

フォレスト熊本広報誌

やすらぎの森

Vol. 71

contents

- 2 年頭のご挨拶
- 3 **フォレスト熊本・花鏡合同文化祭を終えて**
- 4 ながら運動シリーズー洗濯物を干しながら…体操!!
- 5 ふおれすと写真館ー杏仁祭・県立美術館見学 ほか

新春号
2020.1

フォレスト熊本・花鏡
合同文化祭を終えて



PHOTO:池田千美子様(通所リハご利用) 藤院運行(療養棟スタッフ)



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うございます。今年も平成から令和となりました。元号も平成から令和となりました。その昨年も地球温暖化の影響なのか台風、水害と全国で多大な被害をもたらしました。次々にやってくる自然災害で熊本地震からまだ4年も経たないのにもう大分以前のような錯覚にとらわれます。昨年はラグビーワールド大会で日本が大いに盛り上がりしましたが、今年はいよいよ東京オリンピックが開催されます。暑い時期なので熱中症対策が必要でしょうが大いに楽しみです。

さて団塊の世代が75才以上になりました。2025年も今年であと5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・口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。それとともに認知症の人も共生できる社会をめざす、「認知症施策推進大綱」が昨年策定されました。ここでは「共生」とともに「予防」も重視しています。2012年では認知症の人は約462万人、軽度認知障害は約400万人と推計されています、これが2025年には認知症の人が約700万人、65歳以上のおよ

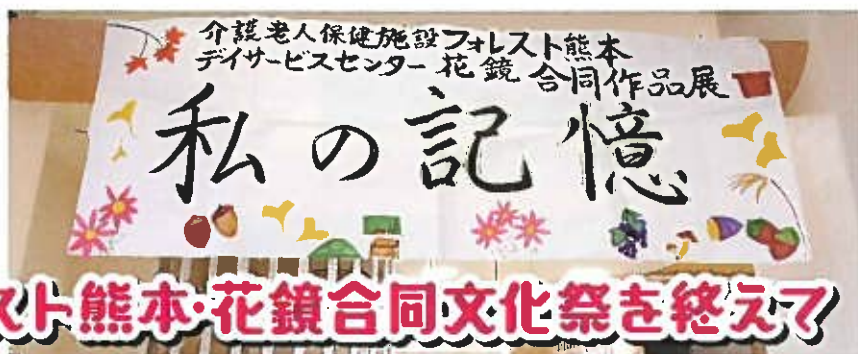
そ5人に1人が認知症になると予測されています。認知症になっても安心して暮らせる社会を目指して行うというわけですが、やはり認知症にならない、あるいは遅らせる予防も必要となってきます。認知症の発症が1年遅ければ、介護医療費等が3000億円削減できると言われています。そういう意味でも認知症発症を遅らせる予防が大事となってきます。さらに今後認知症で最も多いアルツハイマー病になっても治せる根本的な治療薬が開発されることを期待したいと思います。

ところで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2018年には10.1兆円と初めて10兆円を超えました。高齢化の増加で今後もさらに増えそうです。この財源確保の一環として消費税が10%となりましたが、その増税分を社会保障費として有効に活用していただきたいと思えます。

また介護職員も2025年度は34万人が不足すると予想されていますが、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積極的に増やそうと特定技能の在留資格を認めましたが、外国人に介護してもらうことへの抵抗感もあって、介護の質の低下にならない育成

が必要でです。老健施設が誕生して31年目を迎え、このフォレスト熊本は1998（平成10）年1月に開設され今年で22年目を迎えました。これから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くださいますので本年もよろしく願います。





フォレスト熊本・花鏡合同文化祭を終わる

今年度は文化祭テーマ「私の記憶」と題しまして、11月9日(土)～11月16日(土)まで1階ロビーと1階アクティビティルームにて開催されました。

今年は通所・入所のご利用者、ご家族、ボランティアの皆様と職員で約2700羽の鶴を折り、「家族の愛」を作品にしました。模造紙9枚分にも及ぶ大作となりました。時には園児交流会で来てくださった園児さんや先生方にも加わっていただき、とてもにぎやかな制作時間となりました。おかげさまで皆様のあたたかな愛を感じられる素敵な作品となりました。

初めての取り組みとして、10月に行われました「心・森カフェ」の参加者の皆様が作られました「家族」をテーマとした川柳を展示しました。思わず笑みがこぼれるユニークなものや、今はじき家族を想うものなどバラエティーに富んだ句が並びました。

その他、日ごろのサークル活動で制作された書道や編み物、手工芸や陶芸、絵手紙などの作品に加え、託麻原6町内の書道サークルの皆様や地域の方からも出品していただきました。

花鏡からは、花紙を小さく丸めて貼り絵にした懐かしい「ふるさと」の風景



「景」や水墨画、編み物、職員の子供の似顔絵、手作りの万華鏡など明るく楽しい作品が展示されました。展示総数は250点を超え、文化祭を大いに盛り上げていただきました。

文化祭行事として、「大正琴発表会」、「民謡・詩吟発表会」が行われました。大正琴愛好会の皆様は緊張しながらもしっかりと音を揃え、「ふるさと」、「旅愁」を見事に演奏されました。民謡では、日ごろご指導してくださっている竹峰会の先生方と共に、「阿蘇の恋唄」「おてもやん」などを力強く歌い上げられました。

詩吟では三注倫に贈る「海南行」を、息を合わせながら吟じられました。また、大和武史先生より歌の意味を丁寧に解説していただき、来年の大河ドラマを先取りしまして「本能寺」を吟じてくださいました。

文化祭展示の最終日には地域文化祭・特別公演会・心森カフェ・施設見学会が行われ、ご利用者・ご家族・ボランティアの皆様、30名の方々にご参加していただきました。

文化祭行事の最後を飾ったのは「お茶の宴」です。開設当初よりお茶サークルにてお点前を披露していただいていた裏千家の先生方にお越しいただきました。先生方の洗練されたお点前を拝見しながら美味しい干菓子と薄茶を頂きました。終了後は秋を感じるお茶道具、茶花や扇面などをじっくりと鑑賞されました。

最後に、多くのご利用者の皆様が楽しみや生きがいを持つて生活されていること、そしてそれぞれの作品に積み重ねてこられた経験や時間、想いなどが溢れていることに感動を覚えました。また、そのご利用者と共に豊かな時間を過ごし、寄り添ってくださったご家族やボランティアの皆様のおかげであってこそこの成果であることを改めて実感した文化祭行事でした。文化祭行事に御関わってくださったすべての皆様にお礼と感謝を申し上げます。

誠にありがとうございます。
アクティビティ推進室
ボランティアコーディネーター 椎原 圭代

ながら運動シリーズ

太もも～お尻の筋肉を強化

洗濯物を干しながら…体操!!



1



2

①腕だけで洗濯ものを干すと、猫背でお尻が下がり、肩こりや普段の姿勢も悪くなってしまいます。

- 腕だけで洗濯物を干している。
- 背中からお尻にかけて、丸まっている。

②改善ポイント

- お尻を前に出し、背中を伸ばす。
- 爪先から足の内側を意識し、つま先立ち、地面を押すように立つ。

★足の指先は、足の裏を通して太もも裏の筋肉、お尻の筋肉につながっています。その為、足の指先を意識するだけでも、太もも～お尻の筋肉に刺激が入ります。

ご利用者の作品

選・総評 松岡 妙子 先生

講評

先ずは
新年おめでとうございます。
本年が皆様にとって佳き年となりますよう心よりお祈り申し上げます。
さて、〈令和〉と云う美しい元号に変わり、明るい未来を思い描いた方達も多かったことでしょう、私も勿論その中の一人ですが、何と案に相違しての天変地異、目を耳を塞ぎたくなる映像が終日流れ、かつて大地震に遭遇した体験を持つ私達は、心がふるえました。その折被災の人達に助けられたご恩に報いるため、何が出来たでしょうか、貧者の一灯として募金箱に入れるのが精一杯でした。ところで、話が横道にそれましたが、短歌も、俳句もみごとな上達ぶり、〈継続こそ力なり〉です。今年も口、耳、頭を充分働かせ楽しみましょう。

俳句

・朝霧を取りて願いを短冊に
・老犬が蛇口を舐むる暑さかな
・真鍮骨一兵われは生きのびて
・十葉の匂ひいつまで朝のパン
(花鏡)
・背信にまさかの出合ひソーダー水
・みどり葉に雀の声のこち良き
・梅雨明けの青空切り裂く飛行雲

甲斐齊久子
小幡 和子
北里 澄子

吉川 テイ子
堀内 杏子
高野 和人
工藤 ヒサ

短歌

・台風の一夜明けたる青空の中を息子の乗る飛行機が航く
・潮騒の音のたかまり風を生む岬は細霧に包まれており
・わが窓のはり戸に夜毎訪れるやもりも親し淋しき夜は
・河淵にきらりきらきら輝くはまだ出初めススキの穂かも
・幼なじみ三人揃って八十路の旅阿蘇の夕日にユウスゲの輝る
・コンクールの金色の楯ウインより孫の写メール幾たびも見る
・松かさのたわわの向こうに復旧中の城見ゆ忠広公の思いや
・(千の風) 流るる歌に君想い風に尋ぬる涙の行方
・娘が押せる車椅子にて見る夕日(夕焼こやけ)ともに唄えり
(花鏡)
・リハビリもはやも三年ひまわりの花の強さに励まされいる
・同級の友のいくたり逝きませり今宵の銀河ことさらに輝る

堀内 杏子
田嶋 十三子

岡本 泰明
田中 テイ

柚井 玲子
吉川 テイ子
大出 豊久子
山内 春子
安藤 トミ子
隈部 スヤ子
椎原 圭代

杏仁祭

フォレスト熊本・くまもと青明病院
合同秋祭り
令和元年10月26日(土)開催

ふおれすと 写真館



売店(沖縄フェア)



首里城再建の為に売上げを寄付しました。

県立美術館に行きました



趣味活動体験会(花あそび)



お菓子の香梅(作品展示会・コンサート)



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

総合的ケアサービス施設です。



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。

利用者の家庭復帰を目指します。



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。

在宅ケアを支援します。



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。

地域に開かれた施設です。



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。



介護老人保健施設 一般財団法人吉仁会
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.kyouninkai.jp/forest/>
【Mail】forest@kyouninkai.jp

居宅介護支援事業所 フォレスト熊本 TEL.096-362-8281(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 ウイズ
- ◆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

明けましておめでどうございませう。
「平成」という時代が終わり、「令和」最初の新年、どのように過ごされたでしょうか。

「即位後朝見の儀」で、「国民の幸せと国の一層の発展、そして世界の平和を切に願います」と天皇陛下がお言葉述べられて、戦争のない平和な時代になってくれることを願います。

昨年はラグビーとハンドボールの世界大会が熊本で開催されました。普段触れ合う事のない、世界レベルのスポーツを身近で見ることの出来た良い機会だったと思います。

今年も東京オリンピック開催の年でもあります。たくさんの方々が獲得できるように応援していきましょう。

昨年より、「ながら運動シリーズ」を掲載しています。私たちが、選手に負けないよう少しずつ、出来る範囲で運動に取り組みたいと思います。是非参考にされてみてください。これからも寒い日が続きますが、体調に気を付けてお過ごし下さい。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

ヘルプステーション
大木 智巳