

すずらん便り



平成 27 年 4 月号 第 24 号
社会福祉法人 古家真会（こけまかい）
特別養護老人ホーム 蓬萊園
TEL 082-264-0808
ケアハウス東山 TEL 082-264-6888
〒732-0043 広島市東区東山町 1-9

花のまわりみち

八重桜イン広島

今年の花「日暮」（ひぐらし）

東京荒川堤にあった品種で、花は外側の花弁の先端と外面が淡紅紫色、内側の花弁はほとんど白色。花弁数は約 20 枚。



◀ 造幣局広島支局の八重桜並木

今年の花「日暮」全景 ▶



4 月 13 日（月）造幣局広島支局様ご招待での通り抜けに行ってきました。時折小雨の降る中、花を触ったり、嗅いでみたり皆さん思い思いに八重桜を楽しんでおられました。

「ボランティアさん」

広島車椅子ダンスクラブ様

1月29日（木）、広島車椅子ダンスクラブの皆様に来園頂きました。色とりどりの美しい衣装に思わずため息が漏れ、目の前で音楽に合わせ車椅子でクルクル回る姿に目を丸くされ、次々と舞う姿に時間の経つのも忘れるほど楽しいひと時を過ごさせていただきました。



劇団「つばさ」様

3月25日（水）、劇団「つばさ」の皆様に来園頂きました。すっかり顔馴染みになった「つばさ」の皆様です。今回も歌あり、踊りあり、手品ありと多彩な演目を披露してくださいました。ご利用者様も手拍子をしたり、一緒に唄ったりと喜ばれた様子でした。



花美会様

3月28日（土）、花見会の皆様が歌と踊りを披露してくださいました。素晴らしい踊りや歌、銭太鼓、そして小学生のかわいらしい子供さんの踊りなどを見て涙ぐむご利用者様もおられました。ご利用者様へのお土産までいただきありがとうございました。



「園内行事」

今回も様々な行事が行われました。ほんの一部ですがご紹介します。



「喫茶会」 ケーキ・飲み物食べ放題！ ▶



◀ お花見当日は雨！なので前日の写真。桜の前でご満悦です。

▲ 「節分」 鬼を退治しています。

社会福祉法人 古家真会

ケアハウス東山 便り

Vol. 4



新年度の始まりです。

今年もケアハウス東山のニュースや出来事を皆さんにお届けしたいと思います。

高天原に桜見学！

今年の桜は開花が早くお花見の頃には散り始めでした。桜の花びらの絨毯も綺麗でした。

下側の写真は、ケアハウス東山裏にある八重桜と近所の藤棚です。写真撮影がご趣味の入居者 H 様が撮影されました。他にもきれいな写真を撮られています。



イチゴ狩りに行って来ました!!



豊平どんぐり村に行きました。雲ひとつないポカポカ陽気で皆さんお腹いっぱいイチゴを食べられました。買い物もされて、とても楽しまれていたようです。

今後の予定

バラ公園見学やお寿司ツアー、ケア（ピア）ガーデン等計画中です！！

「おしらせ」

平成 27 年度介護保険制度改定について

3 年に 1 度の見直しにより、この 4 月より介護保険の変更がありました。

今回の介護保険改定には 2025 年問題が大きく関与しています。2025 年には団塊の世代が 75 歳以上の後期高齢者になり、2200 万人、4 人に 1 人が 75 歳以上という世界にも例を見ない超高齢化が到来します。その社会の中で介護・医療といった社会保障費が急増し、体系バランスが崩れる事の問題を 2025 年問題といわれています。そのため、いかに社会保障制度を維持するかが反映されています。

変更の基本的な考え方は次のようになります。

- ①. 中重度の要介護者や認知症高齢者への対応の更なる強化
- ②. 介護人材確保対策の強化
- ③. サービス評価の適正化と効率的なサービス提供体制の構築

①は、住み慣れた地域で生活が維持できるように在宅サービスを強化し、特養は原則、要介護 3 以上の中重度の方から入所といった変更が該当します。

②は、将来的に介護職員の資質向上や雇用管理改善の取り組みを通じて、社会的・経済的評価を向上させ、安定的な処遇改善を行い、「専門性の高い人材」を「地域全体」で効率的・効果的に確保を目的としています。

③は、介護保険が崩壊しないようにサービスの適正化、体勢の構築を推進していく事を念頭に置いています。今後は、地域包括ケアの構築を推進しながら介護保険も変化していくので、当園もより地域の拠点になれるような取り組みが今まで以上にできるようになればと思案しています。

生活相談員 飯野 良雄



アスパラガスのホットサラダ（1 人分） 1 人分 166 kcal

《材料》・アスパラガス 80 g ・温泉卵 1 個 ・オリーブオイル小さじ 1
・濃口しょうゆ小さじ 2/3 ・粉チーズ 5 g ・黒こしょう少々

《作り方》①アスパラガスの根元から 1 cm を切り、下の方の皮を剥き 3 cm の長さに切り、塩（分量外）茹でし器に盛り付ける。

②温泉卵をのせ、粉チーズ、オリーブオイル、しょうゆ、黒こしょうをふってできあがり。

《注目食材》アスパラガスは、春が旬の野菜です。疲労回復効果のあるアスパラギン酸を含みます。新しいことを始める事が多く疲れやすい季節に取り入れたい野菜です。

管理栄養士 横山すざく



梅雨時期の健康対策

梅雨時期に体が疲れやすくなる主な原因は、ずばり温度差です。四月病や五月病にも同じ事が言えます。同じ一日でも朝夕は冷え込み体温調節がしづらくなり、体はダメージを受けていることが多く急に眠くなったりすぐに疲れしたりします。予防するには外出時に一枚余分に服を持参したり、布団も寒さに備えすぐに掛けられるよう準備します。また、太陽に当たる機会が少なく、その為に体調を崩す人もいます。日光に当たる時間が短いと眠りが浅くなり疲れが取れないこともあります。太陽が出ている時には、なるべく短い時間でも外に出て意識的に日光を浴びるように心がけましょう。そうすると体内時計も調節され夜もぐっすり眠れ、明るく元気に梅雨を乗り切ることができるでしょう。

看護師 大林 敦子

編集後記

今年は介護保険制度が改正され 4 月と 8 月の 2 回にわたり料金形態が変更になります。ご利用者様には今までと変わらないサービスの提供、さらに良いケアを提供できるよう職員一同努力してまいります。すずらん便りも次回 7 月号で 7 周年を迎え、ますます盛りだくさんの内容でお届けしていきたいと思ひます。

広報委員（事務員） 古谷 香織