

やすらぎの森

Vol. 72

contents

- 2 総合ケアサービス部部長就任のご挨拶
- 3 新入職員紹介
「夏こそ味噌汁を!」-栄養科
- 4 ながら運動シリーズ-肩甲下筋をストレッチ
- 5 ふおれすと写真館-花見・端午の節句 ほか

夏号
2020.8



ご利用者の心に寄り添い その人らしく生きる 力を支援致します

総合ケアサービスマン 高永 京子



はじめに令和2年7月豪雨により被害を受けられた方々に謹んでお見舞い申し上げます。被災地の皆さまには一口も早い復旧と皆さまの健康を心からお祈り申し上げます。

未曾有の大震災「熊本地震」から4年が経過し、震災の爪痕もようやく収まり、元の生活に戻ろうとしている中、新型コロナウイルス感染症が世界中に蔓延し、個人はもとより多くの社会活動が自粛を余儀なくされるといった、これまでに経験したことのない日常生活となりました。見えざる敵との戦いは今もなお続いています。一日も早い収束を願うばかりです。

私事ですが、4月から総合ケアサービスマン部長として就任いたしました。微力ではございますが、皆さまに支えて頂きながら施設が地域に貢献できるよう誠心誠意努めてまいります。

たいと考えております。江南病院からフォレスト熊本へ異動して2年半になりますが、江南病院で大切にしていた「ここに寄り添う」「ともに成長する」ことをめざし温かい「チームの和」のもと安心できる看護・介護に努めるという思いを今後も大切にし、寄り添うやさしさを持ち続けていこうと思います。フォレスト熊本職員は明るく元気で、学ぶ姿勢を持ち、とても頼もしく感じております。そしてフォレスト熊本に足を運んでくださるボランティアの方々、の真心こもった活動は利用者のみならず職員も癒され、生活に安らぎと潤いをもたらす、頭が下がるとともに感謝の気持ちでエネルギーになっています。生き生きとしたボランティアさんの姿勢から、活動を通して他者貢献により、幸福感を得られることを改めて実感しています。

2025年の超高齢社会を見据えて、地域包括ケアシステムの構築、地域共生社会の実現といった流れの中で、人間らしい健康的な老健の実現に向け、地域に目を向けることが益々重要になります。地域の皆さまが住み慣れた場所で本人らしい生活が続けられるよう多職種連携により「高齢者が充実した人生を継続していただけるよう全力を尽くします」という施設理念を意識しながら努めてまいります。看護・介護という仕事を続けられるのはつねに誰かに支えられているからです。それはご利用者、ご家族であり、職場の仲間、上司、友人、家族です。その支えてくれる人々に感謝しながら歴史あるフォレスト熊本が地域から愛され、親しまれる施設であり続けられるよう努力してまいります。

今後とも皆さまのご指導とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



「杏仁祭」中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、皆様の安全と健康を最優先に考え、今年度の杏仁祭（くまもと青明病院・フォレスト熊本合同秋祭り）は中止とさせていただきます。大変残念ではございますが、皆様にはご理解を頂きますよう、よろしくお願いいたします。

来年度は新型コロナウイルス感染症が終息し盛大に秋祭りが開催できることを願っています。

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



チャンティニュー
3階療養棟



小林和華
3階療養棟

Q1. 特になし

Q2. 料理を作ること。旅行

Q3. ベトナムの高齢者は家で生活していますが、日本の場合は施設で介護者が日常生活をお世話しています。介護福祉士はどんな専門職なのかを知りたかったので、この職業を選びました。

Q4. 知識、技術の向上。利用者様に安全、安心な質の高いケアを実践したい。

Q1. セカオワのボーカル

Q2. トランペットを吹くことが好きです。最近はドライブにはまっています。

Q3. 大学の授業を受けて興味を持ったことがきっかけです。

Q4. 一日も早く仕事を覚え、多くの事を学びながら、まずは丁寧に確実に業務に取り組めるよう、頑張りたいと思います。

朝から味噌汁を飲んでいますか？
人は寝ている間にコップ一杯の汗をかくと言われています。
朝食抜きのまま活動すると脱水気味になります。特に今からの季節は熱中症を起こす危険性も。
味噌汁には味噌の塩分（ナトリウム・カリウム）、野菜、イモ類、海藻、きのこ類に含まれているビタミンやミネラルなど、汗で失われる成分が含まれています。
具材によっては豆腐や卵などの良質のタンパク質も摂ることができます。
最近食べていない食材を使えば栄養バランスもよくなります。特に海藻、きのこ類は努めて食べないと忘れがちな食材です。
今年の夏も熱くなりそうです。朝ごはんの一品として食べれば熱中症予防に期待ができるかも！



夏こそ味噌汁を！



おすすめ食材

- タンパク質：豆腐・卵・鶏肉・豚肉・鯛
- イモ類：旬の食材を中心にジャガイモ・里芋・南瓜など
- 海藻：ワカメ・もずく・あおさ
- きのこ類：しいたけ・えのき・しめじ・なめこ
- 野菜：旬の食材を中心に最近食べていないものを使う



ながら運動シリーズ

けんこうがきん
肩甲下筋をストレッチ

お掃除のついでに、
ほうきを使いながら肩痛予防



1 m程度の棒（もしくは、ほうきの柄）を片手に握り、上腕の後ろ側を通して前に出し、もう一方の手で反対側を握る。

上体をまっすぐに保ちながら、下の棒先を少しずつ前に出して上腕を外側へひねる。左右とも行って下さい。

- ★ポイント→棒を用いる事で、腕がひねりやすくなる。
- ★ポイント→1カ所ではなく、場所を変えながらストレッチ。
- ★ターゲット→肩甲下筋

ご利用者の作品

選・総評 松岡 妙子 先生

講評

天変地異に見舞われた昨年。今年こそは平穏でありますように願ったはずが、とてつもない新型コロナウイルスと言う疫病が世界中の人々を苦しめ、五月現在日本は何とか収束に近づいて来ましたが、まだまだ予断を許さない状況です。さて、歌会始めの選者でもある歌人の永田和宏氏が新聞誌上でこんな事を言っています。「短歌をやる人はこの危機を詠み歴史に残すこと」と。正にその通りです。今号もコロナを詠まれた方達が多く嬉しい限りです。最後に新聞への投稿歌一位となった一首を掲げてみます。

○移るより移すことへの恐れから人は優しく人を遠ざけ

(岐阜県) 箕輪富美子

俳句

曼珠沙華いつしか背骨潰れけり
白川の淀む川面の花筏
明日は手術壁に動かぬ蛾を見つむ
春眠や夢で会う人みな美人
晩柑の香りただよい初孫想う

(花鏡)

・鶴群れて名残の辛夷揺らしけり
・阿蘇路来て河津桜の浪の上
・マスクしてくぐもる声や登校児
・枯芝の中に一点新芽萌ゆ
・房トマトぶどうのように摘んで食べ

甲斐貴久子
北里 澄子
三好 愛子
大鬼山紀子
赤星スミ子

短歌

ふる里の山は静かにそこに在り朝な夕なに我を慰む
病床の窓より見ゆる浮雲の形かえつつ我を慰む
世界中にコロナウイルス広がりておすおす暮らす昨日も今日も
白鳥に似て美しき白鷺のゆるき流れに魚をねらう
懸命に今日を生きつつまた明日へ生かさねながら四十余年
帰宅後のうがい手洗い検温と一人うなずくコロナ対策
春の陽に毛を輝やかせ白猫が庭をゆるり横切りてゆく

(花鏡)

・藤村の(初恋)の詩切なくて老いたる今も口ずさみおり
・夜の窓に大きき守宮の貼り絵あり、ういつい微笑む「好きよ私も」

(職員)

「もう」と「まだ」の温度差地震より四年目か、われらは明日へ希望を繋ぐ
・コロナ禍に盛りの花が刈られゆく育てし人らの落涙あわれ
・娘夫婦のスマホの写真に笑いあう元旦「二人似てきたみたい」
・真青なる空の下の草千里池の水面に写る噴煙

堀内 杏子
小幡 和子
池田 憲治
岡本 恭明
寺田 景子
椎原 圭代
高野 和人
吉川テイ子
池松 圓子
提田富美子
織方 左江

1月行事
初詣

寒い中、初詣に行ってきました。



ふおれすと
写真館



1月行事
大新年会



毎年恒例のマグロの解体ショーを行いました。また、エイサーや獅子舞をみて、今年が良い年になるようにお願いしました。



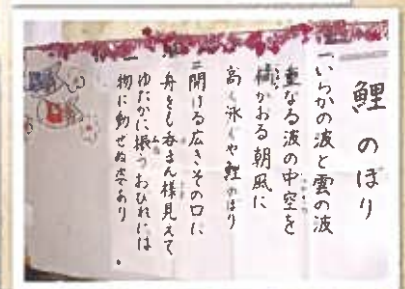
4月行事
お花見

フォレストの近くにお花見に行ってきました。綺麗な桜が咲いていました。



5月行事
端午の節句

フォレストの中にもこいのぼりがたくさん泳いでいました。端午の節句にちなんだクイズや歌を唄い楽しみました。



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

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.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



年に2回発行しております「やすらぎの森」、今年も早いもので夏号をお届けするに至りました。前号作成時には、予想だにしないような新型コロナウイルス流行。私たちは、この半年間で世界史に残る感染症の経験をしています。フォレスト熊本でも、様々なイベントやアクティビティの中止、延期を余儀なくされました。ご利用者に喜んで頂ける企画となるよう職員が毎回力を尽くしており、残念でなりません。そんな中、当施設入所サービスをご利用されている方のご家族から心温まるメッセージを頂きました。今号の表紙写真もなっています。感染のリスクを最小限とすべく面会を控えて頂く対策を講じていました。河川敷より、この横断幕を掲げ励まして下さいました。心から感謝申し上げます。またフォレスト熊本のご利用者、ご家族の皆様には、検温、消毒、面会制限を始めとする対策へご協力頂き、誠にありがとうございます。今後も起こり得る自然災害に備え、職員一同全力を持って取り組んで参ります。

リハビリテーション科

宮武 良美

編集後記