

フォレスト熊本広報誌

やすらぎの森

Vol. 70

contents

- 2 住み慣れた場所で、馴染みの人たちと「自分らしく暮らす」をささえます。
- 3 新入職員紹介
- 4 ながら運動シリーズ－股関節内転筋群を強化します
- 5 ふおれすと写真館－運動会 花見



夏号
2019.8

ささえりあ帯山たより
『2町内サロン』の取り組み



PHOTO: 売店ボランティアの皆様

住み慣れた場所で、馴染みの人たちと
「自分らしく暮らす」をささえます。



在宅総合支援事業部長
森安玲子

平成から令和に新たに年号が変わりました。いまだ経験したことのない少子高齢化に伴う急激な時代の変化に突入したと考えられます。地域の実情によって問題や健康課題が複雑化・多様化する中で安心・安全に暮らすことができる地域共生社会の実現が求められています。その基盤となるのが地域包括ケア体制の構築・推進であり、健康なまらづくりです。

在宅総合支援事業部は居宅介護支援事業所のケアマネジャー、訪問介護事業所の介護福祉士、登録ヘルパー、訪問看護ステーションの看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士で構成されています。各々のスタッフがお住まいの地域でサービスを提供させていただいております。住み慣れた場所で馴染みの人達と、その人の望む暮らしを支える、「利用者・家族よし。援助者よし。地域よし」を合言葉に日々取り組んでおります。対象の方々は要介護又は要支援の認定を受けた方・認知症高齢者・難病・在宅看取りなど多岐にわたります。さらに訪問看護ステーションは小児疾患・精神疾患の方々の支援も行っております。

私が仕事をしながら日々感じていることは、一人の力は微力ですが、たくさんの方々のおかけで、快適な日々の生活を支える事ができているという事です。また、援助する立場の私達も、ご本人・ご家族・地域の方々からたくさんのお教えと笑顔を毎日いただいております。

“令和”は英語では“Beautiful

harmony”「美しい調和」と統一すると外務省が発表したとの事。新時代がますます美しく、連携・協働を図りながら調和のとれた世の中になるよう皆さまのお力添えをいただき、今後もフォレスト熊本職員一同、日々邁進してまいりたいと考えております。これからもよろしくお願い申し上げます。



ささえりあ帯山たより

『2町内サロン』の取り組み

サロンに参加し介護予防をしながら、日頃から顔の見える関係をつくりましょう

令和元年5月28日（火）

に、託麻原校区2町内の住民の皆様が、菊水学園の地域交流館のスペースを借りサロンをオープンされました。参加者は地域の方々が約40名ほどでした。最初に、託麻原校区2町内の自治会長宮村様が、今回のサロンを立ち上げた理由を話されました。そして「サロンに参加し介護予防をしながら、日頃から顔の見える関係をつくりましょう」との挨拶の後、記念すべき1回目のサロンが始まりました。その後、ささえりあ帯山の生活支援コーディネーターより、「集いの場」の必要性について、2025年問題と介護保険制度の説明とともに、他町内、他校区のさまざま「集いの場」のご紹介をさせて頂きました。また、介護予防の観点から、熊本リハビリテーション広域支援センター江南病院の作業療法士より、「いきいき百歳体操」の説明があり、全員で実施されました。最後には、民生委員の方より参加者全員の自己紹介と

「これからも介護予防をしながら皆様のご要望を聞き、楽しい会を一緒につくっていきましょう」との挨拶で、終始笑顔の絶えない楽しい会は終了しました。今後、託麻原校区の2町内ならではのサロンが、どう出来上がっていくのかが楽しみになりました。ぜひ託麻原2町内の皆様、足を運んでみてください。

【開催日時】毎月第4火曜日。

2町内にお住まいの方で、60歳以上の方はどなたでも参加できます。お孫さんの参加もOKです。

ささえりあ帯山 芹川真寿美

度説明とともに、他町内、他校区のさまざま「集いの場」のご紹介をさせて頂きました。また、介護予防の観点から、熊本リハビリテーション広域支援センター江南病院の作業療法士より、「いきいき百歳体操」の説明があり、全員で実施されました。最後には、民生委員の方より参加者全員の自己紹介と



NEW 新入職員紹介 FACE

Q1. 似ていると言われる芸能人

Q2. 趣味・特技

Q3. この職業を選んだきっかけ

Q4. 抱負



家入 諒太
2階療養棟

- Q1. 中尾 明慶
- Q2. 大学までサッカーをしていました。体を動かすことが好きです。よく温泉や美味しいご飯を食べに出かけます。
- Q3. 熊本地震のボランティア活動や大学3年次のソーシャルワーク実習で若いうちから介護に関する知識や技術を身につけたいと思いました。
- Q4. 介護の基礎を学び、社会福祉士としても活かせるように一生懸命頑張りたいです。



松下 仁美
2階療養棟

- Q1. 松浦 あや
- Q2. 柔道、柔術を学生の時から練習しています。
- Q3. 祖母がデイサービスを利用している際、生き生きしている姿をみて福祉の仕事に興味を持ち、介護の仕事に携わりた選びました。
- Q4. 日々勉強を重ねながら、ご利用者様が穏やかに充実した生活に寄り添えるよう頑張ります。



藤院 蓮行
3階療養棟

- Q1. 白井 健三
- Q2. 野球
- Q3. 大学の授業を受けて、とてもやり甲斐のある仕事だと思ったからです。
- Q4. 一日も早く仕事を覚え、自分に出来ることを精一杯頑張りたいと思います。

ながら運動シリーズ

股関節内転筋群を強化します

股関節内転筋群が弱ると、膝が外側を向いてしまう為、膝痛の原因になります。

テレビを見ながら 運動チャンス!!



1

膝の間は、握りこぶしひとつ分



2

- 1 椅子に深く座り、背筋を伸ばします。その際、両膝と左右の足を握りこぶし一つ分開けます。
- 2 合わせた手を両膝の間に入れます、続けて息を吐きながら両膝で手のひらを押しように5～6秒間膝頭をギュッと締め付けます。

ご利用者の作品

選・総評 松岡妙子先生

講評

この五月から元号が（平成）から（令和）へと変わり、皆様も色々な思いを胸に、未来に向かって歩き始められたことでしょうか。ところで、嬉しいお知らせです。この四月に御利用者の吉川テイチさんが句集を編まれました。永年詠み溜めてこられた作品（亡き御主人の分との合同句集）（ふたり坂）です。（本人の弁によると「人生の思い出として」だとか。皆さんもまとめてみられませんか。吉川さんの心優しい目が捉えた一句一句、お読みになりたい方は、お貸しします。さて、さる五月に皆さんと加藤神社へ吟行へ出掛けました。緑したたる中ででの力作は今号に間に合わず来号でご紹介致します。今号も優れた作品が多かったです。では酷暑の朝、お身体大切に…。

俳句

・春愁や旧歎一夢の花惜しむ
高野 和人

・日溜りに寄り添うように母子草
吉川テイチ

・花衣姉の形見の辻が花
提田富美子

・のほほんど昼の月みる冬帽子
工藤 ヒサ

・春がすみ金峰山は雲の中
坂本イチ子

・春の雨うす紫の糸を編む
安藤トミ子

・緑内障に編目そろわぬ冬の朝
高石 昭子

・庭菊に春の近しと白き蝶
田中 灯

・ひとひらに心を寄する夜の桜
池田 憲治

・うるわしき心寄せあう《令和》かな
岡本 恭明

・凜然と二年目も咲く胡蝶蘭
甲斐貴久子（花鏡）

・一片の花と見まごう蝶の舞
鷺津 光男（花鏡）

・チューリップ老いのまなうら色宿し
鷺津 房子（花鏡）

・木や花の芽の出る見ればはずむ胸
北里 澄子（花鏡）

短歌

・久々に友と語りて帰り来し息子の傍らに猫も寝てをり
柚井 玲子

・誰が為に草を取らんと自問自答今日はここ透明日はあそこ迄
吉川テイチ

・病室の窓より見ゆる家々の夕餉の団居聞こえるような
安藤トミ子

・ふる里の庭のつつじのうす紅を活けて惚ぶも亡き母の春
梅田 幸子

・春の服縫ふ娘と共にFMの（天使のメロデー）聴きし日ありき
山内 春子

・春彼岸娘と二人参る墓夫を逝かしめ早も三年か
隈部スヤ子

・「よかおなご」おだてと知るも嬉しかりそのひと言を抱きしめて寝る
正木 恒子

・ひたすらに走り続けて九十八年今のしあわせ子にただ感謝
田中 灯

・忘年会一糸乱れぬ黒田節亥年になぐ思いを込めて
池田 憲治

・チョコレート頬張りながら聴くニュース「また幼子の虐待死」との
早川 直美

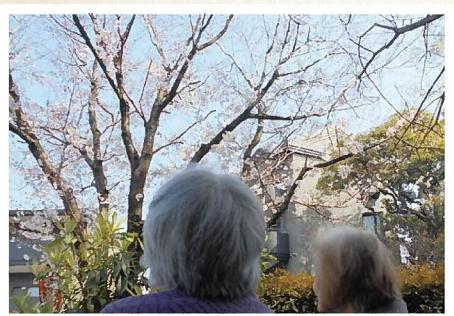
・家族での大宰府詣でも今年から夫と我と二人になりぬ
岡山 晴美

・あわただしく過ぎゆく日々に道の辺の菜の花「休め」と語りかけくる
岡本 恭明



令和最初の
運動会

ふおれすと
写真館



お花見に
行ってきました



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: #5cb85c; 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: #5cb85c; 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: #5cb85c; 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: #5cb85c; 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

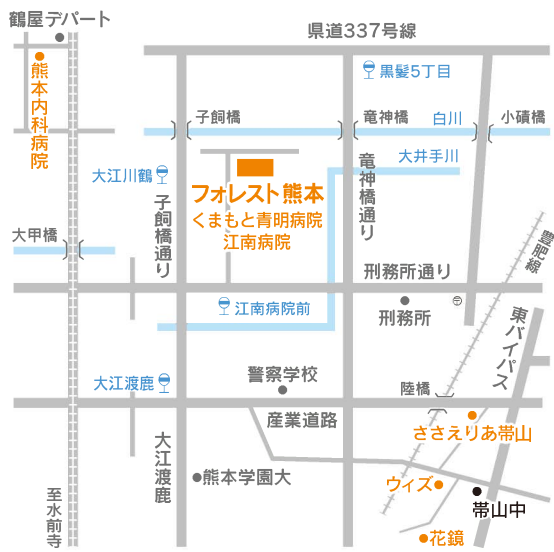
フォレスト熊本

(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.kyouininkai.jp/forest/>
 【Mail】forest@kyouninkai.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)
ホームヘルプステーション	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
- ◆ヘルプステーション 花鏡 ◆居宅介護支援事業所 花鏡

編集後記

厳しい暑さが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。
 新元号「令和」初めての広報誌となります。広報誌にも紹介してありますように令和になり、新たな地域サロンができフォレスト熊本としても一緒に参加させて頂いています。地域サロンでは簡単な体操や茶話会などがあります。地域活性化につながっています。
 私たちも地域の皆様と関わりながら歴史を学び、社会資源として貢献できるように尽力してまいります。また、今年には熊本でもラグビーやハンドボールのワールドカップが開催されます。ラグビーはアジアでは初めての開催であり、ハンドボールは熊本で22年ぶりだそうです。なかなかない機会ですので、実際に足を運んで見に行くのもいいかもしれませんね。
 まだまだ暑い日が続きますが、熱中症にならないように気をつけてがんばっていきましょう。

ささえりあ帯山
 井芹 美久野