」と皆さん次々と作り始められます。細かい作業を黙々とする方、顔なじみの利用者さんと談笑しながら折り紙を折る方、職員に一つ一つ聞きながら作る方、皆さんご自分のペースで取り組んで下さっています。

出来上がったものは、少しずつ窓に貼っていきます。作品が日々完成に近づいていくと「上手に出来てきたわ、もうちょっと増やそうか」と創作意欲に燃える方、作品を眺めながら会話に花を咲かせている方もおられます。

次月も利用者さんと季節に合わせた飾りについて、どんな物を作るのか、大きさや色等どうするかを相談します。利用者さん、職員が一丸となり、一つ一つ心を込めて作った小さなパーツを結び、大きな作品になっていく喜びを、これからも皆さんと味わっていきたいです。

(記：岡本 由美)

## □ 修道洛東園

# ひとかけら



ショートステイとは、短期間施設に宿泊し、利用者が住み慣れた地域で自立した生活を送ることができるようご家族も含めて支えるサービスです。修道では「その方らしい暮らしを送るためにもっと必要なこと、もっとできることはないか」を常に考えながらサポートしています。

Aさんのご利用前にご家族から「以前は完璧な専業主婦だったんだけど…最近は全然だめで、寝てばかりいるんです。」とご自宅での過ごし方を伺いました。ご利用中に食事の盛り付けや食器洗いにお誘いすると「ここに来ると仕事があるからええわ。」「まだまだあんたら若いもんには負けへんで!」といきいきとした表情で手伝ってくださいました。また、利用の様子をご家族にお伝えする中で「最近は家でも手伝ってくれるんですよ。」と嬉しいお話をいただきました。

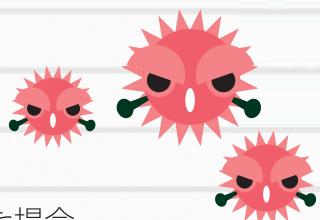
これからもたくさんの利用者さんと「ここにちは。今回もよろしくお願ひします。」と「ありがとうございます」とお会いしました。またお会いしましょうね。」を繰り返す中で、ご家族、ケアマネジャーさんをはじめ他の事業所の方々とも繋がり、共に喜び、時に悩みながら、私たちも利用者さんの暮らしの中のひとかけらでありたいと願っています。

(記：伊藤 昌子)

# 診療所 ノロウイルスに注意

## 「ノロウイルス」とは

ノロウイルスは主に冬に流行します。とても感染力が強く、ヒトからヒトに感染します。感染すると24~48時間の潜伏期間のあと、嘔吐や下痢を繰り返します。普通は2~3日で落ち着きますが、脱水症状を起こすこともあります。症状が出たらこまめに水分補給をすることが大切です。



## 「ノロウイルス」感染経路

- ①便や嘔吐物が手について口に入る場合
- ②飛沫感染(くしゃみ・咳)等で直接感染する場合
- ③ノロウイルス保菌者の調理・加工した食品を食べた場合
- ④汚染された二枚貝(カキなど)を生、あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合

## 「ノロウイルス」感染予防のポイント

- ・トイレに行った後、外出後、食事前などの手洗いは、石鹼を使って丁寧に行う。
- ・タオルなど共用で使用するものを避ける。
- ・調理器具を熱湯で消毒する。(熱湯消毒は85度で1分間以上)
- ・家庭用の塩素系漂白剤を水に薄めて「塩素液」を作ります。

### ※消毒液の作り方

- 500mlの空のペットボトルの容器に、ペットボトルキヤップ2杯の塩素系漂白剤を入れます。その中に、水を加えて全体を500mlにしてできあがりです。
- ・便や嘔吐物の処理をする時は、素手で触らず使い捨ての手袋やマスクをつけて処理し、必ずビニール袋に密封して捨てる。

体調管理に気をつけながら予防を心がけましょう。

(記:名和野美幸)

## 寄付金

近藤 真弓 様、平山 勝 様、杉井 哲郎 様、蔵ウェルフェアサービス 様、六原民生児童委員会 様、六原自治連合会 様、  
井戸 勇貴 様、青木 久太郎 様、正子 様、平林 朋子 様、竹之内運送(株)竹之内 實 様、木戸 彦造 様

## 洛東園だより

発行／社会福祉法人 洛東園  
〒605-0981 東山区本町15丁目794  
電話番号:561-1171 FAX:531-8372  
ホームページアドレス  
<http://www.wf-rakutouen.com>

## 洛東園の行事予定

施設名	月	10月	11月	12月
養護老人ホーム		洛東園祭り	食事会	年末忘年会
特別養護老人ホーム 修道 洛東園	洛東園	洛東園祭り	紅葉ドライブ	家族交流会
デイサービスセンター		洛東園祭り、運動会	紅葉散策	忘年会
もみじの家		洛東園祭り	お誕生日会	クリスマス会

※尚、記事中の写真は全てご本人様、ご家族様の承諾を得て掲載しております。

その他、クラブなども随時行っております。