



BANZAI

122号  
2024.11

# ばんざい

## P2・3 【特集】『それぞれの秋、心と体を動かそう！』～秋の運動・食事・芸術の活動～

- |     |                                       |  |
|-----|---------------------------------------|--|
| P4  | 夏の終わりに納涼祭<br>祝！今年も恒例の敬老会              | 特別養護老人ホーム 砥部オレンジ荘<br>ケアハウス 砥部オレンジ荘     |
| P5  | カボチャの手作りケーキ<br>あったか秋祭り                | 小規模多機能ホーム 砥部オレンジ荘<br>小規模多機能ホーム あったか    |
| P6  | 敬老の日の交流会<br>懐かしの飲食店                   | デイサービスセンター あったか<br>サービス付き高齢者住宅 あったかハウス |
| P7  | 長寿の秘訣<br>笑いがいっぱい敬老会                   | グループホーム 里山<br>小規模多機能ホーム里山              |
| P8  | 雨にも負けず秋祭り<br>インドネシアから来た技能実習生にインタビュー   | 里山オレンジハウス                              |
| P9  | 決算報告                                  |  |
| P10 | 認知症サポーターステップアップ講座 / 恐竜クラブ～多世代交流の体験活動～ |  |
| P11 | 東温高校生と交流 / 新入職員紹介                     |  |
| P12 | 家族介護教室 / カリスマスタッフ / 編集後記              |  |

【発行・編集】

社会福祉法人 砥部寿会  
愛媛県伊予郡砥部町大南2267

TEL 089-962-7820



ホームページアドレス <https://tobe-k.com/>

砥部寿会

検索



砥部町大南地区 ● 特別養護老人ホーム・ショートステイ・ケアハウス・小規模多機能型居宅介護

砥部町高尾田地区 ● 小規模多機能型居宅介護・デイサービスセンター・サービス付き高齢者向け住宅・居宅介護支援

松山市久米地区 / 桑原地区 ● グループホーム・小規模多機能型居宅介護 / 共同生活援助(日中サービス支援型)・短期入所

特別養護老人ホーム  
砥部オレンジ荘

管理栄養士と一緒に、生クリームを絞ってアイスクリームの上にトッピングをして美味しくいただきました。まだまだ暑さも厳しく、皆さんあつという間に召し上がりました。



芸術的なアートとして、塗り絵にはまっている入居者さんが増えています。



運動会用のハチマキ作りにも挑戦しました。



ケアハウス  
砥部オレンジ荘

秋に冬野菜の種植え、大根葉の間引を行い、昼食のおかずを作りました。「昔は大根葉も大事に料理していたのよ。」と手際よく葉と根っこを分けられておられました。



運動

食事

芸術

秋  
特集

小規模多機能ホーム  
砥部オレンジ荘

小規模多機能ホーム  
あったか

つつま芋の苗を植えました。



植え方のアドバイスをしてくれました。



「昔を懐かしく感じて良かった。収穫が楽しみ」と笑顔で話してくださいました。



デイサービスセンター  
あったか



リハビリを兼ねて理正院の大わらじを見にウォーキングしました。吊るされていた厄除けの大わらじに思い思い触れていました。

ベランダ栽培をしていた野菜が立派に育ち、入居者さんと調理や試食を行いました。苗から育てた野菜は格別とお墨付きを頂きました

サービス付き高齢者住宅  
あったかハウス



美味しそう



グループホーム里山

庭に満開のコスモスが咲き、秋の訪れを感じます。きれいに咲いた花にすてきな笑顔を見せてくださいました。



それぞれの秋  
心と体を動かそう

小規模多機能ホーム  
里山



里山ファームでキュウリが採れました。



天気以外で歩行訓練をされました。

七夕で健康祈願



里山オレンジハウス

敬老の日のプレゼントが完成です。女性チームは鉛筆立てを、男性チームはメッセージカードを作りました。芸術の秋にふさわしい素敵なプレゼントの出来上がりです。



# 夏の終わりに納涼祭



特別養護老人ホーム  
砥部オレンジ荘

夕方からお祭りのBGMをかけながら納涼祭を開始しました。スイカやたこ焼き・ポテトなどの食べ物や、ノンアルコールビールやジュースなどの飲み物を用意して、入所者さんそれぞれにお好きな食べ物を選んでいただきました。「ビールなんか久しぶりだな～」と喜んでいた男性の方もいらっしゃいました。代表して、8名の入所者さんにお好きな歌をカラオケで歌っていただきました。皆さん大きな声で歌っていただきました。浴衣や法被を着た職員と一緒に写真撮影をして、みんなで楽しい時間を過ごせました。  
(主任 小笠原理子)



ENJOY /

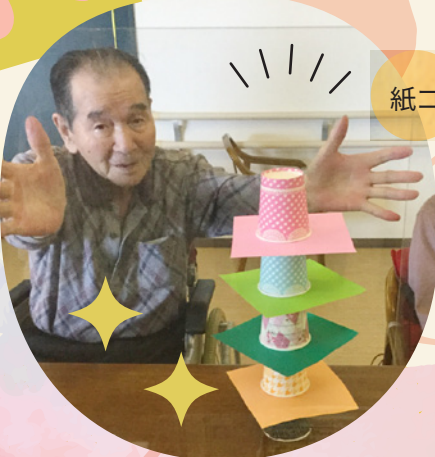
# 祝！今年も恒例の敬老会



ケアハウス  
砥部オレンジ荘

今年の敬老会では、お昼は季節を感じる特別メニューを提供し、入居者さんから「美味しかった。おなががいっぱいです。」と嬉しいお言葉をいただきました。午後からは五感をフルに活用し、箸やスプーンを使った豆つかみゲーム、ボール集めゲーム、紙コップ積み上げゲームを楽しみました。おやつには、紅白まんじゅうを皆様といただきました。これからも、皆さんと脳も体も動かして元気で過ごしていきたいです。(主任 大野 ちよ)

五感をフルに活用



紙コップ積み上げゲーム

ガンバレ！



豆つかみゲーム



ボール集めゲーム

# カボチャの手作りケーキ



小規模多機能ホーム  
砥部オレンジ荘

今年も残暑でなかなか秋を感じられず、紅葉もしばらく楽しめないで「食」で秋を楽しもう!とハロウィンのジャック・オー・ランタンに因んで、カボチャのシフォンケーキを作りました。初めて電動泡立て器を使った方が多く、慣れない道具に緊張されていましたが、すぐに慣れて笑顔で和気あいあいと作業をされていました。焼きあがるとリビングに良い香りが広がりました。「美味くな〜れ!」と皆で魔法をかけて作ったケーキの味は格別でした。「最高!楽しかった!」という嬉しい言葉にほっこりしました。ハロウィンの雰囲気も楽しめるように、飾りつけや仮装も行い、皆さん楽しい秋のひとときを満喫されました。

(山内 美優)



美味くな〜れ!



活動の様子はこちらから

# あったか秋祭り



小規模多機能ホーム  
あったか

秋祭りの日にはあったかに大人みこしと子供みこしが来てくださいます。しかしそれとは別にあったか大みこしも来ます。職員手作りの大みこしが、あったかの中を練り歩き「わっしょい!わっしょい!!」の掛け声が響き渡ります。時には利用者さんに担いでもらい、地域のお神輿を担いでいた昔を思い出してもらいながら楽しんでいただきました。地域のお神輿にも負けないクオリティで、今年のお祭りも大盛り上がりでした。

(副主任 岡本 将宗)

わっしょい!わっしょい!!

# 秋祭り

わっしょい!わっしょい!!



わっしょい!わっしょい!!



## 敬老の日の交流会



デイサービスセンター  
あったか

年長の方を敬い、感謝の気持ちを伝える敬老の日に、今年も職員手作りのカードを贈らせていただきました。カードをお渡しすると、喜ばれたり、笑顔になられたり、「こんなにかまんのに」と謙遜されたりといろいろな反応がありましたが、記念に写真撮影をすると、カメラの前ではにっこりと笑顔になられました。ささやかなカードですが、贈ってよかったなど私たち職員も温かい気持ちになり、来年もカードを贈ることができることを期待しています。里山オレンジハウスの入所者さんより、手作りの小物入れのプレゼントが届きました。普段の生活に使えるので、便利で助かります。ありがとうございます。記念に写真撮影を一緒にしました。(松永 千秋)



敬老の日

## 懐かしの飲食店



サービス付き高齢者住宅  
あったかハウス

入居者さんの「何か食べに行きたいね。」の一言からグループ分かれて外食することになりました。長年にわたり地域に根付いている懐かしの飲食店は、入居者さんの思い入れもあるようで、「家族と来ていた。」と懐かしむ様子が見られました。食事から思い出す記憶は良い刺激になったようで、すてきな笑顔であふれていて、付き添った職員も喜んでいきます。「次はどこに行こうか。」と話している姿も見られました。(池田 大和)



いただきます!

# 長寿の秘訣



グループホーム  
里山

今年百寿を迎えられる入居者さんの記念のお祝いを敬老のお祝いとともに行いました。普段からとてもお元気な方で「長寿の秘訣はなんでしょう?」と質問すると「な～んも特別なことはしていないよ、でも我慢のし過ぎはよくない。」と笑顔で教えてくださいました。また、好きな食べ物をお聞きすると「魚よりは肉かなあ。」とのこと。日頃のお食事を思い返しても、お肉は完食され、お話しされている時もよく笑われているなあと思います。やはりその点に長寿の秘訣があるのかもしれません。内閣総理大臣や愛媛県知事、松山市からもお祝いの品や賞状が届き、皆さんからもお祝いをされ、大変喜ばれていました。(業務リーダー 熊谷 諒)

祝

百寿

祝  
寿

お元気で  
ごしまで



活動の様子はこちらから

# 笑いがいっぱい敬老会



小規模多機能ホーム  
里山

小規模多機能ホーム里山では、9月16日に敬老会を開催しました。今回は職員が腹話術を披露しました。とても甲高い声のまっちゃんとかげちゃんと言う可愛い人形の動きに、皆さん喜ばれていました。職員による二人羽織では、中々そうめんを食べることができない姿を見て、利用者さんから大爆笑が起きていました。最後にお祝いの敬老の日カードと一緒に記念撮影を行いました。敬老の日おめでとうございます。これからも元気に里山に来てください。(森 直人)

敬老の日

二人羽織





# 雨にも負けず秋祭り

## 里山オレンジハウス

秋と言えばお祭り! オレンジハウスにもお神輿が来てくれました。あいにくの小雨でしたが、利用者さんは玄関に並び、お神輿を見学しました。そして、雨が止んだ瞬間にお神輿の近くまで行き記念撮影。「すごいね!」「綺麗だね」と、皆さん見とれていました。また、皆さんで頭を下げて、同行されていた宮司さんによりお祓いをしてもらいました。願い事を叶えたいと、一生懸命に目を閉じて拝まれていました。また来年もお祭りの時にお神輿が来て欲しいなと思いました。(菊地 亜由美)

わっしょい!!



番外編

天気のいい日には、体を動かしてリフレッシュをしています。



## インドネシアから来た技能実習生にインタビュー

### Q&A

特別養護老人ホーム砥部オレンジ荘では、インドネシアからの技能実習生の受入れをしています。日本で介護を学ぶために来日しているディナさんとフレッティさんのお二人に、日本での生活について聞いてみました。

**Q** 日本の文化で好きなことはありますか？

**A** ディナさん：日本の食べ物とお祭りが好きです。  
フレッティさん：生け花が好きです。

**Q** お休みの日は何をしてお過ごしていますか？

**A** ディナさん：予定が無かったら1日しっかり休んで、普段は、料理をしたりアニメを見たり、勉強をしたりしていますが、友達と遊んだり、買い物に行ったりする時もあります。

フレッティさん：友達と遊んだり、大街道に買い物に行ったりしています。  
四国水族館や花火大会にも行きました

**Q** 介護の仕事について、どのようなことを学びたいですか？

**A** ディナさん：利用者さんの気持ちをもっと考えたい(理解していきたい)です。  
フレッティさん：利用者さんの気持ちとコミュニケーションを学びたいです。



私の名前は  
ディナ ワーユニシー  
です。



私の名前は  
フレッティ ヴィヴィン ヴァレンティア  
です。







法人単位 資金収支計算書

(自令和5年4月1日 至令和6年3月31日) (単位:円)

Table with columns: 勘定科目, 予算(A), 決算(B), 差異(A)-(B). Rows include 事業活動による収入, 支出, 施設整備等による収入, 支出, その他の活動による収入, 支出.

法人単位 事業活動計算書

(自令和5年4月1日 至令和6年3月31日) (単位:円)

Table with columns: 勘定科目, 当年度決算(A), 前年度決算(B), 増減(A)-(B). Rows include サービス活動増減の部, 特別増減の部, 繰越の部.

法人単位 貸借対照表

(令和6年3月31日現在)

(単位:円)

Table with columns: 資産の部, 負債の部. Rows include 流動資産, 固定資産, 流動負債, 固定負債, 純資産の部.



## 認知症カフェ『里山たかのこOKカフェ』を開催しました

### ～認知症サポーターステップアップ講座～

チームオレンジの趣旨・目的・意義を理解し、認知症サポーターが、当事者と活動するために必要な知識やスキルを習得するためのステップアップ講座を開催しました。当日は50名の方の来場があり、当事者や家族介護者、地域の方や民生委員の方、専門職が、一緒になって楽しく学んだり、オカリナやギター、キーボードの演奏を楽しみながら交流をしました。次回11月14日のカフェは、ミニ講座「暮らしの中に便利な道具とリハビリを」～リハビリ専門職の知恵を日常に～、ミニコンサート、交流・相談を予定しています。(グループホーム里山 竹田 友和)



#### ステップアップ講座修了証



講座の様子はこちら



### 恐竜クラブ ～多世代交流の体験活動～



かわいい子どもたちが、遊びに来てくれました。初めは少し戸惑っていた利用者の方々も、子どもたちがおもちゃで遊ぶ様子や、歩き回る姿を見たりしていると、次第に笑顔が見られるようになり、子どもたちに声をかけたり、つたなく歩く子どもたちを目で追ったりしていました。昔を思い出していた方もいらっやったのではないのでしょうか？普段は見られない素敵な笑顔や、違う一面をたくさん見ることができました。やはり、未来を担う子どもたちの力は絶大ですね。(松永 千秋)



## 東温高校生と交流

Thank you ♡

松山拠点に、東温高校ライフサポートコースの学生12名が交流に来てくれました。その中には夏季休暇中にアルバイトで来てくれた学生もあり、利用者さんも久々の学生の訪問にとっても喜ばれておりました。交流時のレクリエーションでは、学生が準備した手作りの絵合わせパズルやタワー崩し、健康すごろくゲームを、それぞれの事業所で利用者さんと楽しまれていました。東温高校の学生の皆さん、ありがとうございました。

(小規模多機能ホーム里山 森 直人)

Happy /



小規模多機能ホーム里山



アルバイト!

里山オレンジハウス



それっ!

グループホーム里山



イエーイ!



\\ New Face //

## 新入職員紹介



♡ 他人から見た自分

《砥部町大南地区》

特別養護老人ホーム 砥部オレンジ荘



【介護福祉士】

中田 美佳  
(ナカタミカ)

♡ 元気で場を明るくしてくれる

ケアハウス 砥部オレンジ荘



【介護職員】

皆川 俊治  
(ミナカワシュンジ)

♡ 優しくて頼りがある

《砥部町高尾田地区》

サービス付き高齢者住宅 あったかハウス



【生活相談員兼介護職員】

松木 絵美  
(マツギエミ)

♡ 笑顔が素敵

高尾田あったか広場



【調理員】

設楽 久美  
(シダラクミ)

♡ 洞察力と向上心がある

《松山市桑原地区》

里山オレンジハウス



【世話人兼生活支援員】

重松 未羽  
(シゲマツミウ)

♡ 真面目そうに見える



【世話人兼生活支援員】

白川 理代  
(シラカワミチヨ)

♡ 穏やかで優しく

素敵な古民家「多目的空間 遊山箱」を会場に、30名の方にご来場いただき、救護施設みさか荘の主任管理栄養士である森木陽子氏をお迎えして、「食べることは生きること～食事と健康長寿の関係～」について、お話をさせていただきました。



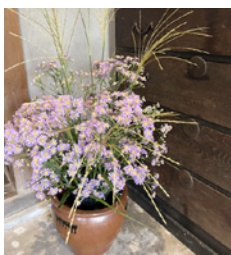
食べることは、栄養の補給や生命の維持だけでなく、生活のやりがいや生きがいを持つためにも必要なことで、おいしく楽しく食べることは生きることと密接につながっています。最近では「食べていても低栄養」という人が増えています。例えば、1日1～2回しか食べないなど食べる回数が少ない方、ダイエット志向が強く、極端に食べる量が少ない方、食が細く、ご飯や麺を中心に食べ、おかずや野菜を食べない方です。こういった食べる量や種類、回数が少ない状態では「食べていても低栄養」になり、さらに、この状態が続くと、フレイル(虚弱)や認知症・生活習慣病といった病気につながる可能性が高いので、注意が必要です。

今回の講話では、そのような低栄養状態を予防するため、低栄養を簡単に判断できる方法や、予防するためにできること等を中心に、お話をさせていただきました。低栄養を簡単に判断できる方法としては、「体重を定期的に測る」ことです。1～2カ月に1回程度でも構わないので、体重を測ってみてください。体重が少しずつでも下がり続けているときは、低栄養になってしまっている可能性があります。そのほか、食べているときに飲み込みにくい、むせやすくなった、前より歩ける距離が短くなった、疲れやすくなったという症状があるときには、低栄養などが原因で起こるフレイル(虚弱)になっている可能性もあります。

これらのサインがある場合には、日頃の食生活を振り返ってみましょう。例えば、朝食はパンだけやおにぎりだけではなく、主食と一緒に卵や肉、魚・大豆製品などのたんぱく質がしっかり取れるおかずを食べることができているか、多様な食品を組み合わせることで必要な栄養素をまんべんなく摂取できるそうです。

引用: 食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業 | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

(管理栄養士 安藤 優奈)



カリスマスタッフに認定されました!

愛媛県の介護情報サイト「メディカサイト」で、小規模多機能ホーム砥部オレンジ荘の介護職員の山内さんが、『第205回カリスマスタッフ』として認定され表彰をされました。

山内さんは「笑顔」が素敵なスタッフです。

入職当初は人見知りで、ご利用者と関わる時もガチガチに緊張をしていましたが、言葉遣いも丁寧で、今ではご利用者から声をかけられ頼られている存在となっています。

「介護のお仕事は、相手のために何かしてあげたいという想いを表現できる、良い仕事だと思います。」と想いもあり、これからの増々の成長に期待をしています。



介護福祉士 山内 美優さん



編集後記

今回の表紙を飾っている「小規模多機能ホーム里山」では、通いサービスの時間を使って、気の合う方や職員と一緒に、裁縫や手芸・園芸・囲碁などの趣味や特技を活かした活動を行っています。引き続き、広報誌「ばんざい」をよろしくお願ひ申し上げます。

高尾田あつたか広場 所長 小椋 真吾