



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



佐保の里たより

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

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

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

新大宮ディサービスセンター

〒630-8115 奈良市大宮町3丁目4-18

電話：0742-30-3560

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

第10回佐保の里納涼祭

8月3日(日)恒例の第10回佐保の里納涼祭を開催させていただきました。当日は、あいにくの雨天にも関わらず地域住民約400名の方々にお越しいただき、夏のお祭りを盛大に開催することができました。誠にありがとうございました。

また、佐保台自治連合会長、佐保台万年青年クラブ連合会長、自治会役員の皆様、佐保台小学校様を始め、イベントを盛り上げていただきました佐保台万年青年クラブ盆踊りの会、加茂音頭保存会、一般ボランティア盆踊り会、高の原レファ、筑前の皆様のご協力ありがとうございました。厚く御礼申し上げます。



長田理事長の開会の挨拶

納涼祭は私ども佐保の里の事業理念にもありますように地域密着、地域貢献を目的として、毎年開催させていただいていますが、夏の風物詩として地域住民と子供達のために少しでも楽しんでいただけるよう去年よりも今年、今年よりも来年と、毎年新しい企画をと考えています。昨年からはじめました「お化け屋敷」に続き、今年は「子供神輿」を試みました。当日、長田理事長の挨拶の中で「お神輿」のお話させていただきましたが、お神輿とは輿に神様が乗っていて、輿を担ぎ上げ、「わっしょい、わっしょい」と言って巡行することにより神の靈感を高め、豊作や大漁を願うという由来がありますが、私達はお年寄りや子供達を含む地域住民の健康と安全・安心を願いながらの神輿巡行を試みさせていただきました。

10年前の第1回納涼祭は施設がディサービスセンター佐保の里と訪問介護事業、居宅介護支援事業の3部門だけでしたが、10回目の今年は、青山ディサービス、菅原ディサービス、新大宮ディサービスを新たに開設し、6部門にまで拡張させていただき、大きく成長させていただきました。これも偏に地域住民の方々及び関係各位様のご支援の賜物と心から感謝致しております。



佐保の里お神輿巡行

お祭りの実行については、今年もライフアートグループ(ライフアートプランテック、ライフアートコミュニティ、ライフアートファクトリー)全体の行事として、佐保の里が中心になり、LAP社員35名、LAC社員41名、一般ボランティア19名、関係業者13名の合計108名のスタッフにより実行いたしました。

このようにグループ全体で取り組んでいます「納涼祭」が地域の皆様にとって更に楽しんでいただけるよう、企画内容に新しいアイデア、工夫を重ねて参りたく思いますので、今後も変わらぬご支援ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

理事 本宮 英顯

佐保の里 納涼祭

今年も佐保の里恒例の「納涼祭」が8月3日(日)に開催されました。
 ご利用者様、ご家族様をはじめ佐保台の皆様やご来賓の方々にご来場いただきありがとうございます。
 天候に恵まれない中、皆様のご協力のお陰で、第10回目を楽しく盛大にできましたことに御礼申し上げます。

開催のご挨拶

佐保台自治連合会
会長 中口様

佐保台万年青年クラブ
連合会長 堤様



今年初の御神輿！！
佐保台子供会の皆様にご協力いただきました！

カラオケ大会



佐保レンジャー



フルート演奏

フラダンス

太鼓





ご利用者様も笑顔で
「ハイ チーズ!!」



模擬店



「お化け屋敷」は開催第2回目ということもあり、
昨年より少しレベルアップして挑戦いたしました。



お楽しみ抽選会

盆踊り



第4回佐保台地区夏祭り

抽選箱より5等から順に
発表～何が当たるかな？

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

佐保台地区自治連合会	様	(株)エーコープ近畿	様	板倉石油(株)	様
夢 境 庵 藤 岡	様	(株)インデックス	様	(株)ユニマツライフ奈良(営)	様
玉 木 勢 光	様	(株)愛 安 住	様	奈良トヨペット(株)	様
小 西 弘 子	様	(有)エイジング	様	奈良ダイハツ(株)生駒店	様
岡 本 玉 枝	様	(株)ガラージュモリ	様	(株)ジェイアライアンス	様
井 中 弘 文	様	ナフス(株)奈良支店	様	(株)イチネン大阪支店	様
太平建設工業(株)	様	(一社)福祉美容協会ポレ・ポレ	様	ドッグサロン杉山	様
インターリハ(株)大阪(営)	様	花松印刷(株)	様	(有)ナイスケアサポート	様
(株)ダスキン大森西支店	様	(株)第一興商奈良支店	様		
(有)システムプラネット	様	(株)ピーアンドエム	様		

※順不同

第4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4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23日(土)午後6時から佐保台小学校グラウンドで、開催され途中からの悪天候にも関わらず沢山の住民の方々が参加されました。



佐保の里は、第4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10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10回目を迎えることになりました。

各センターでの陶芸教室での陶芸作品を中心に、手作り感や心のこもった、またユニークな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の作品、絵画、手芸、などの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。

故・藤岡泰三先生の作品も展示されます。

「夢境庵」 庵主(故)藤岡 泰三氏

今年2月、藤岡泰三先生は「志」半ばにご逝去されました。

藤岡先生は自ら要介護者でありながら、陶芸教室を開所され、様々なデイサービスに広く陶芸を通じて社会貢献されてきました。今回の「藤岡泰三先生追悼の作品展」は10回の節目として奥様が開催されます。



展示期間・時間
展 示 場 所

平成26年10月19日(日)～21日(火) 午前10時～17時 最終日は15時まで
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
後 援
協 力

高齢者・障害者の陶芸教室「夢境庵」 庵主 (故)藤岡 泰三氏奥様
奈良県健康福祉部
デイサービスセンター佐保の里・青山・菅原・新大宮デイサービスセンター

自慢のご利用者様

ディサービスセンター佐保の里

精華町在住

岡田 富和 様

昭和15年6月19日生

74歳

要支援2の岡田様は、将棋・カラオケ・リハビリを
楽しみ週2回ご利用下さっています。

写真の水彩画は岡田さんご自身が描かれた作品です。



岡田様のご紹介

67歳まで現役でお勤めをされていた岡田様は、行政の委託を受けてのお仕事と並行して、ご趣味ではじめたことがきっかけとなった、骨董品を買い付けにいくお仕事もされていました。

お正月の元旦以外お休みはなく、必死になって働かれ苦労は絶えなかったそうですが、とても楽しく充実した人生を送っていますとおっしゃっていました。

現在は、お一人でお住まいで、娘さんが「お父さんが生活しやすいように」と家を改装して下さり、不自由なく生活をされています。時折お孫さんとお顔を合わせることがとても楽しみだそうです。



ご趣味をお伺いしました

ご趣味の多い岡田さんは、将棋がとてもお強く、3年前から将棋倶楽部に入られており、月6回勉強に通っておられます。佐保の里でも5～6人のお仲間と対戦されることをとても楽しみにされています。



カラオケも大変お好きで、小林旭さんの「昔の名前で出ています」が18番で、点数の出る機械で歌われた時には、**98点**と高得点が出たそうでご自分でもびっくりされていました。



水彩画もご趣味の一つで、3年間で700枚もの作品を描かれたそうです。

同じ絵を必ず20枚描かれ、作品に要する時間は1枚1時間以内で仕上げてしまわれます。

縁起が良いとさせる赤富士や金魚の作品は良く描かれる作品の一つで、その中でも季節感のあるものをポイントで取り入れておられます。どの作品も心がこもっており、優しい岡田さんの人柄が感じられました。出来上がった作品はお友達やスタッフに下さり、いずれ皆さんの手に届くようにしたいですとおっしゃっていました。

佐保の里で・・・

リハビリの一環で行っています「旗挙げ体操」はリズム感が良く、新鮮で元気が出ますと大変気に入って下さっています。また、スリングやマシントレーニングも体全体を動かすため、体調がよく、以前痛めた右足もリハビリの成果が出てきて良くなってきましたとお話して下さいました。

インタビューをさせていただき、何事も楽しく行われることが、岡田さんのお元気の秘訣かなと感じました。長時間、貴重なお話をありがとうございました。



インタビュー担当：黒瀬

HURマシン HEALTH & FITNESS EQUIPMENT

今回はトレーニングマシンについて紹介したいと思います。それぞれの施設には4つのHUR(フー)マシンが配置されています。そのうち3つは共通のものです。

HURマシンはフィンランドにて開発されました。日本においては高齢者のリハビリ機器として安全で非常に有効なものであると認定されています。特徴のひとつとして空気圧による負荷設定です。座ったままボタンを押すだけで1kgから負荷を自由に設定でき、転倒のリスクなく安全かつ簡単に運動を行う事が出来ます。また、人間の自然な筋肉の動きに合わせて負荷量が変化し、筋出力と同様な力が発揮できます。またどの運動速度でも同じ負荷がかかるようになっており、効果的な運動が可能です。

筋肉を鍛えるためには負荷を与える必要がありますが、正しくない、不必要な負荷は筋肉に損傷を与える可能性があります。特に高齢者は筋や関節に変形やなんらかの障害を持っている場合が多く、間違ったトレーニングはそれらを助長させてしまう可能性が高いです。

レッグ プレス LEG PRESS

鍛えられる筋肉

太もも、臀部(お尻)、ふくらはぎ等

効果

1. 歩く時、体から前へ進みやすくなります(地面をしっかり蹴って歩けます)。
2. 椅子や地面から立ち上がりやすくなります(踏ん張る力を鍛えます)。



レッグ エクステンション/カール LEG EXTENSION/CURL

鍛えられる筋肉

太ももの前面(エクステンション時)、後面(カール時)

効果

1. 階段昇降が行いやすくなります(踏ん張る力を鍛えます)。
2. 膝関節の安定性が向上します(変形性膝関節症に有効)。



アダクション/アブダクション ADDUCTION/ABDUCTION

鍛えられる筋肉

1. 太ももの内側(アダクション)、股関節の外側(アブダクション)

運動後の効果

1. 安定して歩けるようになります(バランス向上)。
2. 立っている時のふらつきが減ります(バランス向上)。



チェストプレス CHEST PRESS

鍛えられる筋肉

1. 肩甲骨周り、背筋、胸筋等

運動後の効果

1. 高齢者に特有の円背を改善します。
2. 上半身の重心を改善し、腰・膝への負担を軽減します。



ライフアートコミュニティ佐保の里

リハビリ室 室長 谷本 俊宏
理学療法士 上東 剛志



介護予防 ～皮膚トラブル～

高齢者の外見で、若い人と最も異なるのは皮膚(肌)ではないでしょうか！

主な特徴は、高齢になると、**皮膚は薄く**また乾燥します。

皮膚表面の**角質層が、乾燥**などによってはがれやすくなり、
その下にある**表皮の厚みも薄く**なります。

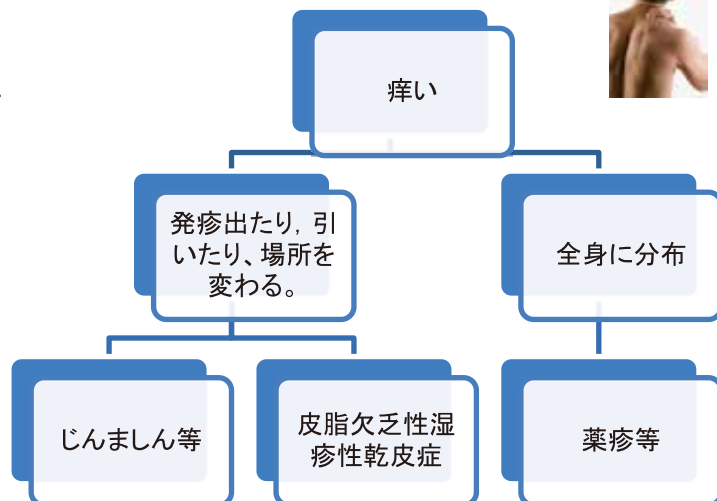
角質層は薄くなるだけでなく、きめが粗く、所々捲れたりひび
われたりもしています。

皮膚の**保水性も低下**し、弾力や柔軟性が失われていきます。

皮脂は、角質層表面で膜を張るように、皮膚を保護します。

皮脂の分泌量が減った皮膚は、外部からの刺激に弱くなり

皮膚内部の水分が失われやすくなります。



皮膚の弾力が失われ、シワができます。弾力が失われると、外部から受けた衝撃によって、ダメージを受けやすくなります。

すぐアザができる老人性紫斑も、弾力の低下が一因なのです。



まずは、清潔保持、適度な保湿により乾燥を予防する。また細目に爪を切る。トラブルを悪化させない工夫、湿疹やかぶれなども早期に適切な治療が最も大切です。



高齢者に多い水虫について・・・

水虫の原因である「白癬菌」は、皮膚に付着してから24時間で定着(感染)します。しかも潜伏期間も長く(5年～10年)発症、足裏の角質の深部に潜んだまま症状として出にくく、免疫力の低下や、湿気の多い季節、また清潔保持ができにくくなると発症します。また爪白癬、股間のかぶれから白癬菌による悪化など様々です。



**老人性の皮膚トラブルなどには・・・
清潔・保湿・刺激に注意する事が大切！**

担当 統括施設長 山口 涼子
(看護師)

掲 示 板

次世代を担う中核社員研修の実施

ライフアートコミュニティ佐保の里グループでは、昨年度は「**人間力のあるリーダーになる**」をテーマに中核社員研修を実施、今年度も「**マネジメント基礎研修**」として、パート職員を含めた中核社員のマネジメント研修を平成26年7月から10月にかけて4回実施いたします。

第1回目は平成26年7月20日に、マネジメントの基本(哲学)として、マネジメントとリーダーの違い、マネジメント哲学(機関車型と新幹線型)(組織は機械か命か)、問題解決スキルをテーマに実施し、第2回目は平成26年8月24日に、前回の復習として問題解決の演習、褒め方・叱り方をテーマに、各事業所の責任者がリーダーになりグループに分かれて、ロールプレイング、討議を行いました。

介護事業所をご利用されるご利用者様の選択肢が広がり、益々競争が激しくなりますが、研修により職員のスキルアップを図りご利用者様に満足していただけるサービスの実現を最優先に実施いたします。



理事長の開講の挨拶



グループ討議



グループを代表して発表



講師の説明

アンケートの実施

「佐保の里」グループをご利用いただいていますご利用者様に、佐保の里が実施しているサービスについて、満足されているかどうか、要望・意見等がないかどうかについて、毎年2月・8月にご利用者様アンケートを実施しています。

今回はご利用者様宛アンケートのほかに、デイサービスご利用者様との面談も開始しました。

また、日頃ご利用者様をご紹介いただいています地域包括支援センター、居宅介護支援事業所の担当ケアマネジャー様にも、佐保の里が実施しているサービス等についてご意見を頂きたく、ご多忙な所大変無理をお願いしましてアンケートを実施しています。

ご利用者様、担当ケアマネジャー様から頂いた貴重なご意見・要望を真摯に受け止めて、ご利用者様に満足していただけるサービスを実現いたします。

ご利用者様に
満足していただける
サービスの実現
をめざし



居宅介護支援事業所宛アンケートの回答

職員によりご利用者様ニーズを把握のため、

I S O内部監査の実施



「佐保の里」グループは、「理念」「品質方針」に基づきご利用者様に満足していただけるサービスが実施されているかどうか、年2回(2月・8月)内部監査を実施しています。8月は、「管理者」「居宅介護支援事業所」「デイサービスセンター佐保の里」「訪問介護事業所」を対象に、27日・28日の二日間内部監査を実施いたしました。監査員より厳しい監査が行われ、指摘を受けた事項は早急に改善を行い、ご利用者様に満足いただけるサービスの実現を目指します。