

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

電話：0742-23-1020

FAX：0742-23-3022

菅原ディサービスセンター

〒631-0842 奈良市菅原町298-1

電話：0742-53-2020

FAX：0742-53-2022

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

佐保の里たより

第9回納涼祭の開催にあたり！！

8月4日(日)ライフアートコミュニティ佐保の里において、恒例の第9回納涼祭が行われ、今年も、佐保の里、青山デイサービスセンター、菅原デイサービスセンターのご利用者様とご家族様を始め、佐保台住宅その他地域住民の方々600名の方々が来場され、事故もなく無事に終了させていただきました。これもひとえに、佐保台地区自治連合会、佐保台万年青年クラブ連合会、佐保台小学校をはじめ、関係各位のご支援ご協力の賜物と心から感謝し、厚く御礼申し上げます。

冒頭、地域住民の方々、佐保台自治連合会、佐保台万年青年クラブ連合会に対する御礼、今年6月1日に由緒ある菅原の地に3つ目の施設として菅原デイサービスセンターをオープンさせていただき、今後更なる事業展開を視野に入れていることの他、今回の納涼祭は企画のマンネリ化を避けるため、初めての試みで「お化け屋敷」を取り入れ、模擬店にも新しい商品を導入するなどして3割は企画内容を変えた事などをご報告させていただくとともに、猛暑の中、熱中症などに充分留意いただき、夏越しのお祭りを存分にお楽しみいただきたい等のご挨拶をさせていただきました。



理事長挨拶

佐保の里の納涼祭も9回目になりますが、本来、夏祭りというのは、日本の伝統文化・行事で、各地域の夏祭りにはさまざまな要素があるので、ひとつには絞れません、「鎮魂」という意味があり、夏は台風、日照り、疫病などの災害が起きやすいため、人々の幸を願い、災いを鎮めるための行事との言い伝えがあります。近年の日本は温暖化の影響もあり、連日35度を超す猛暑日が続いており、そのため熱中症患者が相次ぎ、各地で局地的豪雨による河川の洪水、土砂崩れなどの災害、更に水不足や農作物への被害も発生しており、これらの自然災害はどうい人間の力では防ぐことはできません。これら一連の災害について「鎮魂の意」を表すことが必要ではないでしょうか。当施設理念の中の「地域社会に密着しご利用者様や地域住民の方々の生きる喜びと健康を守る」の一節が納涼祭を始めた理由の一つです。今後も納涼祭という夏のお祭りを開催させていただき毎に、ささやかながら「鎮魂の思い」を秘めながら皆様のご健康とご多幸を念じることができればと思います。

来年は施設開設10周年を迎えることとなりますので、更に新たな試みを考え、皆様によりお楽しみいただけるような納涼祭にしたいと考えています。また今年は6月に菅原デイサービスがオープンし、佐保の里が一回り大きくなりました。ライフアートコミュニティ佐保の里としまして、佐保の里、青山デイサービスセンター、菅原デイサービスセンターの3つの拠点を中心として、理事長はじめ統括施設長及び全職員がより研鑽を重ね、ご利用者様とご家族及び地域の皆様に信頼いただける施設を目指していきたいと考えていますので、何卒、ご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

理事長 長田 清彦

佐保の里のホームページを開設していますので一度ご覧ください

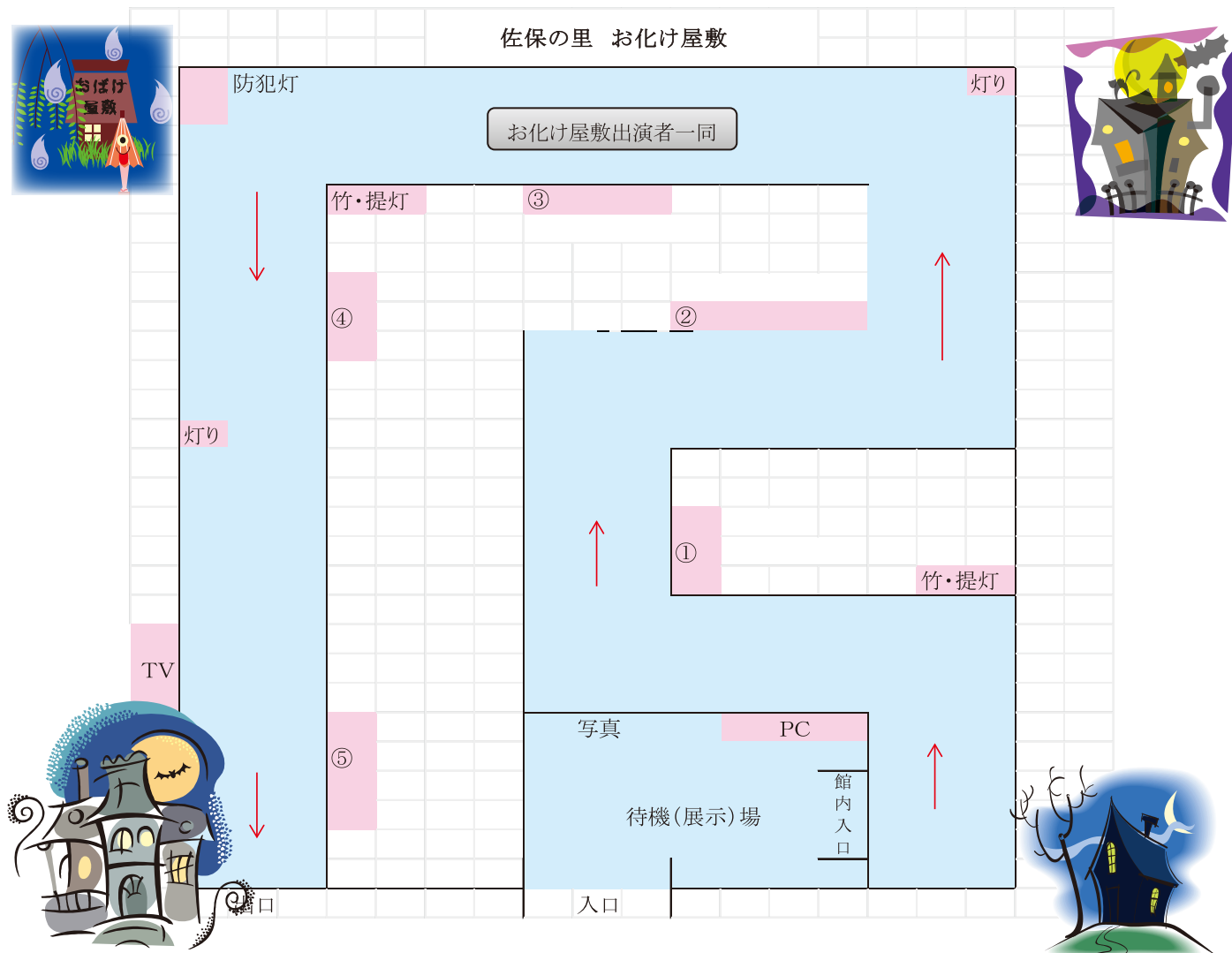
<http://www.lifeartcommunity.com>

納涼祭 お化け屋敷

佐保の里納涼祭も今年で9回目迎え、従来の納涼祭の模擬店・催し物を3割変えようとの企画で、初めて「佐保の里 お化け屋敷」を企画し挑戦いたしました。

設置場所も佐保の里の施設内、設備も初めてのため試行錯誤しながら、お化けに扮するスタッフも職員と家族とすべて手作りで、不安なスタートとなりましたが、スタッフの予想に反して来場された方々に少しは怖がっていただき、開演時間2時間と短い間でしたが楽しんで頂けたと思います。

来年には、もう少し進歩した「お化け屋敷」が企画・実施できるようにいたします。



納涼祭開催に際しまして、皆様方からご協賛・ご厚志を賜りありがとうございました

佐保台地区自治連合会 様
 梅 森 朔 夫 様
 藤 岡 泰 三 様
 土 手 章 生 様
 小 西 弘 子 様
 太平建設工業(株) 様
 (株) インターリハ 様
 (有) システムプラネット 様
 (株) ダスキン大森西支店 様
 (有) ウ イ ン 様

(株) インデックス 様
 (株) 愛 安 住 様
 (有) エイジング 様
 (株) ガラージュモリ 様
 (株) 山 長 様
 大和ハウス工業(株) 様
 (株) エーコープ近畿 様
 ナフス(株) 奈良支店 様
 花松印刷(株) 様
 川西グリーンガーデン 様

(株) 第一興商奈良支店 様
 板倉石油(株) 様
 奈良トヨペット(株) 様
 奈良ダイハツ(株) 生駒店 様
 (株) ユニマツライフ 様
 (株) ジェイ・アライアンス 様
 ドッグサロン杉山 様
 (株) イチネン 様
 ライフ21(株) 様

※順不同

第3回佐保台地区夏祭り

ふる里まちづくり実行委員会が、「ふる里町づくり」の活動として取組、子供たちにふる里の思い出づくり、また、地域のコミュニティを広げる場として企画され、第3回目の「夏祭り」が、佐保台地区自治連合会(ふる里町づくり実行委員会)主催により、8月17日(土)午後5時から佐保台小学校グラウンドで、天候にも恵まれ盛大に開催され沢山の住民の方々が参加されました。



佐保の里は、第3回佐保台地区「夏祭り」に協賛と、自治会役員の皆様に佐保の里「納涼祭」でご協力頂いていることと、地域住民の皆様との交流、地域貢献に職員も微力ながら模擬店(たこ焼き・焼きそば)で毎年協力させて頂いています。



第9回生甲斐作りの「作品展」

毎年恒例の「夢境庵(庵主 藤岡 泰三)」主催による、「生甲斐作りの作品展」も今年で第9回目を迎えることになりました。

「佐保の里」「青山デイサービス」での陶芸教室の参加者も増え、作品のレベルもますます上がり、「佐保の里」「青山デイサービス」のご利用者様も多く作品を出展させて頂いています。また、陶芸作品以外にも趣味多彩な皆様の作品を展示しています。今年はどんな力作が見れるでしょう？ 楽しみにしててください！！

尚、今年もイオンモール株式会社様の協力により、大和郡山市「イオンモール大和郡山」で下記日程で開催されます。

「夢境庵」 庵主 藤岡 泰三氏



今回も、奈良市に生まれ奈良大和路の風景、仏像、行事等の撮影に専念され、晩年は「万葉の花」を撮り続けた入江泰吉氏の作品を、入江泰吉記念奈良市写真美術館の協力を得て、記念特別展として展示していただけます。



展示期間・時間

平成25年10月19日(土)～22日(火) 午前10時～午後8時

展示場所

イオンモール大和郡山 2階イオンホール

大和郡山市下三橋町741 TEL 0743-52-6800

主

催

高齢者・障害者の陶芸教室「夢境庵」 庵主 藤岡 泰三

後

援

奈良県健康福祉部

協

力

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・菅原デイサービスセンター

掲 示 板

親会社「ライフアートプランテック」を紹介

佐保の里たよりの中で、何度か「佐保の里の親会社」として紹介させて頂いていましたが、一体何をしているどんな会社だろうと思われる方もおられたと思います。

そこで今回は事業内容を簡単にご紹介させて頂きます。

「株式会社ライフアートプランテック」は平成14年12月設立、今年で創立11年目になります。事業内容は、内装工事、建物や施設のメンテナンスサービスを手掛けています。中でも主業務としているのが床全般の内装工事で、カーペットや塩ビタイル・シート、フローリング、磁器タイルなどあらゆる床材を上場有名メーカーから仕入れ、総合的な企画提案から高品質な専門工事までを担い、「イオン」など大型商業施設や家電工場や自動車工場、官公庁施設など幅広い分野で責任施工工事を行っています。



本社ビル

また、2009年より防煙垂壁の製造販売も開始し、化学繊維メーカー(ユニチカ)と共同で製品開発を行っています。500平米以上の不特定多数の人が集まる場所には、天井から防煙用の壁を垂らすことが定められている防煙垂壁。従来はガラスが主で、東日本大震災時に落下や破損で大変危険でした。しかし、当社の製品はガラス製ではなく、ガラス繊維製の不燃フィルムで「軽い、割れない、落下しない」製品開発を続けており、全国展開中です。そして、安全性の高い天井材も現在力を入れて開発しています。



従業員は30名弱ですが、北海道から沖縄、そして海外にも足を運び新たな分野にも挑戦していこうと日々活動しております。

ライフアートプランテックもライフアートコミュニティも同じ会社の仲間として交流を深め、社会貢献度を高めるために限らない努力を重ねていきたいと思います。

人・環境に優しいサービスを追求し、社会に広く貢献する企業を目指します

救急救命訓練を実施しました



菅原ディサービスにて、奈良市北消防署の方3名にご指導頂き、「心肺蘇生法」と「AED」取り扱いの訓練を実施しました。

ご利用様様の急変時(心肺停止等)の救急救命処置がスムーズに行えるように、年2回訓練を

行っています。実際に目で見て話しを聞き、緊急時のイメージをしないと、いざというときに動けません。人の命を救えるかどうかは分単位の勝負になりますので、定期的に訓練を実施し、的確に動けるように徹底していききたいと思います。講習にはご利用者様もご参加頂き、熱心に見学されていました。命の尊さをあらためて見直すことができました。



介護予防

～ニューステップ～

【菅原デイサービスの新しいマシン】

6月からオープンした菅原デイサービスには様々な設備が多くありますが、その中の一つを紹介したいと思います。右の写真のマシンですが、「ニューステップ」といいます。これまでも佐保の里や青山デイサービスにトレーニングマシンはありましたが、それは主に上肢や下肢の筋力トレーニングのみでした。このニューステップは運動出来る内容が少し違います。このマシンでは全身の筋力トレーニングはもちろん、全身の(有酸素運動)持久力トレーニングが可能です。



【ニューステップでできること】

左の図のように下肢だけでなく上肢・体幹を含めた全身の運動が可能です。負荷の強さは10段階で設定でき、健常者から高齢者まで幅広い方が利用できます。強い負荷で短時間筋力強化を行うだけでなく、軽い負荷で長時間運動する事で、ジョギングをしている様な有酸素運動も行えます。有酸素運動は呼吸器や循環器系の強化など、全身持久力に対して有効です。

また、座ったまま運動ができるため、非常に安全です。また、シートが回転するようになっており、乗り降りもスムーズに行えます。

前のモニターには消費カロリーや運動時間などが表示されます。運動のスピードも見られる為、運動ペースをつかめます。それらの数値を見ながら運動の目標を立てることもできます。

運動の負荷を調節しながら、毎回同じ運動ペースで継続的に運動を行っていくと良いでしょう。



スリング体操の新テーマ 8月1日～

8月より体操のメニューが変わりました。今月からは「立ち上がり・座り込み動作」がテーマとなっています。日常生活の中でも椅子から立ったり座ったりというのは何度も繰り返される動作です。

椅子から立ち上がるというのは重たい体を重力に逆らって上に持ち上げる動きです。これだけ書くとかかなりの力があるような印象になりますが、力だけで立つのではなく、体中の関節を曲げたり筋肉の絶妙な連係プレーによって筋肉への負担を少なくし、動作をスムーズかつ楽にしています。これは反対に座り込む時にも同様のことが言えます。しかし、疾患や怪我によって体の一部の運動機能に障害が発生すると、途端に難しい動作になってしまいます。

今回の体操では、単に下肢の筋力をつけるだけでなく、関節の使い方や筋肉の連係プレーを上手く使いこなせるような内容になっています。11月30日までの4ヶ月間皆様に頑張ってもらいたいです。

佐保の里・青山デイサービスセンター

青山デイサービスセンター

9月に入り朝夕が涼しく感じ過ごしやすくなりましたが、お体の調子はいかがですか？また、急な気温の変化で体調を崩されることがないように十分お気をつけてください。ご利用者様に少しでもご満足して頂けるように職員一同心掛けて行きたいと思いますので、皆様宜しくお願い致します。

6月から青山デイサービスセンターも新体制となり谷本副施設長を中心に職員一同頑張っております。機能訓練でのスリングやマシン、また個別でのリハビリに今まで以上に力を入れていきたいという副施設長の強い思いがありますので少しでもご利用者様が元気に満足して頂けるように過ごしていただければと思っております。その中でも今回は個別リハビリを取り上げたいと思います。

個別リハビリの実施

青山では機能訓練としてレッドコードを使用したスリング、マシンを主に行っております。その中でもスリングはデイを利用されたご利用者様には必ず行っているのですが、ご利用者様の事情によりスリングが困難などときには個別でのリハビリを行っております。個別リハビリではそのご利用者様に適したリハビリメニューを理学療法士と相談して実施しております。内容は個々に合わせたリハビリですのでご利用者様の身体状態に合わせ無理のないように行っています。これからも続けていきたいと思っております。



佐保の里

今回佐保の里でご紹介させて頂く内容は、暑い日も、これから訪れる寒い日も変わらず、お帰り前に行っている、**旗上げ体操**をご紹介します。

お帰り前の20分ぐらいの間、ご利用者の皆様両手に手作りの旗を持ち、音楽に合わせて職員が考えた動きを真似しながら疲れも忘れて、元気に踊って頂いています。旗を振るだけでなく、大きな声で掛け声があったりして、とても迫力のあるリハビリ体操になっています。

旗上げ体操の実施曲一覧

①あこがれのハワイ航路②きよしのズンドコ節③高原列車④365歩のマーチ⑤東京ブギウギ⑥恋のバカンス
⑦里の秋⑧丘を越えて⑨おまつりマンボ⑩高校三年生⑪銀座カンカン娘⑫山小舎の灯
現在曲数は全12曲で、毎日この中から3曲程踊ります。まだまだ曲目は増える予定です。



ワンツ
ワンツ

きよし！！



菅原デイサービスセンター

ご自慢の利用者さん

こ め だ し ゐ こ

米田 之扶子 さん 97歳

奈良市在住 週2回のご利用



米田さんをご紹介

奈良県は法隆寺の北の出身で桜井女学校(現桜井高校・今年奈良県代表で甲子園初出場校)を卒業された後に御所市に嫁がれ、ご主人と一緒に保育所を立ち上げられました。

「之扶子をシュウコ先生」と誰からも慕われ、子供が親になり孫ができと代々とながってのお付き合いも多く、今年で60周年を迎えられた今も、理事として若い先生や、園児・ご家族の良き指導者であり、「シュウコ先生」として保育所に顔を出され、人との交わりを大切にされているとのこと。



菅原を利用されて・・・

娘さん、孫さんと一緒に見学に来られた時は車いすに座られており、スリング体操に一目ぼれされ翌日から週4～5日のご利用して頂き、1か月後には押し車で歩行されるくらいになりました。約3か月経った今は杖歩行されています。米田さんの実家がある御所に帰り、保育所の園児・ご家族とまた楽しい時間を一緒に過ごしたいという想いが、より一層米田さんを励ましたようです。

運動だけでなく色々なレクリエーションも、他のご利用者さんを和ませ、周りの雰囲気明るくするパワーをお持ちです。デイサービスで経験するひとつひとつに意味があるとおっしゃって下さり、上手に出来ないご利用者さんがおられると暖かい言葉をかけて下さるなど、ご利用者さんや職員にたくさんの元気をいただいています。

菅原デイサービスセンターのお勧め！

ナノミスト(足癒)



ニューステップ



<ナノミスト(足癒)>

超微細のミストが脚部に浸透します。
身体からの促しによる発汗ですから保温・保湿効果が長く続きます。内部で発生した多量のナノミストで塵や埃、雑菌、いやな匂いも捕まえ洗い流します。
(ヒノキの香りでリラックス効果も・・・)

<ニューステップ>

介護予防のコーナーで紹介しましたが、連続的にリズムのある運動を一定に行うことで心臓循環器系を強化することができます。
ニューステップは、上半身と下半身の筋肉全体を鍛えるのには最適です。全身運動をすると心臓循環器系が強化され身体が丈夫になり、体力の回復効果も見られることもあります。

菅原デイサービスセンターでは、無料お試し体験を実施しています。お気軽にご連絡ください。

(TEL 0742-53-2020 森井・酒井)