

Lac ライフアートコミュニティ佐保の里 通所介護・訪問介護・居宅介護支援 ISO 9001 BUREAU VERITAS Certified since 2008 ISO 14001 BUREAU VERITAS Certified since 2008 ISO 27001 BUREAU VERITAS Certified since 2008 佐保の里だより	ディサービスセンター佐保の里 〒630-8150 奈良市佐保台2丁目902-241 電話：0742-70-5020 FAX：0742-70-5022 青山ディサービスセンター 〒630-8101 奈良市青山4丁目3番地 電話：0742-23-1020 FAX：0742-23-3022
---	--

明けまして おめでとうございます



新年あけましておめでとうございます。

佐保の里は7年目、青山ディサービスは3年目を無事に迎えることが出来ました。
このことは、何にも益して皆々様方のお陰と心より厚く御礼申し上げます。

昨年は「東日本大震災」や「タイの洪水」など、大規模な自然災害が国内外で
相次ぎ、人のつながりの大切さから、「絆」がテーマとなる一年でした。
私自身も人とのつながりを身にしみて感じる機会もあり、支え合う気持ちをより強く感じました。



福祉に携わるにあたり、当施設では「心と体」「健康と癒し」をコンセプトに、今まで以上に地域密着による
人との「絆」を深め、ご利用者様お一人お一人に対して、同じ目線・同じ気持ちで向き合い、
質の高いサービスを提供させて頂きたいと思っております。また今年は「見る・聴く・触れる・味わう・匂う」など
五感を大切に、癒しと健康に美しさを加味した夢のある施設作りを目指していききたいと思っています。
命の尊厳、生き甲斐そして夢に溢れた「佐保の里」・「青山ディサービス」でありたいと願っています。
施設長はじめ、職員一同、ご利用者様、地域の方々に喜んで頂ける様に頑張っていきます。

理事長 長田 清彦



昨年は東日本大震災により沢山の方の大切な命が奪われましたが、新しい年を迎え、元気を取り戻して
頂きたいという思いもあり、「あけましておめでとうございます」という文言を使わせて頂いています。

佐保の里 レクリエーション



1年ぶりに俊ちゃん賢ちゃんが大熱唱！！



美女！？のラインダンス



ハンドベル

クリスマス会

昨年行われたクリスマス会☆
ご利用者様と職員、一緒に大盛況！
また一つ思い出が増えました！！
昨年は職員の出し物が盛りだくさん☆
佐保の里には芸達者な職員がそろって
ます。

職員の橋本より子さんが
綺麗な衣装で、舞を披露



初登場！深見きよし



人間ピラミッド！！怪しい
人がちらほらと・・・



お餅つき



ご利用者様・近くの子供たちも
力強くついてくださいました！！



お兄さんと一緒に
ぺったん・ぺったん



自慢のご利用者さん

奈良市在住

水野 英樹 様 72歳

**1人でも多くの方と知り合いになり、交流を大切に
されていていつも前向きな思考をお持ちの方です**

水野さんは、天保年間から奈良市に代々お住まいで、明治後期に家族の都合で数年大阪にお住まいされた事はありませんが、生粋の奈良市民で奈良の事なら隅々までご存知の、佐保の里でもとても頼りにされているご利用者様です。現在は週3回佐保の里をご利用頂き日々理学療法士や運動指導員からのスパルタリハビリを大変頑張っておられます。



いつも天真爛漫な「福笑い」と「誰にも負けない」強い根性の持ち主で職員もその心がけは見慣わさせて頂いています。

水野さんに密着取材！！

水野さんは昭和14年10月1日生まれで7人兄弟の4男として誕生されましたが、戦中、戦後の混乱期で昭和20年の6月にお兄さん、8月にお母さん、9月に3男のお兄さんが相次いで他界され、現在は弟さん妹さんと3人になられています。またご自身のお父様は101歳まで長生きされたのですが、育ての母親であるお父様の後妻さんは53歳でクモ膜出血を患われて、その看病を水野さんご夫婦が献身的にされ現在は88歳になっておられます。

水野さんご自身は、平成22年に脳梗塞を発症され後遺症で右半身麻痺があるのと、多発性硬化症と言う難病を抱えながら前向きにリハビリに取り組んでおられます。



水野さんにとっての生き方とは・・・

常に目標を持ち、生きていく中で「**前向きな姿勢**」与えられた環境に対して前進あるのみと言う事で、16歳の時に北浜へ出て証券や株式の勉強を重ねられ証券マンとして頭角を現し、ご自慢の顔の広さと粘り強さで大活躍されたとの事です。趣味も多彩で詩吟、謡い、民謡などはプロ級の腕前をお持ちでした。その反面、53歳でクモ膜出血を発症されたお母様を、奥様と二人で30年近く介護されたり、ご自身の奥様も数年前にクモ膜出血となられ、ご自身の事また奥様の事と様々に大変な事情を抱えておられますが、厳しい環境におかれるほど人は成長する。持ち前の強い根性で厳しい冬を乗り越えるからこそ綺麗な花を咲かすことが出来る。こういった生き方を、自分の子供達にも感じてもらえたらと日々努力されておられます。



佐保の里について伺いました・・・

佐保の里の中で共通の話題を見つけリハビリにも意欲的で、職員さん達は利用者に対して本当に家庭的な雰囲気と、様々な場面で配慮をしてくれている。もしかしたら、家族以上に佐保の里の職員は気遣いしてくれている。そんな心と身体の『癒し』が佐保の里の特徴であり、利用者が感じている事だと思っています。

心の『癒し』身体の『癒し』もつ意味について

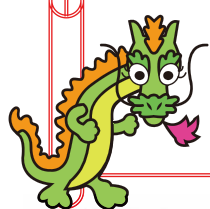
老いていくのは自然の流れなので止められないが、佐保の里を利用している間は本当に「癒され」ている職員さんの心配りと、利用者本位の姿勢を貫き『佐保の里』が介護の老舗を目指して欲しいと励ましのお言葉を頂戴しました。



逞しくしく老いる為に！

・肝心なのは「**前向きな姿勢**」大切なのは「**感謝**」大事なのは「**思いやり**」

インタビュー担当：山口統括施設長



掲 示 板



「佐保の里」ホームページの作成

「佐保の里」では、平成24年1月待望のホームページを開設いたしました。

ホームページの開設により、ご利用者様・ご家族様並びに一般の皆さまに「佐保の里」の「**理念**」と、当社が質の高いサービスとして行っている、「**体の健康と癒し**」「**心の健康と癒し**」及び当社のサービス事業内容をより知っていただくことができ、ホームページから施設見学の申込・無料体験利用の申込が出来るようになりました。

近日中に当社介護職員等への応募も可能となります。皆様の応募をお待ちしています。また、職員の「ブログ」も公開する予定になっています。

＜皆様ぜひ一度当社ホームページをご覧ください＞



消防訓練の実施

ご利用者様の安全な避難誘導と安全の確保のために、毎年12月に消防訓練を実施しています。今年も12月15日に、当施設の厨房から出火の想定で、ご利用者様に協力をお願いし職員も役割分担に基づいて、初期消火・通報・避難誘導訓練を実施しました。



報告事項について自衛消防隊長に報告され、自衛消防隊長から厳しく指導を受ける場面もありました。今後は、東日本大震災を想定に災害・消防訓練を実施し、ご利用者様全員が無事に避難できるよう訓練を行い、安全を確保したいと考えています。



消火訓練にはご利用者様も参加頂きました。

LAP・LAC合同忘年会

㈱ライフアートプランテック（佐保の里の親会社）とライフアートコミュニティ佐保の里による合同忘年会が行われました。合同の忘年会は創業以来恒例で、今回で8回目となります。

社長（理事長）より、昨年の大震災及び台風の被害に心が痛む思いである事、我社として取引先・ご利用者様・職員を大事にして、社会・地域貢献に積極的に参画するとのお話の後、職員から「かくし芸」「カラオケ」等の披露があり会場は爆笑で最高潮に達しました。



職員の昇格・人事異動

ライフアートコミュニティ佐保の里では、ご利用者様に満足していただく質の高いサービスの実施のために、平成23年11月7日付で6名の昇格及び人事異動を行いました。心機一転頑張りますので宜しくお願いします。



マネージャー
谷本 俊宏



マネージャー
稲見 晃子



介護職員
大久保 廣之



パートリーダー
藪内 桂子



チーフ
春木 茂



パートリーダー
秋田 のぞみ

デイサービスセンター 佐保の里

青山デイサービスセンター

介護予防 ～腰～

今回の介護予防では、『腰』についてご紹介していきます。

腰は身体を中心とも言え、骨折や筋肉を痛めてしまうと歩行や様々な動作に支障をきたします。長時間同じ姿を行っていたり、重い物を急に持ち上げたり、急に痛みが生じてしまい崩れ落ちるといった経験をされたことはありますか？

腰からくる症状として、『ぎっくり腰』『腰椎ヘルニア』などをよく聞きますが、腰の筋肉を痛めてしまうと臀部の筋肉・太ももの裏の筋肉・ふくらはぎなどがはつてきたり、また痛みが生じてしまいます。



そして・・・

痛みがあれば動かなくなりさらに筋肉を弱めてしまう原因にもなります。筋肉を弱めてしまえば、筋肉の伸縮性や発揮力なども弱めてしまいます。

腰が痛いとは猫背になる理由・・・！？
大腰筋が縮むからです。

大腰筋とは

腸骨筋や小腰筋をまとめて「腸腰筋」と呼ばれている筋肉のうちのひとつです。その中で、**長さが最も長く、大きな力を発揮するのが「大腰筋」**です。

大腰筋は、真ん中より少し下ぐらいの背骨から一番骨盤に近い背骨まで付いています。

その場所から、骨盤の前を通り太ももの骨の内側(小転子)に付いています。大腰筋は背骨の左右にあります。

大腰筋の働きは？

大腰筋は、直立姿勢の時骨盤を前傾(背骨を前彎)位置に保つ仕事をします。

わかりやすく言うと「**猫背気味にならないようにする**」ということです。

大腰筋を収縮させると、股関節を曲げることができます。

また、両足が地面に付いている状態で左右の大腰筋を収縮させると上体を前に曲げることができます。



大腰筋を鍛える、骨盤矯正体操の方法

- (1) 直立の姿勢から片脚を上げ
- (2) 大きく前方にバンッと踏み出す
体重をのせて、出した脚のひざが90度になるまで曲げ、
3～5秒間後ろ脚を意識的に伸ばす。
- (3) 体をいったん最初に直立状態に戻してから脚を替えて同じ動作を繰り返す。

青山デイサービスセンター

迎春

本年も宜しくお願い申し上げます



奥山へ
紅葉狩り★



かわいい鹿
と一緒に☆



座布団回し
に挑戦!



手作り
ケーキ♥



傘回しに
挑戦!



加ト吉の
猿芝居♪

今回の
看護師さんは...

青山看護師四人衆



あけまして、おめでとうございます。



昔から「笑う門には福きたる」という言葉がありますが、笑いは副交感神経を刺激し、心身をリラックスさせ、血流を良くして免疫力を高める効果があります。

これから寒くなると、風邪にかかる人が増えてきますが、予防としては、手洗いやうがいを習慣づけましょう。

また、睡眠を十分に取ることが体力や免疫力を高めますが、さらに笑顔をつくることで体内の免疫力を高め、今年も元気に過ごしたいですね。

北本 久子さん

青山デイサービスセンター
施設長 森井 美喜