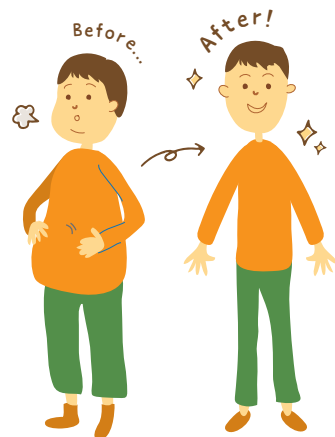


職員の健康！

現在、養護老人ホームでは職員の中で **ダイエットブーム** が到来！
現在 4 名の職員が健康管理の一環として行っています。
ある職員さんにダイエットを始めたキッカケとその成果についてお聞きしました。

Q ダイエットをしようと思ったキッカケは？

A 健康診断の診断結果を見る度に 10kg は体重を落とさないといけないと思っていました。年齢とともに腎臓や肝臓の数値も良くなり、中性脂肪に至っては問題外の数値でした。食生活や運動など一時は気を付けるのですが、よくある話で継続できず…。
そんな中、**去年の年末から年始に掛けて人知れず 10kg のダイエットに成功した職員 K がいました。** ダイエット方法や理論を聞くと、なるほどと納得できる内容であり、実績がある分、**もしかしたら自分でもできるかもと思ったのがキッカケ** でした。
その話をスタッフルームでしていると時同じくしてダイエットをしたいと考えている同僚がおり「**じゃあ、半年間誰が先に 10kg のダイエットに成功するか競争しよう。**」と話が盛り上がりました。**成功した職員 K がスーパーバイザーとなって後押しをしてくれることも心強く思え、** スタートを切ることとなりました。



Q どのようなダイエット方法ですか？

- A**
- 情報誌で正しい知識を身に着ける。
 - おやつやジュース等の間食を止める。
 - 朝食抜きは NG、必ず朝食を摂るようにする。
 - 食事はゆっくり野菜から。
 - 一口 30 回咀嚼する。
 - 糖質と脂質の摂取量を見直してタンパク質の多い食事内容に変更し、1 日の総摂取カロリーを考える。
 - 食事制限だけでなく、筋トレを取り入れて基礎代謝を上げる。
 - 栄養補助食品としてプロテインを併用する。
 - 体重の変化を専用アプリに入力して意識する。
 - 消費カロリーが分かる腕時計型の歩数計を身に着ける。

Q その成果は？

A 食事内容を見直し間食を止めたことで最初の数週間でみるみる体重が減少していきましました。
その後に控えている皮下脂肪を落とすことには少し苦勞をしました。脂肪の燃焼を促すには、どうしても **基礎代謝を上げることが必須でありリバウンドを防ぐためにも筋トレを始めることにしました。**
何度か停滞期がありましたが、その度に知識も同時に身に着けながら継続したことで成果が得られたと思います。**毎朝計測している血圧の値も良くなり、血液検査の結果も過去 10 年で最も良い結果** となっており、かかりつけの医師も驚くほどでした。

Q 継続するコツはありますか？

A **明確なゴール（期間と目標）を設定し、正しい知識で効果的な行動をすることが大切** ですが、個人の意思とは意外に脆くて弱いもので、挫折や諦めに繋がりがやすいものです。
やはり一番力を貰えたのは、**一緒に同じ目標を持って努力できる仲間がいたこと** です。ダイエットの経過が良い状態の時も、そうでない時もお互いに共通の話題とすることで前に進めることができたのではないかと思います。現在まだ道半ばではありますが、一緒に楽しく突き進んで行きたいと思っています。

✿ 編集後記 ✿

今号も「洛東園だより」をお読み頂きありがとうございます。
おかげさまで洛東園は今年で 70 周年を迎える事ができました。
これもひとえに、皆様のお陰と深く感謝しております。
これからも広報誌等を通じて皆様に楽しんで頂ける機会になるよう一層、努めて参りますので、今後ともどうぞ宜しくお願い致します。
10 月号は「健康」をテーマとして取り上げさせて頂きました。
各事業所より取り組みや健康法など、広報誌を通じて少しではありますがご紹介させて頂きました。
誌面作成に当たりご協力頂いた皆様には、この場を借りて改めてお礼を申し上げます。
(記：草木)

修道洛東園でもブーム到来！？

修道洛東園の職員にお話をうかがいました。

Q ダイエットのきっかけはなんですか？

A 職員健診が今年もうすぐあると聞き、ずっとダイエットしようと思いがたでできていなかったのを、これを機に健康診断を目標に始めようと思いました。
普段飲んでいるビールを糖質オフのものに替えてみたり、運出の帰りは 2 駅分くらいを歩いて帰ったり、YouTube を見ながら簡単な体操をしたりしています。

Q 成果はいかがですか？

A 健康診断から 1 か月経っていませんが、現在トータル 1.5kg 痩せました。少しずつではありますが、目標体重に近づいています。年内には目標体重をクリアできるように続けたいと思います。ちなみに健診以降、他に始めたことといえば、1 日 2ℓ 以上を目安に冷たい水を飲むようになった事です。

洛東園だより

VOL.51 発行日 令和 4 年 10 月
発行責任者 西村 英亮

社会福祉法人 洛東園 〒605-0981 東山区本町 15 丁目 794
TEL (大代表) 561-1171 FAX 531-8372 WEB <http://www.wf-rakutouen.com/>

※記載中の写真はフリー配付素材と弊社で撮影した写真を使用し、
撮影したものは全てご本人の了解を得て掲載しております。



今月号の表紙

今年で満 100 歳（百寿）を迎えられます。健康の秘訣は写真にもあるよう、折り紙をして手を動かしたり、クロスワードで頭を使う事だとご本人様が仰られています。

✿ CONTENTS 目次

- 01 ごあいさつ
- 02 活動だより【もみじの家】
- 03 ご利用者の健康維持
- 05 活動だより【特養】
- 06 事業活動報告書
- 巻末 職員の健康！・編集後記 他

洛東園の理念

歴史ある洛東園職員としての誇りを持ち、質の高い社会福祉人材を育成し、専門性を追求した支援を行い地域社会に貢献する

ごあいさつ

秋冷の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。
平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、特別養護老人ホーム御陵洛東園も早いもので、
令和3年3月に開設して1年半が経過いたしました。
一番の懸念事項でありました職員確保も順調に行うことができ、
令和4年2月には満床である100名のご利用者を迎えることができました。
介護職員が集まりにくいと言われている中、本当に優秀な人材が集まってくれました。
新規開設の場合、職員は集まりやすい反面、
離職も多いと言われているのですが、離職した職員はほとんどなく、
安定した運営を行うことができていることをご報告いたします。

ユニットケアにおいて、最も重要な個別ケアが実践できるように
日々の関わりを大切にしながら、一人一人のご利用者のことを深く理解できるように
ユニット職員は固定配置とし、一年半が経過したことで
ユニットごとでの生活も安定してまいりました。
新型コロナウイルス感染拡大により、外食や買い物に出かけることは難しいですが、
施設内で行える焼き芋などのおやつレクリエーションや
ドライブなどを行う機会も増やせるようになってきております。

開設当初からコロナ禍であり、建築前は想定もしていなかった面会や外出の制限など、
ご利用者、ご家族の皆様方には大変ご不便をおかけ致しております。
ウィズコロナの時代に求められる対策をとり、感染拡大には十分に注意した上で、
ご利用者をご家族と触れ合える方法についても検討していきたいと思っております。

至らぬ点が多々あるかと存じますが、
今後とも感染対策へのご理解、ご協力を賜りますよう、
何卒よろしくお願い申し上げます。

特別養護老人ホーム御陵洛東園 施設長
川口 登喜一



活動だより

@ 小規模多機能サービス もみじの家

今回のテーマ

週1回の手作りおやつ

日々のレクリエーション・行事食・季節のイベント等、
ご利用者が楽しみにされていることはいろいろありますが、
もみじでは、なんといっても「週1回の手作りおやつ」が大人気です。
『季節感』『ご利用者のリクエスト』『職員が食べて（作って）頂きたい思いがあるもの』etc
本日は、人気のメニューのレシピと、ちょっとしたコツをご紹介します♪



もみじの家の人気メニュー♪



写真はイメージです

白玉ぜんざい

材料 (10人分余裕をみた分量です)

白玉粉	300g	ゆであずき	1000g
(上新粉)	白玉粉の2割)	水	500ml
		塩	少々

A



プチ情報

「みたらし団子」「柏餅」等を上新粉のみで作って、「バサついている」「硬い」と感じたことのある方は、白玉粉を2割程入れてみて下さい。
ほどよい柔らかさになりやすいですよ♪

1. Aを混ぜあわせて、塩を少し加え、弱火で温めておく。
2. 白玉粉に水をいれていき、耳たぶより硬いくらいに成形する。
point!
白玉粉だけだと、少し水が多いと「べちゃっ」となるので60gくらい上新粉を混ぜると、ほどよい硬さにしやすいです。
3. 2.を小さな球状に丸めて、沸騰したお湯に投入していく。
4. 3.で浮いてきた白玉だんごを、氷水に投入する。
5. 冷えた白玉だんごと、1.を器に盛りつけて完成!



みなさんでクッキング♪

ご利用者の健康維持

📍 洛東園 デイサービスセンター

デイサービスでは理学療法士が勤務しており、
来園するご利用者は個別に計画した体操に取り組んでおられます。
益川理学療法士に、自宅でもできる健康体操についてプログラムを考えてもらいました。
今回の目標は「“楽しく” 元気に若々しくなる体操」です！！

楽しく

元気に若々しくなる体操

姿勢正し

🕒 10秒 × 3～5セット

効果

背筋を伸ばし、
猫背になることを
防ぎます。



片手を上げて 胸を張る

🕒 10秒 × 3～5セット

肩回し

🕒 10秒 × 3～5セット

効果

肩を動かしやすくします。



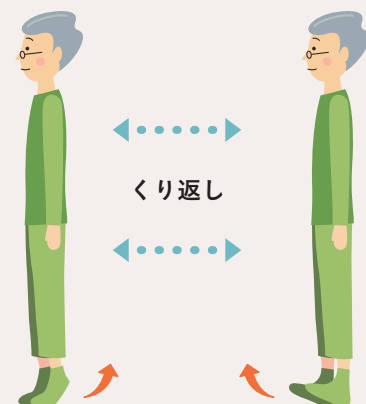
右手・左手交互に

つま先立ち運動 かかと立ち運動

🕒 10回交互に 3～5セット

効果

転倒防止に効果的。
歩くときに、人は無意識につま先を上げて
かかと立ちになる時間があります。
かかと立ちが重要！



くり返し

体を捻り、 椅子の背もたれを掴む運動

🕒 10秒左右交互に 3～5セット

効果

腰痛予防に効果的です。



毎日5分でできる簡単な
体操ですし、ご自宅でも
取り組んでみてはいかが
でしょうか。
継続は力なり！です。



ご利用者へインタビュー！

デイサービスをご利用されているなかでも
群を抜いて元気なKさん。
91歳で家から京都駅までも楽々と歩く、
その健康の秘訣を聞きました。

Q Kさんの健康の秘訣は何ですか？

A 私は「よく食べて、よく寝て、よく遊んで」を
モットーにしています。
好物は鰻で、しょっちゅう食べに行ってます。
美味しいものも食べられて、
健康も維持できるから一番ですよ！

Q デイサービスに来てどうですか？

A 皆さんに会えて職員さんにも会えて、
元気をもらっています。
人と会わずに家でボーっとしてたら
ただよぼよぼになるだけやし、
ここに来ていっぱい笑うようにしています。



“楽しく”元気に
若々しくなる体操

インタビュー

“楽しく”元気に
若々しくなる体操

インタビュー

活動だより

特別養護老人ホーム 洛東園

コロナ禍で行事や外出が制限される中、特養では少しでも季節の移り変わりを感じてもらえるよう、春には2名ずつと言う少人数ではありますが、園の入り口でピンクに色づく桜を見に散歩に出かけたりしています。

また、今年は梅の木に立派な実が多くなったのでご利用者と一緒に梅ジュース作りに挑戦しました。集中して取り組まれている合間にも「いい匂いやな」「出来上がりが楽しみやな」と笑顔が溢れていました。



夏は、毎年フロアに七夕の笹を飾り、短冊に願い事を書いてつるします。朝起きて来た時、トイレへ向かう途中、夜寝る前など、立ち止まって笹を眺めているご利用者の姿も多く好評です。

また、去年は2部制に分けて園庭で花火をしました。手持ち花火をはじめ、打ち上げ花火も豊富なラインナップで「うわ〜!」「きれいやなあ」「た〜まや〜」など歓喜の声が聞かれ、とても思い出になりました。そして今年の秋には秋祭りを予定しています。



外出ができなくても、室内でお祭り気分を味わって頂けるように、屋上や縁日の雰囲気作りや昔ながらのアイテム探しに奔走中です。

秋祭りの様子は次号以降の洛東園だよりでお伝えできればと思います。

冬は、クリスマスが近づくとフロアにクリスマスツリーを飾り、壁や窓ガラスにもできる限りの装飾をほどこします。手先が器用なご利用者もたくさん

入所されており「手伝うか」と率先して一緒に作業に取り組んで下さるのでとても助かっています。

クリスマス当日には、おやつに可愛いケーキが

登場し、3種類から選べるようになっています。「可愛い過ぎて食べるのもったいないな」「どれもおいしそうで選べへんわ」など、テンションが上っておられるご利用者の姿が目立ちました。

このように、他部署の協力を得ながら、これからも特養でできる限りのイベントを行い、日常に彩りを加えていければと考えます。



事業活動報告書 令和3年度報告

社会福祉法人洛東園 法人単位事業活動計算書

(自) 令和3年4月1日 (至) 令和4年3月31日

(単位: 円)

勘定科目		当年度決算(A)	前年度決算(B)	増減(A)-(B)
サービス活動増減の部	収益			
	介護保険事業収益	1,455,387,424	1,083,182,373	372,205,051
	老人福祉事業収益	239,128,588	195,119,685	44,008,903
	障害福祉サービス等事業収益	4,808,731	5,479,753	△ 671,022
	医療事業収益	69,073,292	34,417,927	34,655,365
	その他の事業収益	223,517	15,979,394	△ 15,755,877
	人材育成事業収益	545,000	1,000,000	△ 455,000
	経常経費寄附金収益	540,000	1,605,850	△ 1,065,850
	サービス活動収益計(1)	1,769,706,552	1,336,784,982	432,921,570
	費用			
サービス活動増減の部	人件費	1,219,552,183	955,801,828	263,750,355
	事業費	220,227,897	217,813,022	2,414,875
	事務費	177,194,706	158,075,921	19,118,785
	利用者負担軽減額	314,374	214,832	99,542
	減価償却費	121,995,133	63,323,436	58,671,697
	国庫補助金等特別積立金取崩額	△ 38,374,072	△ 77,259,314	38,885,242
	徴収不能額	0	△ 26,638	26,638
	サービス活動費用計(2)	1,700,910,221	1,317,943,087	382,967,134
	サービス活動増減差額(3)=(1)-(2)	68,796,331	18,841,895	49,954,436
サービス活動増減の部	収益			
	受取利息配当金収益	349,489	275,083	74,406
	その他のサービス活動外収益	19,801,925	18,756,937	1,044,988
	サービス活動外収益計(4)	20,151,414	19,032,020	1,119,394
	費用			
	支払利息	18,364,912	17,582,864	782,048
	その他のサービス活動外費用	8,764,190	6,093,732	2,670,458
	サービス活動外費用計(5)	27,129,102	23,676,596	3,452,506
	サービス活動増減差額(6)=(4)-(5)	△ 6,977,688	△ 4,644,576	△ 2,333,112
特別増減の部	経常増減差額(7)=(3)+(6)	61,818,643	14,197,319	47,621,324
	施設整備等補助金収益	35,232,000	380,294,000	△ 345,062,000
	その他の特別収益	561,034	3,331,754	△ 2,770,720
	特別収益計(8)	35,793,034	383,625,754	△ 347,832,720
	費用			
	固定資産売却損・処分損	11,051	15	11,036
	国庫補助金等特別積立金積立額	35,232,000	380,294,000	△ 345,062,000
	その他の特別損失	1,312,848	0	1,312,848
	特別費用計(9)	36,555,899	380,294,015	△ 343,738,116
	特別増減差額(10)=(8)-(9)	△ 762,865	3,331,739	△ 4,094,604
繰越活動増減差額の部	当期活動増減差額(11)=(7)+(10)	61,055,778	17,529,058	43,526,720
	前期繰越活動増減差額(12)	1,258,968,792	1,201,450,779	57,518,013
	当期末繰越活動増減差額(13)=(11)+(12)	1,320,024,570	1,218,979,837	101,044,733
	基本金取崩額(14)	0	0	0
	その他の積立金取崩額(15)	0	80,020,054	△ 80,020,054
	その他の積立金積立額(16)	4,851	40,031,099	△ 40,026,248
	次期繰越活動増減差額(17)=(13)+(14)+(15)-(16)	1,320,019,719	1,258,968,792	61,050,927
繰越活動増減差額の部	収益			
	受取利息配当金収益	349,489	275,083	74,406
	その他のサービス活動外収益	19,801,925	18,756,937	1,044,988
	サービス活動外収益計(4)	20,151,414	19,032,020	1,119,394
	費用			
	支払利息	18,364,912	17,582,864	782,048
	その他のサービス活動外費用	8,764,190	6,093,732	2,670,458
	サービス活動外費用計(5)	27,129,102	23,676,596	3,452,506
	サービス活動増減差額(6)=(4)-(5)	△ 6,977,688	△ 4,644,576	△ 2,333,112
	経常増減差額(7)=(3)+(6)	61,818,643	14,197,319	47,621,324

社会福祉法人洛東園 法人単位賃借対照表

(令和4年3月31日現在) (単位: 円)

資産の部				負債の部			
勘定科目	当年度末	前年度末	増減	勘定科目	当年度末	前年度末	増減
流動資産	921,853,948	2,629,448,473	△ 1,707,594,525	流動負債	269,129,515	2,034,959,329	△ 1,765,829,814
現金預金	637,689,600	496,811,355	140,878,245	事業未払金	113,727,150	1,332,935,472	△ 1,219,208,322
事業未収金	280,822,303	1,745,479,816	△ 1,464,657,513	その他の未払金	305,271	73,859,459	△ 73,554,188
未収金	560,128	73,859,459	△ 73,299,331	1年以内返済予定設備資金借入金	64,148,000	554,956,000	△ 490,808,000
未収補助金	441,995	306,290,000	△ 305,848,005	1年以内返済予定リース債務	3,814,944	2,558,304	1,256,640
立替金	1,443,322	1,594,856	△ 151,534	未払費用	0	4,009,756	△ 4,009,756
前払費用	785,400	1,190,310	△ 404,910	預り金	4,594	4,594	0
仮払金	111,200	4,222,677	△ 4,111,477	職員預り金	967,673	1,317,230	△ 349,557
固定資産	4,567,151,261	4,634,347,771	△ 67,196,510	仮受金	337,054	1,113,593	△ 776,539
基本財産	4,217,599,667	4,252,828,732	△ 35,229,065	賞与引当金	81,886,287	62,892,074	18,994,213
土地	1,174,260,000	1,174,260,000	0	その他の流動負債	3,938,542	1,312,847	2,625,695
建物	3,043,339,667	3,078,568,732	△ 35,229,065	固定負債	2,960,672,818	3,027,547,745	△ 66,874,927
その他の固定資産	349,551,594	381,519,039	△ 31,967,445	設備資金借入金	2,845,336,000	2,909,484,000	△ 64,148,000
土地	28,492,910	28,492,910	0	リース債務	6,328,224	5,116,608	1,211,616
建物	53,101,552	68,004,430	△ 14,902,878	その他の固定負債	109,008,594	112,947,137	△ 3,938,543
構築物	247,991	289,370	△ 41,379	負債の部合計	3,229,802,333	5,062,507,074	△ 1,832,704,741
機械及び装置	14,198	35,881	△ 21,683	総資産の部			
車輛運搬具	6,396,332	8,688,442	△ 2,292,110	基本金	143,995,429	143,995,429	0
器具及び備品	89,225,830	106,142,623	△ 16,916,793	基本金	143,995,429	143,995,429	0
建設仮勘定	0	2,750,000	△ 2,750,000	国庫補助金等特別積立金	754,826,982	757,969,054	△ 3,142,072
ソフトウェア	324,612	458,872	△ 134,260	国庫補助金等特別積立金	754,826,982	757,969,054	△ 3,142,072
無形リース資産	10,143,168	7,674,912	2,468,256	その他の積立金	40,360,746	40,355,895	4,851
その他の積立資産	25,048,896	25,044,045	4,851	その他の積立金	40,360,746	40,355,895	4,851
差入保証金	4,034,100	4,034,100	0	次期繰越活動増減差額	1,320,019,719	1,258,968,792	61,050,927
長期前払費用	4,263,019	331,620	3,931,399	(うち当期活動増減差額)	61,055,778	17,529,058	43,526,720
その他の固定資産	128,258,986	129,571,834	△ 1,312,848	純資産の部合計	2,259,202,876	2,201,289,170	57,913,706
資産の部合計	5,489,005,209	7,263,796,244	△ 1,774,791,035	負債及び純資産の部合計	5,489,005,209	7,263,796,244	△ 1,774,791,035