



## ご挨拶申し上げます

当法人は昭和51年2月に法人を設立以来「福祉の里づくり」を目標に地域福祉の向上等に今日まで尽力致してまいりました。現在では入所、入居施設を柱として14事業所を運営し、地域に根ざした事業を基本理念に、行政をはじめ地域の皆様のご指導とご協力により順調な歩みを続けております。

さて、当法人では設立当初、広報誌として季刊誌「石楠花(しゃくなげ)」を発行しておりました。当時は、高齢者福祉に対する社会環境は厳しく、周囲からも十分な理解を得られず、人的、財政的理由から休刊を余儀なくされました。その後25年の風雪を経て、社会環境も好転しお陰様で今では多くの方々にご支援を頂けるようになりましたが、今一度法人設立当初の基本理念に立ち返り、地域に根ざした施設作りの更なる充実発展を期して、この度季刊誌「石楠花」を復活させることと致しました。また、この季刊誌では、長生会の各事業所をご利用の皆様、地域の皆様、関係者の皆様方に少しでも元気で健やかに過ごして頂ければとの願いを込めて、お届けさせていただきます。

何分、浅学非才の素人が作成致します季刊誌でございますので、行き届かない部分など多々あるかと存じますが、お暇な折にお目通し頂ければ幸いに存じます。

結びにあたり長生会では今後も急速な時代の変化に伴う様々なニーズに適切に対応出来るよう鋭意努力致す所存でございますので、皆様方の相変らぬ御指導、御支援を賜りますようお願い申し上げます、発刊のご挨拶と致します。

平成24年4月1日  
 社会福祉法人 長生会  
 理事長 柳 文生

### 春号の内容

- 各施設の最近の出来事.....P2~P5
- マイホーム・ドクター.....P6
- 長生会ニュース.....P7
- お知らせコーナー.....P8



# 各施設の最近の出来事

## 介護老人福祉施設 三沢長生園



3月3日 ♪きょうは楽しいひな祭り♪  
 皆さんは子どもの頃、ひな祭りの催し物をされましたか？  
 入所者の皆様は 雛人形を飾り、甘酒を飲み、ひし餅やハマグリのお吸い物を食べたりして、女の子の成長を祈願していたそうです。今日はそんな昔を思い出しながら、「楽しいひな祭り」の歌を歌ったり、お内裏様とお雛様に着替えて記念撮影をしました。

## 介護老人保健施設 しらさぎ苑

### 節分健康祈願祭

2月3日は「節分」！ 季節の移り変わり目を言い、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指していたようですが、特に立春が1年の初めと考えられることから次第に「節分」といえば春の節分を指すものとなったようです。立春を新年と考えれば、節分はいわば大晦日のようなもので、前年の邪気を祓うという願いをこめて、追儺(ついな)の行事が行われていたようです。しらさぎ苑でもご利用者の皆様が健康で一年をお過ごし頂けるように、健康祈願祭と豆まきを行いました。



## 軽費老人ホーム ケアハウス小郡

### 大宰府天満宮 梅・見物



平成24年2月22日(水)  
 入居者の方々と梅見物に太宰府天満宮へでかけました。今年は例年よりやや寒く、開花時期が遅れているようで、満開の飛梅を見ることは出来ませんでした。今年一年の皆様のご健康を祈願してまいりました。

バチ バチ (拍手) 健康に過ごせますように！

## グループホーム 美鈴ヶ丘

# 節分



節分「鬼は外!」「福は内!」

美鈴が丘にやってきた鬼に向かって、みんなで豆を投げつけ、一年の無病息災を願いました。豆まきの後は、恵方巻きを作り、今年の恵方「北北西」に向かっておいしく頂きました。

## グループホーム まつざきの宿

# 節分

# 福豆! 年の数だけ食べれる でしょうか?



手作りの面をつけて『鬼は外』『福は内』と、豆まきをした後無病息災を願いながら、福豆をいただきました。

## ふれあいの家 あずま野



利用者の方と何一組に  
ひな人形の飾りつけを行いました



3月12日(月)~17日(土)は春のバスハイク週間でした。今回は久留米の梅林寺・宮の陣の將軍梅の見学に行きました。白や濃いピンクの梅が満開でとても綺麗でした。

## デイサービスセンター 花聳の里

### ひなまつり



### おやつ作り! 慰問!



デイサービスセンター花聳の里ではひなまつりをしたり、大きないちごたっぷりのあんこを詰めて、いちご大福を作って頂いたり、和柄のおりがみなどを使い、色とりどりの作品を創作をして頂いたり、ボランティアサークルの方に慰問に来て頂き、室内中をひよっこやおかめご利用者の皆様と一緒に踊って頂いたり、楽しい催し物が盛り沢山です!

## デイサービスセンター 美鈴ヶ丘

### 平成24年2月誕生会



今月はボランティアの警友会の皆様に来ていただき、演芸を披露して頂きました。

手品や腹話術、フラダンスやひよっこ踊りなど利用者様もとても喜ばれていました。

デイサービスセンター美鈴ヶ丘では、バラエティーに富んだ行事や企画が毎日行われ、また天然温泉やグランドゴルフ場もあり、活気あふれた一日を過ごしていただいております。

元気いっぱい男性職員と明るい女性職員で皆様のご利用を心よりお待ちしております。



## デイサービスセンター ふくせんの郷



### は〜るよ来い♪ は〜やく来い♪

デイサービスセンターふくせんの郷の近くには小郡市の観光名所の一つの「桜馬場」があります。ふくせんの郷では4月に花見等春のドライブを企画しています。皆さん是非、遊びに来て下さい。詳細は!

- ▼問合せ先
- ・松崎区長 電話:0942-72-2512
- ・松崎公民館 電話:0942-72-3480
- ・小郡市役所商工観光係 電話:0942-72-2111
- ・小郡市観光協会 電話:0942-72-4008

### 桜馬場に行こうよ!

小郡市観光協会  
<http://www.ogori.org/>



# しらさぎ苑 デイケア

しらさぎ苑デイケアでは ご利用頂きます皆様にはリハビリテーションを提供させて頂くだけでなく、楽しみながら体を動かして頂く為に、楽しい催し物を実施しています。昨年、11月には「風船バレー大会」12月には「クリスマス会」1月には「新年祝賀会」2月には「節分」等の季節に応じ、様々な工夫を行っています。

## 《春の運動》

春になると心地よい風を感じながら外を歩くのが楽しみです。ところが近年高齢者の交通事故が増加傾向にあるようです。春になると車を運転している人の集中力も低下ぎみです。外を歩く際は横断歩道や歩道でも車道から遠い側を歩く等の注意をしましょう！



# 鬼は〜外!

## 在宅福祉センター

在宅福祉センター内には四事業所の事務所あります。今回は「しらさぎ苑ライフケアサービス」について紹介させていただきます。

### しらさぎ苑ライフケアサービスとは

当事業所は開設13年目を迎えるヘルパー事業所で、職員はサービス提供責任者5名と介護員1名、元気ハツラツな20歳～経験豊富な70歳までのヘルパー等総勢36名で、明るく優しい笑顔と共に、ご利用者の皆様をご支援させて頂いております。また、「その人らしさ」に合わせたサービス提供を目指し、ご自宅で安心して過ごして頂けるように、24時間365日体制で活動しています。



### 特色

- ♡市内では最も大きなヘルパー事業所ですので、できる限りご要望にお応えできるように努力しております。
- ♡介護保険でのサービス提供はもとより、障害者自立支援法でのサービス提供(ガイドヘルパー含む)も行い、10代～90代の方まで幅広く対応させて頂いております。
- ♡ご利用者お一人お一人の緊急時連絡カードを作成し、いざという時に迅速な対応ができるように体制を整えています。

### 勉強会

当事業所では、安心してご利用頂く為に、毎月ヘルパー勉強会を開催しています。また、年に数回は外部から講師をお招きし、研修会を行っています。昨年は、歯科衛生士による口腔ケアの実技指導や三井消防署による救命救急の勉強会を行いました。



AEDの練習

口腔ケアの練習

### 新たな取り組み

今年の新たな取り組みは、ご利用者の皆様方のお誕生日が、楽しい思い出に残る記念日になるように一緒にお祝いをすることです。

その為に、お誕生日に趣向を凝らしたメッセージカードを作成し、写真を添えてお贈りさせて頂きたいと考えています。



# マイホーム・ドクター

## テーマ

### ～ 健康とさるく ～

朝晩は冷え込むことがまだありますが、日中はポカポカとした気持ちの良い季節となってきました。そろそろ、中断していた運動を再開するには絶好の機会ではないでしょうか。

世界保健機構(WHO)では1週間に150分の運動を推奨しています。「え～150分も～!!」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、150分といえば、1日30分の運動を週に5回行う計算になります。それでも週5回と聞くととても大変そうですが、1日30分というとなんとなく手が届きそうです。まずは無理せず1日15分程度から初めてはいかがでしょうか。1日15分の運動(早歩き程度)でも死亡率を下げ、寿命を延長するとの報告もあります。健康に長生きをされている方にお話しをお伺いすると「健康の秘訣はさるきまわること」と言われる方が沢山いらっしゃいます。暇がない方でも通勤や買い物といった移動手段を活用して上手に歩いたり、お仕事をされている方は、万歩計等を使用して、どの程度歩いたか客観的に確認してもいいかもしれません。とにかく健康にはこれらの「歩く」意識を持つことが重要です。高齢者の場合は個人差や男女差はありますが、1,300歩が概ね15分程度の運動時間に相当します。距離としては650～800m程度になります。ただ、歩くには様々なリスクを伴うことも認識しておかなければなりません。そこで…

### ワンポイント歩き方講座!



まず、高齢者の急激な運動は心臓に過度な負担をかけてしまうことも多くあります。5分程度歩いた後は、深呼吸をして、少し休憩することも大切です。そして、無理せず、効率的に運動効果を高めるには、漫然と歩くのではなく、正しい歩き方を意識することが大切です。歩いて健康作りをしているつもりが逆に転倒や怪我のリスクを高めることに繋がってしまえば本末転倒です。そこで、私がこれまでお会いした「高齢者の方々の歩き方の特徴」を大まかに挙げさせていただくと以下のような点があります。

①前かがみ姿勢である ②腕の振りが小さい ③歩幅が小さい ④すり足である(足首の動きが悪い) ⑤歩くスピードが遅い 皆さんはいくつ当てはまりますか? 「1つ」という方はほとんどおられないかと思います。上記の特徴はそれぞれ関係が深く、互いに悪影響を及ぼしていきます。例えば身体が丸くなった円背(えんぱい)姿勢で歩くとバランスを取るために股関節や膝の関節も曲がる姿勢になるため、歩幅を広げることができなくなります。そのためおしりの筋肉(大臀筋)は十分に使われず弱ってしまうのです。それでは逆に良い影響をもたらす歩き方のポイントとして挙げたいと思います。①歩き始めから姿勢を正しく ②歩幅を大きく ③腕をしっかり振る ④着地の際は踵から床に、そしてつま先から蹴り出す ⑤少し速めに歩く(安全な速度で) …最初に挙げた「高齢者の方々の歩き方の特徴①～⑤」と逆の歩き方になるわけですが、これらの歩き方を「いつも意識しながら歩く」ことが大切なポイントです。尚、歩くときに使用する靴や福祉用具を正しく選び、正しく使うことも重要なポイントです。例えば足にあった靴でないと、外反母趾や靴ずれ等が起きる事がありますし、身体に合っていない杖は、肩こりの原因になったり、手首を傷める場合もあります。最悪の場合、転倒に繋がってしまいます。とにもかくにも、楽しくさるく…ことを忘れず、分からないことは、医師やしらさぎ苑のリハビリスタッフにご遠慮なく相談下さい。

医師: 柳 大三郎  
作業療法士: 原 健太郎

腕は前に出すよりも、  
力を抜いて後ろに引っ張るイメージで



肘の角度は70～80°

～参考～

日本抗加齢学会雑誌 2012vol.8 No1  
平成15年 保健福祉動向調査



# 長生会ニュース

## ハニカミ new 職員



\* 写真は平成23年4月1日の入所式の様子

新職員入所!

新職員が入所する季節となりました。

長生会では平成24年4月2日(月)に入所式を行い、十名程の新職員が誕生致します。

その後、各事業所に配属になりますので、一日でも早く皆様のお役に立てるように、法人本部教育係では、新人教育には特に力を入れていきます。まだまだ未熟な新人職員ですが、どうぞよろしくお願致します。

## 介護保険法改正

平成24年4月1日 介護保険法一部改正にあたり、厚生労働省から次の通りに基本方針が公表されました。

「平成二十四年度の介護報酬改定は、平成二十三年六月に成立した「介護サービスの基盤強化のための介護保険法等の一部を改正する法律」の施行に伴う新たな介護サービス等への対応、診療報酬との同時改定に伴う医療と介護の機能分化・連携の強化などへの対応が求められる。また「社会保障・税一体改革成案」の確実な実施に向けた最初の第一歩であり、「2025年(平成37年)のあるべき医療・介護の姿」を念頭におくことが必要である。」

この様な方針の中、長生会が運営致します、各事業所におきましても、利用料金や職員体制が変更になります。ご利用者の皆様へは各事業所よりご案内させて頂きますので、ご理解の程よろしくお願致します。

## お知らせコーナー



**長生会  
ボランティアスタッフ  
募集中!**

いきいき老後活動支援!  
日本を担う学生支援!  
地域交流・地域密着!  
そんなことが一度に実現  
できたらいいな!

「定年退職後、自宅でホーっとする  
とが多くなった」そんな皆さん  
・草木の選定 ・清掃作業  
・車椅子清掃 ・洗車  
・衣類の縫い ・お話し(傾聴)  
・生花 ・踊り ・音楽 ・お茶  
・囲碁 ・将棋 等々!!  
趣味や特技を活かして、長生会の施設で  
活躍してみませんか?  
学校の長期休みを利用しての介護体  
験や日常生活の簡単なお手伝い、リハビ  
リ助手等の体験をしてみませんか?

熟練された技術は地域の宝です!

♡今までの施設は閉ざされたイメージがありました。長生会では周囲に開かれ、地域に根ざした施設づくりに取り組んでおります。その為には施設と地域との架け橋的役割を担って頂く、様々なボランティアさんのご協力が必要不可欠です。興味のある方はまずはご連絡下さい!!



**三沢長生園・しらさぎ苑 周辺の桜  
まもなく 満開**

お花見期間中はご利用者の皆様がお花見をされたり、地域の方がお花見に沢山いらっやいます。見物にお車でお越しの際は充分ご注意下さい。

## 社会福祉法人 長生会

(0942) 75-2617

### <入所・入居施設>

- 介護老人福祉施設 三沢長生園 (0942) 75-0347
- 介護老人保健施設 しらさぎ苑 (0942) 75-7291
- 軽費老人ホーム ケアハウス小郡 (0942) 75-5311

### <グループホーム・小規模多機能>

- グループホーム 美鈴ヶ丘 (0942) 75-3903
- グループホーム まつぎきの宿 (0942) 73-5500
- 小規模多機能型居宅介護 ふれあいの家 あずま野 (0942) 72-7568

### <通所サービス>

- デイサービスセンター 花聳の里 (0942) 75-2197
- デイサービスセンター 美鈴ヶ丘 (0942) 75-5312
- デイサービスセンターふくせんの郷 (0942) 73-6526
- しらさぎ苑 デイケア (0942) 75-7291

### <その他の在宅サービス>

- 小郡市しらさぎ苑在宅介護支援センター
- ケアプランサービスしらさぎ苑
- しらさぎ苑ライフケアサービス
- しらさぎ苑訪問入浴サービス (0942) 75-3476

### <関連事業>

- 小郡市交流センター生きがい支援通所事業 (0942) 75-2197 (DS花聳の里)

発行所 社会福祉法人 長生会

〒838-0106

福岡県小郡市三沢字花聳881-1

TEL(0942) 75-2617 FAX(0942) 75-2618

E-mail : info@chouseikai.org http://www.chouseikai.jp/

発行人 理事長 柳 文生

広報担当 E-mail : shirasagien@chouseikai.org 森山

