

# ともしび ブダより

第90号



## 社会福祉法人 依田窪福社会

### 事業別連絡先一覧

- |   |          |                   |          |
|---|----------|-------------------|----------|
| ●法人本部                                     | ☎85-2202 | ●デイサービスセンター 武石    | ☎75-0522 |
| [E-mail] info@yodakubofukushikai.jp       |          | ●ヘルパーステーションこすもす   | ☎85-0098 |
| [U R L] http://www.yodakubofukushikai.jp/ |          |                   |          |
| ●依田窪特別養護老人ホーム                             | ☎85-2218 | ●デイサービスセンター 長門    | ☎68-0226 |
| ●短期入所生活介護事業                               |          | ●小規模多機能型居宅介護 大門の家 | ☎41-2123 |
| ●依田窪福社会居宅介護支援事業                           | ☎85-2047 | ●デイサービスセンター 和田    | ☎88-0077 |
| ●相談支援事業 花もも                               |          | ●高齢者生活福祉センター      |          |
| ●寄り合い処 なすな                                | ☎75-0522 | ●グループホーム和田        | ☎88-0088 |

## 特別養護老人ホームともしび

### 童心にかえって

昨年に続き、施設内での花火大会・夏まつりを行いました。ご利用者は車イスの方が多く、今年は地面に置いて点火するタイプの花火を用意しました。ナース陣による盆踊りに、太鼓を合わせてくださるご利用者、手拍子で参加してくださる方、夏の夕、ひと時を楽しみました。



### ご家族が汗を流して くださいました。

ともしびには「さつき会」という家族会があります。毎年、夏と年末にご家族が外回り清掃や障子張りなどの作業を行ってくださいます。昨年の夏は新型コロナウイルスの影響で中止でしたが、会員の皆様から「外作業ならやれるじゃないか」とのお言葉を頂きました。

例年は、秋に小旅行も行っていました。また、行けるようになるといいですね。



## 依田窪福祉社会居宅介護支援事業

### 熱中症は予防できる!!

熱中症は、体温調節機能がうまく働かなくなり、体温が異常に上昇して起こる病気です。

熱中症になると、めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、体がだるいなどの症状が現れます。また、重症になると、返事がおかしい、意識がない、けいれんしている、汗をかいていないが触ると熱いなどの症状が現れます。

スポーツドリンクは失われた塩分を補うために有効ですが、もう一つ牛乳も効果的な飲み物だそうです。牛乳にはアルブミンというたんぱく質が含まれており、血液量を増やし、汗をかきやすくすることで、熱を放散する機能を高め、体温を調節してくれます。運動の後にコップ1杯の牛乳を飲むことで、暑さに強い身体を作ることができるそうです。牛乳がちょっと苦手という方は、ヨーグルトやチーズなどの乳製品でも代用可能です。

夏場はいろいろな飲み物を用意しておくといいですね。



### 熱中症の症状が現れたら…

- ◎涼しい場所に移動
- ◎水分、塩分を補給する(経口補水液が効果的です)
- ◎衣服を緩め、体(首、わきの下、足の付け根)を冷やす
- ◎足を高くして休ませる

日頃から水分補給を心掛け、バランスのよい食事や睡眠をしっかりとり、残暑を乗り切りましょう!



## デイサービスセンター武石

### ゆっくりということ

4月から早くも5か月が経ち、ご利用者と職員との関係も少しずつ繋がってきていることを嬉しく感じるこの頃です。

ご利用者の動きはゆっくりです。「どっこらしょ」「1、2の3」…椅子から立ち上がる時にご利用者の口から自然に飛び出してきます。慌てず急がず「よっこらしょ」…気持ちの方が先になってしまう時には、バランスを崩しやすくなります。「ゆっくりでいいですよ」と声をかけて意識づけていただきます。移動や移乗の際は、できる予防を行いながら身体機能の維持を心がけます。

ゆっくりという言葉には、1. 動作が遅いさま。2. 時間的にゆとりがあるさま。3. 気持ちにゆとりがあるさま。と、いくつかありますが、時間や気持ちにゆとりがあるかは、私たち職員にも大きく求められるものです。ご利用者は職員の動きや声や雰囲気を感じ取ります。ご利用者にとっても、私たちにとってもこの「ゆっくり」のもつ意味合いを常に大切にとらえていきたいと思えます。

新型コロナウイルス感染予防の石けんでの手洗いもすっかり定着しました。一緒に取り組んで制作した七夕飾りはとても素敵に仕上がりました。デイサービスでの一日が心地よく、出かける張り合いになるように、楽しみになるように、ゆっくりご利用者を見つめて積み重ねていきます。



8月 夏まつりを行いました。

### ヘルパーステーションこそぞ

#### 暑い時こそ栄養が必要

ヘルパーが訪問に伺うと『体調が良くない』『食欲がない』といったご利用者の声がよく聞かれます。暑い日はさっぱりとした簡単な食事で済ませてしまいがちですが、そうすると栄養不足で余計に体調が崩れやすくなってしまいう可能性もあります。

この時期ご利用者のお宅へ訪問すると、トマトやキュウリ・ナスといった自宅で採れた野菜が沢山置いてあります。旬の野菜には旬の効能があるといい、季節ごとの体調変化に応じ、体のバランスを整える作用を持っているそうです。同じ食材でも工夫次第で、全く違う調理方法や味わいに変えることができます。

ヘルパーの調理援助では、食欲が落ちる時期でも食べやすく、しっかり栄養補給が出来るよう、バランスの良い食事を提供していきます。



### 寄り合いかなずな

#### コロナ禍での活動

7月に入り上田保健所管内での新型コロナウイルス感染者が減少し始めようやく活動内容も月1回の外出や丸子地区への買い物計画出来るようになりました。

7月は塩田平のあじさい小道へドライブを兼ねながら花見に出掛け、ご利用者の皆さんも久しぶりの外出ということで笑顔も多く、日帰り旅行に出掛けた雰囲気で楽しめました。

今後も新型コロナウイルス感染状況を確認しながら計画を立てて行きたいと思えます。そして「行って楽しいなずな」を継続していきます。



## 朗朗介護!

- 老老介護** … 65歳以上の高齢者が高齢者の介護をしている状態のことです。  
(在宅介護を行う世帯の約50%を占める)
- 超老老介護** … 75歳以上の高齢者が高齢者の介護をしている状態のことです。  
(在宅介護を行う世帯の約30%を占める)
- 認認介護** … 認知症高齢者が認知症高齢者の介護を行うことです。



現在、高齢化社会と核家族化が進んでいるため、この状態はさらに増えつつあります。また、老老介護をしていて気が付いたら認認介護の状態になっていたということもあります。高齢者世帯で二人きりになり、地域との繋がりが減ってしまうことが原因のひとつです。

夫婦や家族だけで気兼ねなくゆっくり過ごす時間はいいものですが、運動や他者との交流の機会を持つことで楽しみながら機能低下や認知症の予防ができます。

また、介護はチームで行うことが大切です。サービスを利用して、介護する人も誰かの手を借りながらほっとできる時間を持つことが介護をしていく上で必要です。介護される方も介護する方も楽しみながら、一息つきながら、在宅生活を続けるお手伝いをさせていただきたいと思っています。老老介護や認認介護に直面しそうな時は、ぜひ介護サービスをご利用ください。

**牢牢介護**(閉じこもり。介護する側も時間的・空間的に拘束される)、**労労介護**(苦労ばかり)、**忍忍介護**(我慢ばかり)はやめて、笑顔がいっぱいのデイ長門をご利用ください。

介護を受ける方も介護する方も明るく朗らかに **笑顔の朗朗介護!**

### あったカフェ

毎月第3月曜日 9:30～ 長和町役場市民ホール

認知症の方、その家族、介護の心配ごとのある方が気軽に交流を楽しめる場です。

### あったカフェ2 (当事者ミーティング)

毎月第1月曜日 9:30～ 長和町役場市民ホール

“最近忘れっぽくなった”生活しづらさを感じている方。不安に感じている方。同じ思いを持っている方が楽に語れる場です。

介護スタッフ・行政担当者がいます。気軽にお出掛けください。

## 小規模多機能型居宅介護 **大門の家**

毎日暑い日が続いています。ここ大門は涼しいかと思いきやちょっと動いただけでも汗が流れ出てきます。夏本番になると同時に毎日のように地域の方が新鮮なお野菜を届けてくださいます。赤ちゃんの顔程もある大きなトマトにご利用者は驚いたり笑ったり。

山のようなキュウリは佃煮や塩漬けに。立派に育った夏野菜、五感をフルに楽しませてくれます。地域の方々も大汗をかきながら作業して下さったことでしょう。

大門の家を地域の方々が見守り、支えてくださっていることを知り、「お腹もいっぱい」「胸もいっぱい」になりました。





## グループホーム 和田

新型コロナウイルス感染症予防はとても大事なことです。それと同時に、私たちやご利用者の皆さんの楽しみは少なからず奪われてしまいました。

それでも「生活に彩りや楽しみを♪」と、職員は一工夫、二工夫と日々試行錯誤して、奮闘しています。

日本人は昔から、季節の食べ物や行事を大事にしてきました。認知症で季節が分からないなどの症状があっても、目や味で楽しんだり確認したりすることができます。



日々の生活に楽しみを。それはご利用者も職員もいっしょです。

「いっしょに楽しむ」

私たちはこれからも、その気持ちを大事にご利用者との関わりを持っていきます。

## デイサービスセンター 和田

ご利用者の皆さんは、年齢を重ねても楽しめる趣味や特技をお持ちの方が多いです。そして、職員から思わず「すごーい!」と声がるほどの腕前です。絵手紙、短歌、塗り絵、手工芸、将棋等々…。

腕前を披露しないなんてもったいない!今年5名の方が全国短歌大会と、信州ねんりんピックの2か所へ出品してみることになりました。どの方の作品も良い出来なので、出品される皆さんに自分の作品をひとつ、ふたつ選んでいただくのは難しかったですが、一緒にどれがいいかと悩む時間もなかなか楽しいものでした。年を重ねて好きなことの集大成を発表してみる、チャレンジしてみる醍醐味を味わうのも素敵なことです。

ご利用者と、秋冬の結果発表を首を長くして待ちたいと思います。



暑かったので  
ひときわ美味しかったですね。



ドライブでアイスペロリ!



大盛り上がりのレクリエーション



貸借対照表

令和3年3月31日現在 (単位:千円)

資産の部		負債の部	
科目	決算額	科目	決算額
流動資産	151,210	流動負債	37,512
固定資産	434,837	固定負債	52,156
基本財産	333,721	負債の部合計	89,668
その他の固定資産	101,116	<b>純資産の部</b>	
		基本金	1,000
		国庫補助金等特別積立金	310,420
		その他の積立金	13,471
		次期繰越活動増減差額	171,488
		(うち、当期活動増減差額)	(709)
		純資産の部合計	496,379
資産の部合計	586,047	負債及び純資産の部合計	586,047

資金収支計算書

自 令和2年4月1日 至 令和3年3月31日  
(単位:千円)

勘定科目	決算額
<b>事業活動による収支</b>	
事業活動収入計(1)	542,745
事業活動支出計(2)	533,782
事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)	8,963
<b>施設整備等による収支</b>	
施設整備等収入計(4)	9,096
施設整備等支出計(5)	18,460
施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)	△ 9,364
<b>その他活動による収支</b>	
その他の活動収入計(7)	883
その他の活動支出計(8)	3,794
その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	△ 2,911
当期資金収支差額合計(10)=(3)+(6)+(9)	△ 3,312
前期末支払資金残高(11)	139,274
当期末支払資金残高(10)+(11)	135,962

事業活動計算書

自 令和2年4月1日 至 令和3年3月31日  
(単位:千円)

勘定科目	決算額
<b>サービス活動増減の部</b>	
サービス活動収益計(1)	534,883
サービス活動費用計(2)	538,767
サービス活動増減差額(3)=(1)-(2)	△ 3,884
<b>サービス活動外増減の部</b>	
サービス活動外収益計(4)	7,862
サービス活動外費用計(5)	4,964
サービス活動外増減差額(6)=(4)-(5)	2,898
経常増減差額(7)=(3)+(6)	△ 986
<b>特別増減の部</b>	
特別収益計(8)	9,418
特別費用計(9)	7,723
特別増減差額(10)=(8)-(9)	1,695
当期活動増減差額(11)=(7)+(10)	709
前期繰越活動増減差額(12)	170,778
当期末繰越活動増減差額(13)=(11)+(12)	171,487
その他の積立金取崩額(14)	0
その他の積立金積立額(15)	0
次期繰越活動増減差額(16)=(13)+(14)-(15)	171,487

依田窪福祉会 評議員・役員 (敬称略)

評議員		理事		監事	
羽田 健一郎	伊藤 定衛	渡邊 和美	甲田 伸子	村岡 裕	
小川 純夫	竹内 克彦	鬼頭 寿	大島美千代	依田 典仁	
三澤 弘道	萱津 公子	伊藤 博一			
小宮山正幸		横沢 正			

令和3年9月1日

発行者: 社会福祉法人依田窪福祉会 理事長: 渡邊 和美 編集: 広報委員会 所在地: 〒386-0503 長野県上田市下武石776-1  
TEL.0268-85-2202 FAX.0268-41-4200 E-mail: info@yodakubofukushikai.jp