

広報

# 白寿

令和2年2月1日

第49号



今年も、たくさんの笑顔があふれる  
一年になりますように。



はっぴーデイサービスセンター



えるぼし  
「女性活躍推進」「子育て支援」

当法人は《えるぼし》《くるみん》  
の優良企業として厚生労働大臣  
より認定されました。



くるみん

発行所  
〒992-0831山形県西置賜郡白鷹町大字荒砥甲377

社会福祉法人 白鷹福祉会  
特別養護老人ホーム 白光園

TEL(0238)85-1511・FAX(0238)85-1513

ホームページ <http://www.shirafuku.jp/>

Eメール [info.hakkoen@shirafuku.jp](mailto:info.hakkoen@shirafuku.jp)

白光園指定居宅介護支援事業所  
TEL(0238)85-6666・FAX(0238)85-6667

白光園デイサービスセンター  
TEL(0238)85-0033・FAX(0238)85-0050

〒992-0774 山形県西置賜郡白鷹町大字山口526番地1

はっぴーデイサービスセンター  
TEL(0238)87-2010・FAX(0238)87-2011

発行責任者 稲葉 明彦



# 「あいさつ」

白鷹福祉会 事務局長 菅 原 良 教

新年、あけましておめでとうござい  
ます。昨年四月の事務局長就任から早  
いもので十箇月が経過しました。皆様  
には、当法人の運営全般に対しまして、  
ご理解、ご協力を賜り、厚く御礼申し  
上げます。

さて、平成三十年から西中学校跡  
地に建設を進めてまいりました新特養  
「白光園」も完成し、今春からユニツ  
ト型特養としてオープンすることとな  
りました。新しい施設へのスムーズな  
移行に向けて準備を進めるとともに、  
これまで以上にご利用者様の快適な環  
境づくりに努めてまいりますので、よ  
ろしくお願いいたします。

また、今年度は、昭和五十四年六月  
の法人設立から四十周年という大きな  
節目の年でもあります。このような中、  
多くの皆様のご協力のもと、新しい

「白光園」を開設できますことは、二  
重の喜びでもあります。法人設立当時  
は、町内の多くのご家庭で介護が困難  
な状況にあり、多くの皆様から介護施  
設整備のご要望をいただく中、「白鷹  
に光を」という願いを込め、昭和五十  
五年四月に「白光園」が誕生したとい  
うことであり、諸先輩方の意志を受け  
継ぎながら社会福祉の増進に向け邁進  
しなければと痛感しているところであ  
ります。

結びに、皆様のご多幸をお祈り申し  
上げますとともに、法人に対する変わ  
らぬご支援、ご協力をお願い申し上げ、  
ごあいさつとさせていただきます。



## 新役員の紹介

(敬称略)

### 【理事・監事】

|     |           |
|-----|-----------|
| 理事長 | 新野 晃 敏    |
| 理事  | 竹田 寛 治    |
| 理事  | 小松 行 信    |
| 理事  | 横 澤 浩     |
| 理事  | 菅 原 良 教   |
| 理事  | 稲 葉 明 彦   |
| 理事  | 田 苗 和 司   |
| 監事  | 安 部 美 知 雄 |
| 監事  | 小 形 一 雄   |

### 【評議員】

|           |
|-----------|
| 吉田 武 蔵    |
| 菊 地 豊 宗   |
| 小 関 陽 一   |
| 鈴 木 み ち   |
| 梅 津 ツ ヤ 子 |
| 小 出 稔     |
| 飯 澤 と よ   |
| 高 木 志 津 子 |

### 【苦情解決第三者委員】

#### ◆老人福祉担当

|           |
|-----------|
| 保 科 孝 一   |
| 山 口 美 智 子 |
| 菊 地 幸 子   |

#### ◆障害者支援担当

|           |
|-----------|
| 小 出 八 千 代 |
| 黒 田 忠 夫   |
| 町 田 幸 子   |

役員一同、

よろしくお願  
いいたします。







## 「高齢者の低栄養対策について」

白光園 管理栄養士 横川 徳子

高齢になると買い物や調理が億劫になったり、食事そのものの関心が薄れたりして食生活が単調になることや、食事回数が減ってしまう事があります。また若い頃と比べると加齢とともに筋肉量や骨量は減少していきます。

歳を重ねても元気で過ごせるようにしましょう。

◎食事は楽しく、美味しく食べましょう

(食べることは、いきがいにもなります)

◎動物性たんぱく質を十分に摂取しましょう

(たんぱく質は体や筋肉を作ります。一度に摂られない場合は、間食に牛乳などの乳製品を摂るよう心掛けましょう)



◎野菜は色々な種類の物を食べましょう

(火を通すと少量となり、量を摂ることが出来ます)

◎主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスをとりましょう

ショート利用やデイサービス利用などで、家庭と違った料理を食べることも良いかと思います。

また、冬期間は、乾燥しているため「冬脱水」もあります。夏場は汗をかくため、積極的に水分を摂るのですが、案外冬の脱水も多く、便秘傾向になったり、皮膚が乾燥したりしがちです。冬場も水分補給に努めましょう。



## 腰痛予防 体操

白光園  
機能訓練指導員  
梅津 聡

寒い季節、肩と背中が丸まることは、腰痛や肩こりの一因となります。ここでは、「胸を開き」「たくさん息を吸い」「腰痛も予防する」簡単な体操をご紹介します。

うつ伏せにて、両足の間を開き、手で身体を押し上げ、胸を開き、腰を伸ばします。左の写真の姿勢がづらい方は、真ん中の写真のように肘をついた姿勢で腰を伸ばします。痛みのない範囲で行って下さい。

パソコン等のデスクワークが多い方は、1時間に1度、右の写真のように、骨盤を前に押し出すように腰を伸ばしましょう。



※ご注意：病気が原因で腰痛が生じている方は、実施可能か否かを主治医にご相談下さい。  
(病气：椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症など)



参考文献「NHKテキストまる得マガジン 腰痛はもう怖くない3秒から始める腰痛体操2016年5月/6月」

## 水害土砂災害訓練の様子

10月23日水害土砂災害訓練を行いました。土のう積み体験や照明の位置を確認し、発電機の作動方法などを体験しました。

災害時には職員全員が場所の把握と作動ができるよう訓練しております。





# 新白光園 この春開所



4月1日に白光園が新しくなります。3月上旬の見学会に先駆けて、皆さんに内部を大公開!!



● リビングは皆が集まり  
やすいあったかい  
雰囲気に。



● ひろびろとした  
「ござとござい広場」  
● 地域の行事やサークル  
活動もできます!!



● 談話室でのんびりお茶  
のみをしたり、くつろぎの  
スペースに。



● トイレも綺麗でかあい  
らしく。ユニット毎に  
壁紙が違ふんです!!



● お部屋も一人一部屋。  
● 自分の愛用品で自分だ  
けのお部屋がつけられま  
す。







令和元年

# 敬老会



内閣総理大臣から白寿と、白鷹町より白寿・米寿の賀詞をいただきました。

## 余暇時間の過ごし方

甘い物  
大好きだぁ



俺は誰にも  
負けねど〜



ほれっほれっ!!



大晦日のかいもち作り

TeaTime♡



良いお正月  
だなぁ



今年の福笑い



みんなで干し柿作り





# の一日



早くちょうだい!

運動会 (ボール送り)



見事な筆さばき

書き初め



地震だ! 隠れる!

避難訓練



世界記録を目指して  
スリッパ飛ばし



どうですか  
俺の包丁さばき

お見事!

おみ漬け作り

味はばつぐん!



14:00



センターには何時でも優しく温かい笑顔がいっぱい溢れています。溢れる笑顔に包まれて幸せな気分になってみませんか? 「喜んでもらえる」「楽しんでもらえる」「幸せな気分になれる」企画を沢山ご用意してお待ちしております。



活動の  
時間

16:15



コップを積んでみたり...

「崩れっから、声かけなよ!」



蚕桑小学校6年生と  
交流したり...



季節のゲームも行います



裁縫してみたり...

「昔はこうしてたもんだ」



「かるたは、まかせろ!」



あちら、こんなことも...

センター内には毎日大きな笑い声があふれています。いつもの顔、久しぶりの顔。一人が笑顔になると誘われるように元気な笑顔があります。

あなたも私たちの笑顔の「輪」に飛び込んでみませんか?





# 笑顔

## 白光園 デイサービスセンター

(デイサービスセンター)



ババンババンバン♪



私がお背中  
お流しします!



いつも美味しく  
いただいております



笑顔でお出迎え

ハア〜とろける〜



8:45

今日もよろしくお願ひします

10:00

12:00



## はっぴー デイサービスセンター



はっぴー自慢の



あったまりの湯!



はっぴーのごっつおう  
どんげな!



センター到着!

この辺お手伝ひしますね



笑顔でご案内致します。



ん〜気持ちいいなあ



なかなか  
いい塩梅だ!





# 見学会のご案内



## 4月オープン

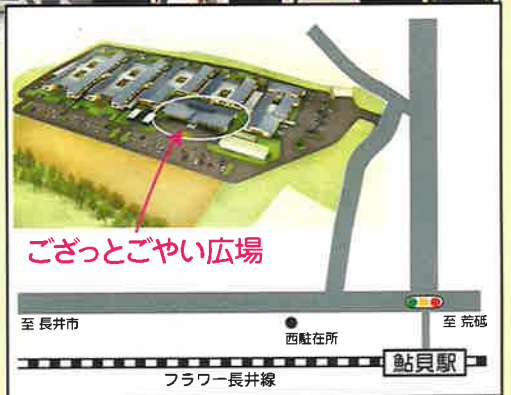
### 新『白光園』施設見学会を開催します

西中跡地に念願のユニット型施設が完成しました。  
全室個室、10人で1軒の家となっています。  
ぜひご覧下さい。

- いつ ①3月6日(金) 10時～11時30分  
②3月6日(金) 14時～15時30分  
③3月7日(土) 9時～10時30分
- 受付場所 白光園 地域交流棟『ござとごやい広場』内  
地域伝承コーナー
- 内容 ①事業説明 ②施設内内覧

※見学を希望されます方はご連絡ください。

【お問い合わせ】特別養護老人ホーム 白光園 ☎85-1511



#### 地域交流棟『ござとごやい広場』 の利用について

本施設は、皆さんに自由にご利用いただける施設となっています。ぜひご利用ください。ご予約等、詳しくはお問い合わせください。

### 編集後記

今回の白寿では6ページから8ページに増やし掲載させていただきました。新しい白光園への引越越しを着々と進めております。「笑顔・その人らしく」の理念のもと、地域の方々とも繋がりながら、その人らしい生活ができるような支援に努めてまいります。

### 医務室 だより

## 感染症予防について

特別養護老人ホームの感染症対策では、施設は抵抗力の弱い高齢者の集団なので、感染症を「持ち込まないこと」「広げないこと」「重症化させないこと」が大切になります。職員は自らが感染源とならないように体調管理をすることも、予防に関する意識を高め、手洗い・手指消毒・うがいの徹底をこころがけています。十一月には長期ご利用者様も職員もインフルエンザ予防接種を実施しました。

風邪やインフルエンザの予防に緑茶が良いと以前から言われていましたが、最近では「紅茶の方が、よりインフルエンザ予防に効果がある」ということを知り、一昨年から冬期間は、ご利用者様も職員も水分補給に一生懸命に「紅茶」を飲んでおります。

また、紅茶の他に、免疫力を高めるとされるヨーグルトも良いと言われており、ご利用者の間食に提供させていただいています。ヨーグルトの中でも特に良いのが、「カスピ海ヨーグルト」です。腸内環境を整えながら免疫力を高められるように、この時期に良い食品を選びながらおいしく食事が食べられるよう全職員間で関わっています。

施設の感染症発生は、ほとんどが外部からの持ち込みによるものです。インフルエンザ流行時期には、県内の感染症発生動向に留意し、「警報レベル」の場合は面会制限もやむなく行っております。ご家族様・地域の方々にはご理解・ご協力いただき、感染予防に努めてまいります。

