

スマイル

2016年1月
第27号



～長崎市 稲佐山公園～

ご挨拶

謹んで新年のお慶びを申し上げます。
旧年中は格別のお引き立てを賜り厚くお礼申し上げます。

さて、当施設は本年九月をもちまして開設から二十周年を迎えます。これもひとえに地域の皆様方のご支援の賜物と重ねて厚くお礼申し上げます。

当施設は本年も微力ではありますが、地域の皆様方のお力になれるよう、より一層尽力してまいりたいと存じておりますので、昨年同様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

皆様方の更なるご多幸を御祈願申し上げ、発刊のご挨拶と致します。

平成二十八年一月

社会福祉法人 扶早会

介護老人保健施設 東長崎ナーシングホーム

施設長 藤野 和馬

行事紹介

平成 27 年度 敬老会

平成 27 年 9 月 20 日（日）に敬老会を開催しました。
ファッションショー、かさ踊りなど楽しみました。



利用者様が男性職員に服を選んで、化粧を施し変身させるファッションショー。



職員によるかさ踊りの様子。

平成 27 年度 運動会

平成 27 年 10 月 31 日（土）に運動会を開催しました。
今年も通所と合同で 4 チームに分かれて 4 種類の競技で楽しみました。



福笑いゲームの様子、真剣です。



職員による万歩計競争、万歩計の数値が得点になります。



今年は緑組が優勝しました。
おめでとうございます！

通所リハビリ紹介



9月17(木)・18(金)・19(土)の3日間、敬老会がありました。魚釣りゲームは皆さん真剣に釣られて大漁でした。相撲甚句やカラオケ、輪っか送りゲームなど、楽しまれました。



10月22(木)・23(金)・24(土)の3日間、雲仙市小浜の足湯へ秋の行楽バスハイクへ行きました。外で食べるお弁当、目の前に広がる青い海、105mある日本一長い足湯はとても気持ち良かったですね。



12月10(木)・11(金)の2日間、毎年恒例の餅つきがありました。デイケアの利用者様にお手伝いいただきました。紅白のお餅をきれいに丸めていただきました。

ご利用を希望される方はご連絡をお待ちしております。

東長崎ナースিংホーム リハビリテーション部【通所】

電話番号 095-839-8002 担当 安永・門脇

リハビリテーション室より

当施設では作業療法士による集団作業療法の一環で、料理作りや、季節に応じた作物を育てるなど毎回様々なことを行っており、今回は手芸を行いました。ご利用者のみなさまには針に糸を通すところから最後まで作業を行って頂き、あずま袋を作成しました。



久しぶりの手芸にみなさま懐かしんでおられる様子でした。
慣れた手つきで黙々と作業に取り組み、あっという間にあずま袋が完成しました。



完成形です。

興味を持たれた方は、ぜひお問い合わせください。

介護老人保健施設 東長崎ナーシングホーム リハビリテーション部
長崎市東町 1893-5
TEL 095-839-8002 (担当：安永)

暮らしのお役立ち情報 **これから…**



こころの病気は、誰でもかかる可能性があります。また、その多くは治療をすることで回復します。こころの病気になったとしても、安心して働き、暮らせる社会にするにはどうしたらよいのでしょうか。そのスタートが、こころの病気について理解を深めていくことです。

●こころの病気は、誰でもかかりうる病気です●

こころの病気で病院に通院や入院をしている人たちは、国内で323万人にのぼります(平成20年)。日本人のおよそ40人に1人の割合です。生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性のある病気です。

●こころの病気は回復しうる病気です●

こころの病気にかかったとしても、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活をおくることができるようになります。最近では、効果が高く副作用の少ない治療薬も出ていますので、以前よりも回復しやすくなっています。

こころの病気になった場合は、体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。ただし、早く治そうと焦って無理をすると、回復が遅れることがあります。「焦らず、じっくりと治す」という気持ちで臨むことが回復への近道です。

●こころの病気の初期サインに気づく●

こころの病気は誰にでも起こります。こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出る場合は、早めに、専門機関に相談することをお勧めします。

以下のような症状が続いたら早めに専門機関を受診しましょう

- ・気分が沈む、憂うつ・何をするのに元気が出ない
- ・イライラする、怒りっぽい・理由もないのに、不安な気持ちになる
- ・気持ちが落ち着かない・胸がドキドキする、息苦しい
- ・何度も確かめないと気がすまない・周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- ・誰かが自分の悪口を言っている・何も食べたくない、食事がおいしくない
- ・なかなか寝つけない、熟睡できない・夜中に何度も目が覚める



鏡餅と雑煮について

餅は昔から神様に捧げる神聖な食べ物と

考えられ、昔は多くの家で正月用の餅つきを

しましたが、十二月三十一日につくの

一夜餅、二十九日につくのいちやもちを苦餅くもちと言って

嫌いました。正月に、年神様に供える餅が

鏡餅で、一月十一日の鏡開きまで、床の間や

各部屋に飾ります。

雑煮は、年神様にお供えした餅を、野菜や鶏肉、

魚介などと一緒に煮込んで作る料理です。

主に白味噌仕立ての関西風、醤油仕立て

(すまし仕立て)の関東風と分けられ、

餅の形も関西は丸餅、関東では

切り餅がよく使われています。

おせちお重

お赤飯

赤魚味みりん酛焼

煮合せ

数の子

えびの煮物

紅白生酢

伊達巻

絵馬かまぼこ



※東長崎ナーシングホームは長崎市と福祉避難所の協定を結んでおります。

福祉避難所とは・・・
風水害や地震等により被災した世帯、台風の接近等により避難勧告等が発せられ避難を余儀なくされた方々で、体育館等の市が指定した避難所では適切な対応ができない「在宅で寝たきりの高齢者や重度の障害者」を受け入れることができるよう、民間の社会福祉施設等の協力を得て、同施設の一部を福祉避難所として開設し、一定期間の介護等ができる支援体制を整備しようとするものです。

編集後記

新年あけましておめでとうございます。厳寒の候でございますが、皆様お元気で新年をお迎えることと存じます。

2016年、最初のスマイルを発行いたしました。今年もたくさんの方々の行事を計画しておりますので、楽しみにしててください。皆様にとっても、より素晴らしい一年になりますようご祈念申し上げます。



問い合わせ先
社会福祉法人 扶早会
介護老人保健施設
東長崎ナーシングホーム
〒851-0116
長崎市東町 1893-5
電話 095-839-8002
<http://www.higanaga-nhome.jp>