

フォレスト熊本広報誌

やすらぎの森

Vol. 69

contents

- 2 年頭のご挨拶
杏仁祭2018
- 3 フォレスト熊本のココが売りです!!
自主事業『すこやかクラブ』のご紹介
- 4 ながら運動シリーズ-掃除をしながら運動チャンス!!
- 5 ふおれすと写真館-文化祭・作品展示会 敬老会

新春号
2019.1

フォレスト熊本のココが売りです!!

自主事業『すこやかクラブ』のご紹介



PHOTO: 牧 祐太郎 (療養棟2階勤務)

年頭にあたって

介護老人保健施設「フォレスト熊本」
施設長 上妻和夫



明けましておめでとございます。今年には2019年亥の年となりました。4月には現天皇が退位されることになり、平成も次の元号にかわる節目の年でもあります。団塊の世代全員が75才以上になる2025年も今年であと6年となりました。2025年には後期高齢者が一気に増えますが、住み慣れた地域で医療・介護・予防・住まい・日常生活を支援して安心して暮らしていけるようにと国は地域包括ケアシステムを構築し、推進しています。ただ問題も多く、介護保険制度が始まった2000年は年間介護費用が3・6兆円だったのが2016年には9・7兆円と膨らんでいます。2025年にはさらに現在の2倍と予想されています。この財源をどうするか今

年はいよいよ消費税が10%となります。その増税分を社会保障費に回すことになっていますがそれでも不十分です。また介護職員も34万人が不足と予想され、この介護職の人材不足が続けばサービス業務に支障を来すこととなります。国は外国人の介護職を増やすようですが、いくら不足するからとその分の穴埋めに外国人を受入れてはたしてうまくいくのか、介護の質の低下にならないか気になるところです。

このフォレスト熊本は1998（平成10）年1月に開設され、昨年は開設20周年で全国老健協会より表彰されました。今後も職員一丸となって、安心、安全な質の高いサービス向上を目指して頑張ってまいりますので本年もよろしくお願ひします。

杏仁祭 2018

フォレスト熊本20周年の今回も好天に恵まれ大盛況でした。舞台ではエネルギーが伝わってくる迫力の演技が見事でした。参加して頂いた方々より元気をいただきました。屋台も例年同様に沢山の地域ボランティアや学生ボランティアの方々のご協力があり感謝申し上げます。



フォレスト熊本の



が売りです!!

◆「すこやかクラブ」のご紹介◆

フォレスト熊本では、熊本市の予防事業から独自に立ち上げた自主事業「すこやかクラブ」を設置しています。



「すこやかクラブ」は介護保険にお世話にならず、やりたい事を楽しみながら生活できる様、自助の活動を主体に働きかけている事業です。校区や年代を越えた共助まで働きかけも行ってるところです。

内容として、マシントレーニングを活用しながらいつまでも動きやすい身体を目指し、自身の生活の張りの一部とする事とし、クラブのメンバーで花見や忘年会などの社会参加を行っています。

平成30年4月には玉名の尚玄山荘へ行きました。送迎バス付きのシルバークラブでの企画でした。

料理はもちろん、温泉、素敵な庭園、みんなで参加するゲーム、道の駅でのお買い物など、笑顔の絶えない1日となりました。中でも、「いつもだったら入らなかった温泉も皆さんが居たから」と、久々に大浴場を体験できた方もおられました。

やりたい事が出来る！そこへ参加出来る様に体づくり、頭（脳）づくり



にも取り組んでみる！そのような活動を展開しています。

ここ数年で「地域で取り組む介護予防」という言葉が随分聞かれる様になりました。ご自宅の周りでも、サロンや体操教室等盛んに開催されている事と思います。

外へ出かける事の大切さ、人と顔を合わせる事の面白さ、是非味わってみませんか？



ながら運動シリーズ

下腿三頭筋の筋力改善効果

掃除をしながら
運動チャンス!!



- ①内股を締め、お尻を引き締めてお腹を引っ込めます。
- ②背筋を伸ばして、上に引っ張られるイメージで踵を上げて2～3秒止めます。
- ③可能であれば片足でも行って下さい。

ポイント

- 左右の踵の内側をつけて離れないようにします。
- 体の軸が前後左右にずれないように注意して下さい。

ご利用者の作品

選・総評 松岡妙子先生

講評

新年おめでとうございます。
平成最後の干支が（亥）猪で、始まりましたが、春には新元号に変わります。故に皆様と共に新しい気持ちで頑張りたいものです。
さて、〈フォレスト〉から見える美しい山や川の四季の移ろい、また若かりし頃の指を使っていつ迄も元気で長生きして下さい。御多幸を心よりお祈り致します。

俳句

・ふる里や遊びし庭に盆木屋
・幸せはいつも身近にサクランボ
・降る雨に打たれて揺らぐ蓮の花
・（サンタ・ルチア）のバリトンひびく秋の午後
・夕月夜浴衣に着替え縁日へ
・空缶を蹴りけり帰る黄帽子の児
・独り居に白はいらない彼岸花
・昏々と意識失ひ仏桑華
・君想い見上ぐる空に赤とんぼ
・囃子、舞う夢まぼろしの月に酔い
・藍色の空に三日月虫の声
・おいしいなあママのごはんは世界一
・息つめて眉引く指に冬間近か

浦川 翔馬（小四）
甲斐貴久子（花鏡）
坂本 康子
池田 憲治
岡本 恭明
高野 和人
吉川 テイ子
村上チギリ
坂本イチ子
徳岡 寛一
村 洋子
工藤 ヒサ
堤田富美子
中西 春子

短歌

・国訛とび交う能登の朝市に「ほれ」と出されし試食のさざえ
・腹に残る古き傷あとこの傷は命をかけて汝を生みし跡
・木犀の香りが不意に、ふり向けば黄の花ほつほつ夫よ亡き夫
・鬼百合の乱れて赤く散り敷けり戦に倒れし兵の血の色
・幼ならも鉢巻きりり巻きしめて足を踏んばり叩く太鼓を
・降る雨に古葉いく枚庭に落ちやがて晴るればとんぼ舞いおり
・金色に太りし実の三つ四つ木守柿として高枝に残す
・やわらかな日差しに訪われ庭に下り草取るわれの背の温とき
・彼岸花だれに見よとて燃え上がる暑さ中に亡き夫を恋う
・仮設にて音楽奏でる仲間達これが私の宝物なり
・雲ひとつ無き青空にひとときを貪し暮らしわれは忘れて
・（フォレスト）に働く人らの優しさや老人われら癒されており

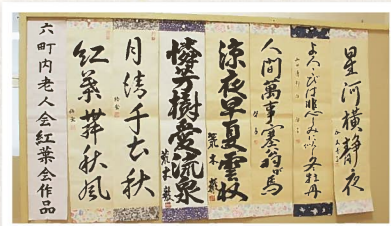
吉川 テイ子
竹下 富恵
柚井 玲子
山内 春子
梅田 幸子
田中 テイ
隈部スヤ子
安藤トミ子
坂本イチ子
池田 憲治
正木 恒子
中西 春子

文化祭・作品展示会

サークル活動を通して書道・陶芸・編み物など
様々な芸術品が作り上げられています。



ふおれすと 写真館



敬老会 着物姿で正装していただき
感謝状を贈りました。



介護老人保健施設フォレスト熊本の理念

わたしたちは高齢者が充実した人生を継続していただけるように全力を尽くします。

運営方針

<p style="text-align: center; background-color: #90c090; color: white; padding: 5px;">総合的ケアサービス施設です。</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <p>フォレスト熊本は、利用者の心身の状態あるいは介護者や家族の環境に合わせて、医療的サービスと福祉サービスを総合的、一体的に提供します。</p> </div>	<p style="text-align: center; background-color: #90c090; color: white; padding: 5px;">利用者の家庭復帰を目指します。</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <p>フォレスト熊本は、利用者の意思と人格を尊重すると共に、常に利用者の立場に立って心身の自立を支援し、家庭復帰を目指します。</p> </div>
<p style="text-align: center; background-color: #90c090; color: white; padding: 5px;">在宅ケアを支援します。</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <p>フォレスト熊本は、短期入所(ショートステイ)、通所リハビリ(デイケア)をはじめ、訪問看護、訪問介護など多様な機能を生かし、在宅ケア支援の拠点を目指します。</p> </div>	<p style="text-align: center; background-color: #90c090; color: white; padding: 5px;">地域に開かれた施設です。</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <p>フォレスト熊本は、地域の高齢者ケアに関する社会資源として、地域の高齢者ケアの質の向上に貢献します。</p> </div>

介護老人保健施設 一般財団法人杏仁会

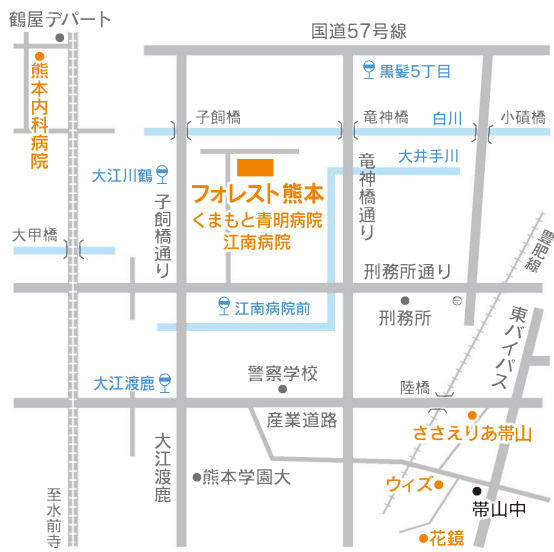
フォレスト熊本

(江南病院併設)

◆入所・短期入所(80床)・通所リハビリ(定員100名)

〒862-0970 熊本市中央区渡鹿5丁目1番37号
TEL.096-363-0101 FAX.096-363-3363
 【HP】<http://www.kyouinikai.jp/forest/>
 【Mail】forest@kyouinikai.jp

居宅介護支援事業所	フォレスト熊本	TEL.096-206-0091(直通)
訪問看護ステーション	フォレスト熊本	TEL.096-375-1411(直通)
ホームヘルパーステーション	フォレスト熊本	TEL.096-375-1411(直通)



- ◆関連病院 くまもと青明病院 熊本内科病院 江南病院
- ◆熊本市地域包括支援センター 熊本市高齢者支援センター ささえりあ帯山
- ◆熊本市障がい者相談支援センター ウィズ
- ◆サービス付き高齢者向け住宅 花鏡 ◆デイサービスセンター 花鏡
- ◆ヘルパーステーション 花鏡 ◆居宅介護支援事業所 花鏡

明けておめでとうございます。

「平成」という一つの時代が、平成30年4月30日には30年と4か月でその歴史に幕を閉じて新しい時代を迎えます。現在このような元号がある国は世界で唯一、日本だけだそうなんです。日本人として大切にしたいものです。

フォレスト熊本は平成10年に開設され、昨年で設立20周年を迎えることが出来ました。これもひとえに地域の皆様に支えられたおかげだと感謝しております。

新年号より、この広報誌の内容にリハビリスタッフより、新たに自宅でも簡単に出来るような運動メニュー等をシリーズ化して掲載していきたいと考えております。この季節、寒くなりつつもいつい外出するの億劫になり閉じこもりがちになっていないでしょうか？ぜひ参考にされてみて下さい。

当施設の理念である「わたしたちは高齢者が充実した人生を継続していただけるように全力を尽くします。」を念頭に置き、今後も少しでもみなさまに役立つような内容を広報誌に掲載していければと広報委員スタッフが一同考えております。本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

訪問看護ステーション
福田 哲也

編集後記