

令和5年1月1日

第 142 号

竹田総合福祉センター

悠々居



社会福祉法人 偕伴社

- 特別養護老人ホーム悠々居
 - 悠々居ショートステイ
 - 悠々居デイサービスセンター
(共生型生活介護)
 - 悠々居ヘルパーステーション
 - 悠々居ケアプランセンター
 - こどもデイサービスセンター「ゆうゆう」
 - 悠悠ヘルパーステーション
 - 悠悠ショートステイ
 - 竹田地域高齢者相談支援センター
 - 竹田市高齢者生活支援ホーム
〒878-0007 大分県竹田市大字三宅1763-1
- 発行責任者 吉岡 暁 督
電話 (0974) 63-3201 (代)
FAX (0974) 64-0101
Mail yuyukyo@song.ocn.ne.jp



もくじ

理事長兼総合施設長挨拶	2
ホームカメラさんぽ	3
悠々居デイサービスセンター (共生型生活介護)	4
こどもデイサービスセンター「ゆうゆう」	5

看護部だより	6
給食部だより	7
長寿万歳	8
善意の輪	8
編集後記	8



多様性の時代の社会福祉法人

理事長兼総合施設長

吉岡 曉 督

新年あけましておめでとうございます。皆様方には希望に満ち溢れた輝かしい新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

新型コロナウイルス感染症に関しては、まだまだ予断の許されない状況でございますが、今後も引き続き感染拡大防止にご協力お願い申し上げます。

厚生労働省は2040年を展望として、「誰もがより長く元気に活躍できる社会の実現を目指す。多様な就労・社会参加・健康寿命の延伸・医療・福祉サービス改革」を政策課題に挙げています。しかし日本の高齢化率は2022年29.1%世界最高、65歳以上の就業者数909万人過去最高13.5%そのような中で、竹田市生活課題「(過疎化人口2万人割れ、超高齢化(高齢化率49%)、少子化(出生数65人)」等に向き合い「地域共生社会の推進」新型コロナウイルス感染拡大の影響によって人々の不安や悩みは増大し、利用者や交流は減少しています。人口減少の中で福祉サービスの維持に人がかかわるといふ福祉の根幹をもう一度再確認し、法人の経営も変革が求められているのではないかと考えます。

我が法人は福祉の総合施設として、地域社会のニーズに応えることは無論のこと、利用者や家族、職員の多様なニーズにも応えていきたいと考えております。

また、法人の理念・経営方針を周知徹底することで地域の皆様に喜んで頂ける地域に必要とされる施設を目指します。

まず第1に感染症への対応力強化、そして喫緊の課題は「人材不足」、「人材育成」であり介護現場の革新でより良いサービスに向けた科学的介護の実現を目指していきます。

介護ロボット、ICT(情報通信技術)見守り、インカム、介護記録等の効率化を図ると共に職員の負担軽減を図り業務改善をして行かねばなりません。働きやすい職場の環境づくりを目指し、職員のスキルアップを図り、サービスの向上につなげていきたいと考えております。

本年も皆様方のご健勝ご多幸を心からご祈念申し上げまして新年のご挨拶といたします。

★利用状況 (男) 12名 (女) 71名 計83名
★平均年齢 88.05歳 (令和5年1月1日現在)

誕生会



忘年会・X'マス



103歳の良い笑顔が撮れました



久しぶりの戸外で
「あ〜いい気持ちやなあ」
暖かな良い日和りでした



朝日生命保険相互会社様より
車椅子1台を御寄贈いただきました



ご利用者様のために大切に
使わせて頂きます。

仲村理学療法士による **運動講座** その⑨



○上図の様に
左手ピース型のチョキ
左手ピストル型のチョキ
の状態から

かけ声「ハイッ!」とともに
左右のチョキの型を入れかえます。
それからまた、かけ声とともに
左右を入れ替えます。

○これらの動作を、10回程繰り返してみましょう。

○認知症予防効果もあり、指先を鍛える事で脳の活性化につながります。

ご利用者様からの句

夫^{つまゆ}逝^ゆきて言葉少なの日々の中
デイ友に出逢^あい明るさの増す
新^としき時代受^とけとめて余出^{ゆた}委^たね
令和と共にまた年^{とし}齢重ぬる

新年に向けて干支作り



干支のちぎり絵
完成しました





こどもデイサービスセンター「ゆうゆう」

児童発達支援

シールはり

～よくみてはるよ～



遠足

～久住のクレストパークへいきました～



ペアレントプログラム

令和4年度もペアレントプログラムを開催しました。計6回のプログラムを実施、今後フォローアップの会を予定しています。



年賀状

うさぎの顔出しパネルで年賀状制作。みんな上手にかけました！



放課後等デイサービス

第27回「ときめき作品展」に参加しました。

書に名絵画に3名の作品を出品しました。残念ながら観に行けなかったのですが、また来年度も参加できたらと考えています。



巨大オセロ

チームで、個人で、ワイワイ楽しんでいます。



2023年も「ゆうゆう」をどうぞ
よろしくお願ひします！



『肺炎がいやならのどを鍛えなさい』

突然ですが みなさんは、健康長寿を実現するために、衰えさせてはいけない体の機能は何だと思いませんか？

寝たきりにならないために 足腰の筋力？

脳梗塞や心筋梗塞にならないために 血管の健康？

実は筋肉よりも血管よりも 嚥下機能なのです。

おいしい食べ物を飲み込む力なのです。

《日本人の死亡原因のトップ3は？》

第1位 癌

第2位 心臓疾患

第3位 肺炎 です。

肺炎には細菌やウイルスに感染する事による感染性肺炎と誤嚥性肺炎があります。

飲み込む力を鍛えれば 誤嚥性肺炎が予防でき、寿命が10年延びると西山耕一先生（気管食道科の医師）が言われています。

楽しく会話し、自分の意思を伝え、おいしいものをおいしく食べ続けるために。

そこで、誤嚥防止とのどを鍛える方法をいくつか紹介します。

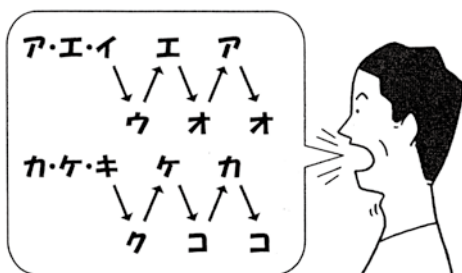
①とにかく話をしましょう。しっかり声を出しましょう。笑いましょう。

②食事中 意識して食事を飲み込み 直後は息を吐きましょう。

③のどの運動「ハイトーンボイス・カラオケ」車の中で・お風呂の中で・カラオケボックスで 高い声を出して歌うこと（例えば津軽海峡冬景色・愛のメモリー・大都会・もののけ姫の様なキーの高い曲を選んで）

④のど仏のスクワット

「のど仏スクワット」のイメージ



母音がア (a)、イ (i)、エ (e)

の場合は高い音を出し、

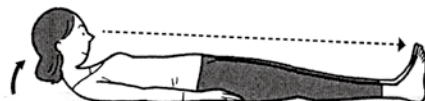
母音がウ (u)、オ (o) の場合は低く発声する。

高音と低音の繰り返して、のど仏がスクワットのように上下動する。

⑤のどの筋肉を強化する「シャキア・トレーニング」

力を抜いてリラックスした状態で仰向けになる。

頭だけを持ち上げて、つま先を見るような姿勢を30秒～1分間キープする。



両肩は床につけたままにする。

1セットあたり5～10回、
1日2～3セット行う

★注意点★

頸椎症などの首の疾患がある人、高血圧の人は、
行ってはいけません。



明けましておめでとうございます



様々な行事等の中止、縮小を余儀なくされるコロナ禍に於いて、せめてお食事だけでも以前と変わらぬおもてなしをご提供したいと考えております。今年も給食部一同、感染対策をしっかりと取りながら、利用者の皆様に喜ばれるお食事を提供出来る様、精進してまいります。



もみじ狩り行事

令和4年11月19日



食堂に飾られた紅葉と共に、秋らしいメニューをご提供させて頂きました。



《献立》

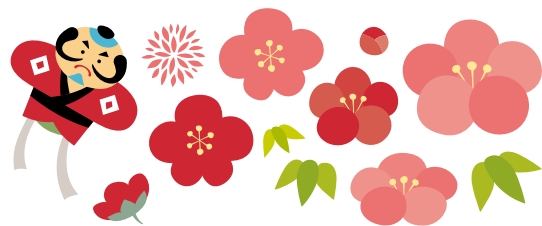
- 里芋ご飯
- 焼き魚（鮭）
- 酢の物
- 鶏ごぼう汁
- ようかん

デイサービス忘年会行事

毎年、12月中旬に1週間行われます。



存在感のある大きな茶碗蒸しに、巻き寿司、とり天♪利用者の皆様にもご満足いただけたようです。



《献立》

- 巻き寿司
- 茶碗蒸し
- とり天
- 大根サラダ
- みかん

長寿万歳!



木下 アキコ 様

若い頃から働き者で、農業で3人の子供を育て上げました。現在99歳と高齢でありながら、「自分でできる事は自分でせんとなあ」と言い、一緒に暮らす息子さんの作る畑を手伝ったりして日々生活されています。趣味の大正琴で「荒城の月」を披露してくれたり、デイサービスは20年以上通い楽しまれています。息子さんも持病がありながらも、母の為に腰痛に効く軟膏を塗ってあげたり、寝心地の良いマットを選んだりと母にとって良いことはしてあげたいと言われていました。2月には100歳となりますが、「今のまま悪くならんで頑張りたいなあ」と優しい笑顔で答えてくれました。



善意の輪

(令和4年6月23日)
令和4年12月12日現在)

(敬称略)

● 物 品

白米 30 kg

・ 竹田市大字吉田

カボス

・ 竹田市大字飛田川

ティッシュボックス 210個

・ 竹田市荻町

りんご 20 kg NKマスク 90枚

・ 竹田市大字会々

竹田市役所 課長会

● 現 金

・ 竹田市大字竹田

・ 竹田市大字太田

・ 竹田市大字竹田

・ 竹田市大字会々

・ 竹田市大字挾田

・ 竹田市大字君ヶ園

・ 竹田市大字会々

・ 竹田市大字下坂田

・ 竹田市大字吉田

・ 佐伯市長島町

後藤 公子

後藤 昌昭

相馬 博親

千湯スミ子

甲斐 政治

富高 克美

吉岡 栄治

千葉 陽子

佐田 裕

和田 崇志

渡邊 憲生

石田 健二

河野 浩憲

編集後記

明けましておめでとうございませす。昨年、その前の年とずっとコロナウイルスに日本中が苦しみ大変な年が続いています。

今年も共存しながら生活しなければいけないのかもしれない。どんなに世の中が便利になりAIなどの自動化が進む時代になっても人間は未知のウイルスには勝てないものです。これから私達が生きてゆく事に不自由な時代が続いていくのかもしれないと思うと未来に希望が持てなくなってしまうことでしょう。

それでもより良い人生を生きてゆく事を捨てずに世の中のことをしっかりと見据えて生きてゆきたいと思えます。

昨年サッカーで日本代表の選手が強豪のドイツを破ったように私達も今年、来年そのまた次の年と二年、一年希望を持ち頑張り生きてゆきましょう。

(K・Y)

