

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

ディサービスセンター佐保の里

〒630-8105  
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

ホームページ <http://www.lifeartcommunity.com>

# 佐保の里たより



## 「ご利用者、ご家族様との絆 を深め在宅生活の喜びを」



開設時当初から佐保の里訪問介護事業も同時開設させていただき、早いもので8年目に入り通所介護事業と両輪として毎日頑張っています。

平成24年厚生労働省の介護保険の改訂により訪問介護事業の内容も大変厳しい時代に突入してまいりましたが、基本は住み慣れたご自宅で、今後もずっと快適に過ごしたいまた過ごしてもらいたい。そう願っておられる利用者様やご家族様のために、人としてその方の生活パターンやスタイルを理解して、環境にマッチした在宅サービスを提供し少しでも自分らしい日常生活が送れるように支援させていただき、自身の自立の確立を目指し、その一端を担わしていただきながらヘルパー自身も勉強させていただいております。

☆ あたり前のことが望まれている ☆ 私ども「企業理念」には様々な意味合いを含んでおりますがその理念を基本に訪問介護もご利用様の満足度を高めております。

- 一、我々は地域社会に密着し、介護を望む又必要とする生活者に対し、生きる喜びと健康を守る為に、限らない努力を重ねる
- 二、我々は人類、社会に対し、人として又企業として公的な使命が何かを大切に考え、私利私欲を廃し、誇りをもって具体的に貢献し続ける
- 三、我々は我々の生活を支えるべく企業発展を前向きかつ真剣に考え、果てしなく行動し続ける



厚生労働省から平成22年10月に第5期介護保険事業計画の策定がだされましたが、その中には地域包括ケアを念頭においた① 医療との連携強化 ②介護サービスの充実強化 ③予防の推進 ④ 見守り、配食買物など多様な生活支援サービスの確保や権利擁護 ⑤高齢期になっても住み続けることの住まいの整備など今後共に佐保の里デイサービスとして地域密着は勿論広く社会貢献に関われる様に勉強して行きたいと考えています。

平成24年度奈良介護の日実行委員会(奈良県地域福祉課内)が主催の「奈良県介護大賞」の介護サービス従事者部門に応募し今回『あたたか介護賞』を頂ける運びとなりました。生き生きとした笑顔在宅生活に「生き甲斐がもてる」自立した生活が継続できる事のお手伝いをさせていただき、大変勇気を頂いております。今後も、「体の健康と癒し」、「心の健康と癒し」を大切に、安心してご利用して頂ける在宅介護施設を目指し日々邁進して参ります。

通所介護、訪問介護、居宅介護支事業所の立場から、ご利用様がいつまでも健康で楽しく過ごして頂けるよう、微力ながら在宅支援事業として連携をとり、努力していければと思っておりますので、今後共宜しくお願い申し上げます。



統括施設長

山口 涼子



# レクリエーション

## 佐保の里 敬老会



(平成24年9月17・18日に活魚料理店内で食事会を行いました)

普段の施設内での食事とは違い、季節感を味わいワイワイおしゃべりしながらのいつもの違う昼食を楽しんで頂きました。とても思い出に残る敬老会となりました。



品りさ本職  
! 天んよ員  
下のりの  
逸踊子橋



## 運動会



青山デイサービス



まを発目紅  
し目揮頃組  
た指すの・  
して機ハ組  
皆会ビ・  
さんとり青  
んなの組  
頑り成に  
張り優果別  
り勝をれ



佐保の里



今年も仁恭京下へ  
佐保の里・青山デイサービス  
と美しいコスモス畑  
に秋を探しにいきました。  
秋を満喫!



青空に映えるコスモス



# 介護予防

～生活習慣病～

## 【生活習慣病とは】

生活習慣病とは、ひとつの病気の名前ではありません。生活習慣が要因となって発生する諸疾病を指すための総称です。その原因は様々で、食生活からストレス、飲酒、喫煙、運動不足など様々です。生活習慣による疾患として、主に癌(がん)、脳血管疾患、心臓病などがあり、これらは日本人の3大死因にもなっています。その他にも糖尿病、高脂血症、高血圧、痛風(高尿酸血症)などがあります。

以前、これらの病気は、加齢とともに発症すると考えられていたため、成人病と呼ばれていました。しかし、近年、糖尿病、高血圧などの病気は、食生活や喫煙、飲酒、運動習慣などの生活習慣が関わっていることが明らかになり、厚生労働省は、成人病を「生活習慣病」と呼ぶようにしました。

## 【生活習慣病の原因】

日本では食生活の欧米化が進んでいます。炭水化物の摂取量が減少し、肉類の摂取量の増加や動物性食品や脂っこく甘い菓子、甘い飲料の消費量の増加、塩分の摂取過剰、野菜の摂取不足などが原因とされています。

また喫煙は癌の発症に大きく関わっています。喫煙によって肺癌だけでなく、全身のあらゆる癌の発症率が高まります。その他にも飲酒は脂肪肝、肝臓癌の原因にもなります。酒は百薬の長とはいいますが、飲み過ぎは体への負担が大きいため注意が必要です。

また、現代社会ではストレスや運動不足、睡眠不足になりがちですが、これらも生活習慣病に大きく影響しています。



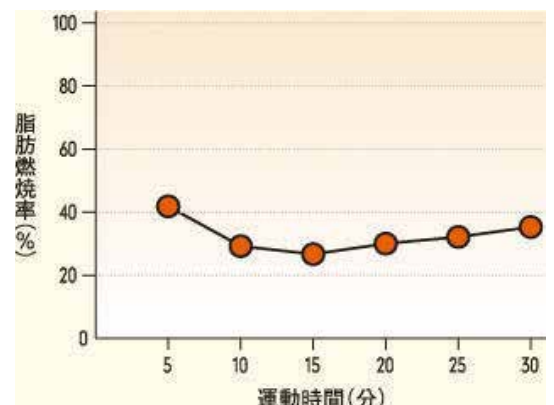
## 【生活習慣の改善が必要】

まず、食生活を見直すことが必要です。上に書いたように食生活の欧米化が進んでいます。肉類や、甘い洋菓子、塩分の摂取を控え、できるだけ野菜や魚等を食べるようにしましょう。

次に、喫煙も癌発生原因の30%に関わっているとされ、特に肺癌に関連していますが、その他にも口腔や尿路のがんの主要な原因でもあります。近年は社会的に禁煙ブームで、公共の場で喫煙場所は隔離されているところが多いです。副流煙による受動喫煙が問題になっていることもさらにこの動きを促進させていると思います。タバコは依存性が高いのでなかなか禁煙できずに悩んでいる人も多いですが、病院で医療保険を使って禁煙できるので、禁煙を考えている方は一度病院へ行って見て下さい。

運動も非常に効果的です。特にウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は脂肪消費の効果が高いです。有酸素運動は20分以上続けないと脂肪燃焼の効果が無いと思われがちですが、じつは安静時でも脂肪は燃えています。さらに運動を開始すると、脂肪はすぐにエネルギーとして使われます。運動開始から20分以降ではさらに燃焼効果がアップしますが、短時間の運動でも繰り返し続けていれば、十分に効果を確認することができます。時間帯は朝、特に朝食前の空腹時が一番効率良いです。

この機会に生活習慣を振り返ってみてはどうでしょうか？



# 自慢のご利用者様

青山ディサービス

木津川市在住

## 石岡 秀幸 様

昭和19年3月11日 68歳

理髪店を経営されていまして、人の絆や縁をととても大切にしておられます。知識も豊富で色々なことを職員や周りの方に教えて下さり、青山のリーダー的存在です。



### 病気との闘い

石岡さんは、現在に至るまでに3度、命に関わる病気をされています。  
1度目は36歳の若さで、肺癌(気管支癌)を患い、京都の名医さんに手術をしてもらった結果、完治されました。  
2度目は、60歳の時に脳梗塞を患われましたが、絶対にあきらめないという強い思いで、入院中に病院を抜け出して毎日3km～4kmを歩き、人には言えない努力をされ、ほぼ麻痺がない状態まで回復されました。まわりの患者さんにも元気と勇気を与え、いつの間にか大勢の方と毎朝歩いておられたそうです。  
3度目は肝静脈瘤で心臓を半分切除され、足の静脈を取ってバイパス手術をされた時、3回心臓が止まったそうです。その時周りの方の声がうっすらと聞こえたそうで今でも当時のことを覚えていますとおっしゃっていました。  
この病気で、現在は週に3回4時間の人口透析に通っておられますが、血圧も安定してきたそうです。こうして元気になれたのは、奥様の懸命な看病のお陰だと感謝しておられました。



### ご趣味をお伺いしました



磯釣りの趣味をお持ちで、京田辺市で「サンデー釣りクラブ」というクラブに所属され、三重、和歌山、福井など多方面へ出かけられ釣りを楽しまれていました。  
沢山の大きな魚を釣る腕前で、「真鯛78センチ」、「スズキ86センチ」、「チヌ58センチ」、「グレ53センチ」と大会で何度も優勝され、スポーツ新聞に掲載されたこともあるそうです。  
また、草花や盆栽を育てることもお好きで、蘭などは手をかけて育てておられたそうです。



### 石岡さんに密着♪

来年で金婚式を迎えられる石岡さん！！若くして奥様とご結婚され、3人の娘様に恵まれました。愛情たっぷりで育てられた娘様方は、ご結婚される時に「お父さんとお母さんを見本にして結婚します」とおっしゃったそうで、石岡さんと奥様の温かいご家族像が目に浮かびます。  
現在は8人のお孫さんがおられ、皆さんお近くにお住まいですので、度々顔を出してくれて、毎日が明るく楽しいですとお話してくださいました。

ケアマネジャーの紹介でディサービスをご利用された当初は、歩行時に杖が必要でしたが、懸命のリハビリの結果、今では杖なしで一人で歩けるまで回復されました。ご自身でも自信がついたそうで、今ではお顔の色もとても良く、笑顔でご利用下さっているお顔を見るのが楽しみです。これからも宜しくお願い致します。



インタビュー担当: 社長室 黒瀬

# 掲 示 板

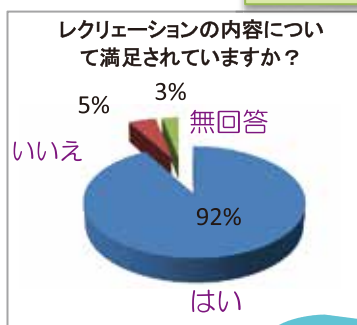
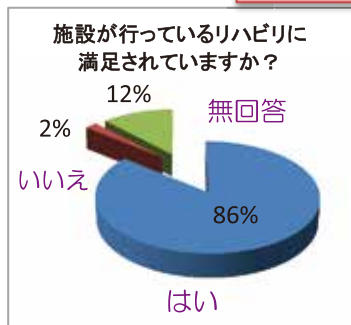
## ご利用者様アンケート結果……

平成24年6月に、佐保の里・青山デイサービスのご利用者様宛にアンケートを実施いたしました。  
お忙しいところアンケートへのご協力、ご意見、ご要望をご記入いただきましてありがとうございました。



### 佐保の里

### 青山デイサービス



## 居宅介護支援事業所様アンケート結果……

毎年1年に一度居宅介護支援事業所及び介護支援専門員様宛に、「佐保の里」「青山デイサービス」が行っているサービス等に関して、ご利用者・ご家族様からご意見・ご要望を聞いておられるかどうか。

また、介護支援専門員様の目線を見た「佐保の里」「青山デイサービス」の行っているサービス等に関して、ご要望お気づきの点についてのアンケートを実施致しました。お忙しいところ、沢山の介護支援専門員様にご回答いただき、貴重なご意見・ご指導いただき誠にありがとうございました。

ご意見ご要望を、より良いサービスの向上に活かせるよう職員一同頑張っておりますので宜しくお願いします。



## デイサービス職員の昇格・新人職員紹介

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24年9月1日付で4名の昇格及びパート職員から正社員に登用の人事と新人社員2名の採用を行いました。

### 青山デイサービスセンター



今まで以上に責任を持って、青山デイサービスを盛りたてていきたいです。ご利用者様とは、今まで通り楽しく過ごしたいと思っています。

チーフ 加藤 綱一

### デイサービスセンター佐保の里



主任に昇格した事で、責務を果たしこれからもより一層頑張っておりますので宜しくお願いします。

主 任 深見 祐希

### デイサービスセンター佐保の里



任命された職位に応えられるようにより一層責任感をもって仕事に励みたいと思います。

主任 理学療法士 上東 剛志

### デイサービスセンター佐保の里



パート職員から正職員へ新たな道を踏み出す事ができ感謝しています。内面から輝ける人になり、ご利用者様の大切な1日のほんの少しでもお役に立てるよう頑張ります。

介護職員 藪内 桂子



ご利用者様の安心できるスタッフの一員としてこれからも頑張ります。

パートリーダー(看護師) 西尾 浩美



早いもので入社して半年になります。普段は事務所で仕事をさせていただいています。

新人事務員 倉渕 悦子



10月より佐保の里に勤めることになりました。未熟者ですが頑張りますので宜しくお願いします。

新人介護職員 小原 澄人

## 介護相談デーの実施……

当施設の「理念」でもある「地域社会に密着し介護を望むまた必要とする・・・」を実践すべく、地域での包括ケアを目指し下記の通り介護相談を実施致します。

実施日： 毎月第3水曜日

時 間： 午前10時～午後4時

※介護に関することなら何でもご相談ください

場 所： ライフアートコミュニティ「佐保の里」

TEL： 0742-70-0520

担 当： 酒井・坂中・溝口・小高峯

# 第8回 生甲斐作りの作品展

第8回生甲斐作りの「作品展」が10月24日(水)から10月28日(日)までの5日間、佐保の里のご利用者様で陶芸教室「夢境庵」庵主の藤岡 泰三様主催で、奈良県健康福祉部と財団法人森田記念福祉財団の後援、入江泰吉記念奈良市写真美術館の協力により、イオンモール大和郡山店の2階イオンホールにおいて開催されました。

生甲斐作りの「作品展」は佐保の里が開設した年が第1回目で、今年で8年目になります。

当初、事業所の出展は佐保の里だけでしたが年を追うごとに増え、今年は佐保の里、青山デイサービスセンター、デイサービスセンター聚楽苑、デイサービスセンター朱雀苑、デイケア谷掛クリニック、デイサービスセンターゆうか、関西学研医療福祉学院に加えて、新たにデイホーム桜が加わり合計9事業所の参加があり、出展者300人、作品600点が出展されました。生甲斐作りの「作品展」は昨年、奈良県から「あたたか介護賞」、(財)森田記念福祉団からボランティア表彰・助成を受賞するなど、名実ともに奈良県の福祉の世界で求められました。

来場者は5日間で1000人を超える方々がお越しになり、各事業所のご利用者様が高度で感性豊かな技術を駆使されて創り上げた水彩画、絵画、壁画、写真、工芸、手芸、陶芸、色紙等数多くの素晴らしく、かつ高齢化社会や無縁社会を乗り越え、自立生活を実践し見事に社会参加をされた作品を感動の眼差しで鑑賞されていました。



夢境庵庵主  
藤岡泰三様



佐保の里ご利用者共同作品  
「富士山と秋桜」



佐保の里・青山DC作品展コーナー



青山DCご利用者共同作品  
「奈良青山・秋桜畑」



## 作品展会場風景

イオンモール大和郡山店  
2階イオンホール



# ご利用者様作品集



清村時彦 様



安場己巳子様



田中清江 様



網干佐和子 様



笠置セツ子 様



橋本静子 様



岩本俊子 様



村田義雄 様



中村とくえ 様



由良きぬ 様



永守 薫 様



染井勝稔 様



佐保の里カレンダー



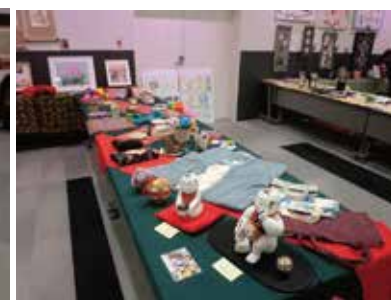
青山DC絵手紙



佐保の里俳句川柳



佐保の里作品集



青山DC作品集

は佐保の里ご利用者様

は青山デイサービスご利用者様

# 青山デイサービスセンター

気候も良くなり今回も青山デイサービスセンターでは色々な所へお出かけしましたので一部を紹介します。  
では今年もあとおずかですが青山デイサービスセンターでどのようなことをしているか紹介させていただきます。  
今回はレクリエーションで出かけたところをピックアップいたしました。ご利用者様、職員が一緒になって楽しむことができたと思っています。

また年末にかけて行事が盛りだくさんですので皆様に楽しんでいただけるように頑張っていきますのでこれからも青山デイサービスセンターをよろしくお願いいたします。

## 敬老会 お食事会



## 寺院見学 地藏院念声山 十輪寺とは？



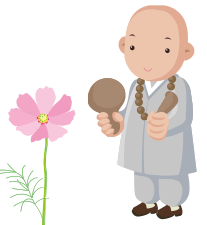
レストランでのとてもおいしかったお食事に皆様満足！？

奈良の東大寺の名僧、良弁が市坂村の菩薩に結んだ草庵を貞享二年(1685年)に市坂村に知行を持っていた旗本三輪久吉の孫に当たる、三輪十郎左エ門が移築してその菩薩寺とし、自らの名に因んで十輪寺としたとのことである。



お寺の中にはとても歴史的価値があり、  
珍しいお地藏さんがありました。

勝軍(將軍)地藏  
延命地藏  
子安(水子)地藏



・今年は暖かい日が続いてコスモスの開花が遅れており、毎年咲いている場所でも咲いていなく困っている時に、近くのお寺でコスモスが咲いていると聞いたので、さっそく電話でお聞きしたところ、見学を快く承けて頂きました。急な訪問にもかかわらずお寺の中に案内していただき、ありがたい説法やお寺の歴史についてお話して頂きました。何よりもご住職さんのお話がとても面白くみんな笑顔で楽しませていただきました。

## 山城文化資料館



## 生駒山麓公園



## 身近な歴史に触れいろいろな質問が出たりと皆様、興味津々…

・スタッフの方々が山城の歴史、文化についてお話していただきました。幼いころから山城に住んでおられるご利用者様はとても懐かしがっており、楽しそうに昔話をなさっておられました。

近くには花時計もありました

