

老人ホーム

木曾寮だより

第 70 号

年2回発行
木曾広域連合
介護老人ホーム
木曾寮
TEL 0264-52-2054
FAX 0264-52-2934
Eメール kisoryou@kisoji.com

鹿教湯温泉の旅

奥谷 忠夫

今年の旅行は、役員会で松本方面への意見が多かったが、もう少し先の上田市の鹿教湯温泉で全員賛成で決まりました。

木曾寮を十時半に出発、途中トイレ休憩などをはさんで奈良井宿の家並みを見ながら歴史を感じ、元営林署のあったところで写真を撮った。その近くに長泉寺があり、防空監視所の所長をしていた和尚様を思い出した。

昭和一八、九年の頃だったか、このお寺にはたくさんのお木魚があった。

平沢、日出塩と車は進み、塩尻から松本飛行場へ、そ

して岩垂のレタス畑の道を通った。お昼を食べた後松本市内をグルリと回り松本城を眺めながらみず湖へ行くと思ったら松本神社の横を進み浅間温泉を横に見て、田畑の中を川沿いに曲がりながら三才山へ向かう。

峠道でタンクローリーの後に続き、紅葉が終わった山々を見ながらトンネルを抜けカラ松、赤松の林の間を進み温泉街に入った。昔、車は通れなかったが時代は変わり今はマイクロボスでも大丈夫。昔私たちが泊まった宿があり、そのオヤジといろんな話ができたが時代は変わり今はその風情もなくなってしまった。

私達の宿は国民宿舎で早速温泉に浸かり疲れを癒し、夕食は宴会でお酒が出て皆



国民宿舎の前で

さんはカラオケで十八番を披露。こんなに骨休めをしたのもしばらくぶりです。
次の日の朝は宿の玄関で記念撮影、所長さんの運転で三才山トンネルを抜け、豊科方面に行き百円ショップで思い思いに買い物を楽しみ、無事木曾寮に到着した。付き添ってくださった職員さん、ご苦労様でした。



宿のお部屋でくつろぎます



皆が揃ってこれから宴会です

木曽寮での生活の様子を紹介します



赤沢でリフレッシュ



オシャレして誕生会 おめでとう



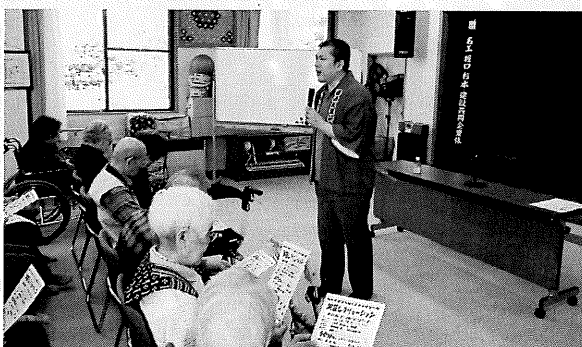
木曽寮敬老会 長寿のお祝い



新年の書初め



木曽寮にも サンタ現わる



巧みな話術で笑いを誘います



上松小学校との交流会



歯科衛生士による歯みがき指導

養護老人ホーム木曽寮はどんな施設？

みなさん、養護老人ホームという施設をご存知でしょうか。

養護老人ホームとは、満 65 歳以上の身体は元気な人が、生活環境や経済的な理由で自立した生活を送ることができない場合に、行政機関（市町村）の責任で入所する措置施設です。入所の申し込みは施設ではなく、市町村に行うことになります。

養護老人ホームは、病気のために概ね 3 ヶ月以上の長期療養（入院等）が必要になった場合や、寝たきりなど常時介護を要するようになった場合は退所となる場合もありますが、身体が元気な間はずっと住み続けることができます。

A と B のどちらにも該当する人が入所できます。

A 環境上の事情（ア、イのいずれかに該当すること）

ア、健康状態 入院を必要としないこと。また、感染性疾患を他の入所者に感染させる恐れのない状態であること。

イ、環境上の状況 家族や住居の状況など、現在置かれている環境では在宅で生活することが困難であると認められること。

B 経済的な事情（ア～ウのいずれかに該当すること）

ア、生活保護を受けている世帯。

イ、世帯員全員が、市町村民税の所得割が発生していないこと。

ウ、災害その他事情のために、生活が困窮していると認められること。

養護老人ホームは介護保険の施設ではありません。

特別養護老人ホームのような介護保険施設ではありません。

養護老人ホームに入所するには、基本的に本人が元気だということが条件になりますので、寝たきりの方は対象になりません。

入所費用は？

本人の収入（年金等）、扶養義務者の所得に応じた自己負担が要ります。

どこにあるの？

木曽郡内では、木曽広域連合 養護老人ホーム木曽寮（上松町）だけです。



介護の仕事に

就いて

支援員 田口翔太

僕は今まで、支援員はただ利用者様のお世話をするだけだと思っていましたが、実際に支援員として介護の仕事をするようになると、思っていたのとは違い大変な事が良くわかりました。

ただただ利用者様のお世話をするのではなく、排泄支援や食事の介助など今までしたことのない事ばかりでした。

排泄支援は、何から始めたらいいのかもわからず、オムツの交換をすれば終わ리だと思っていました。排泄支援の手順を教わると、オムツの当て方が悪いと尿が漏れ、利用者様に不快な思いをさせてしまうことになるため慎重に行いました。また、排泄支援時に皮膚の状態を観察することも大切

なことのひとつですが、皮膚を見てもどこが変なのかわからずとても難しく大変でした。

食事の場面では、食事介助は利用者様の食事の様子を見守っているだけだと思っていました。が、実際にはご自分で食事を食べることができない利用者様もいらつしやるため、口まで食事を運んで介助しますが、むせてしまう方もいるため、ひと口ひと口確認しながらゆっくり利用者様に合わせて介助するなど注意しないといけないことが沢山あります。

利用者様とのコミュニケーションの対応もとても難しく、利用者様が何を言いたいのか、何をしたいのかを理解できず戸惑ったり、反対に自分の考えをどう伝えたらいいのか日々悩んでいます。

介護の仕事が思っていた以上に大変なので、自分自身の気持ちが折れそうにな

りましたが、先輩方から学ぶ事が沢山あり、毎日勉強しているうちに介護の仕事は辛いことも多いけれど、様々な人たちと関わりが持てて楽しさも少しわかってきました。

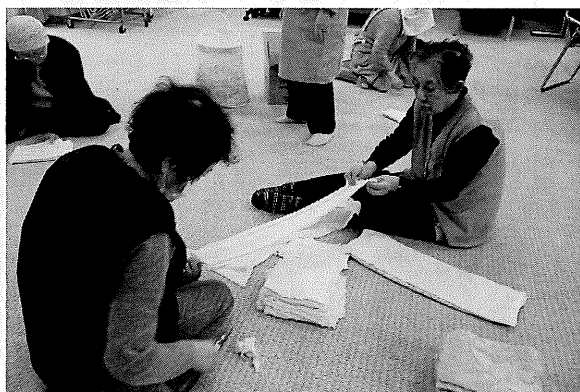
これからも先輩方から色々学び、利用者様の気持ちを理解できるよう介護の仕事が続けて行きたいと思っていますのでよろしくお願い致します。



関電、中電による照明器具の点検掃除



陶芸教室がはじまりました



介護布作りのお手伝い

春夏秋冬

所長 田沢文章

祝ご長寿

木曾寮では毎月一回、昼食時に誕生会を開催しています。今年一月の誕生会では一〇名の方が祝福を受けました。そして、その中には木曾寮最高齢である百一歳の方、二名もみえました。

お二人とも女性の方で、車イスを利用してはいますが大変元気に生活されています。車イスの乗り降りの際には、職員にいつも労いの言葉をかけてくれたりと、いつまでも感謝の気持ちをお忘れのない素敵な方々です。

私は現在五十五歳ですから、あと四十六年で百一歳です。

四十六年後には、好々爺になるため、



今年も立派にできました

今から性格を変えなければいけないと考える、今日この頃です。

健康神話とは…

健康のために〇〇を食べないといけない。病気になるから〇〇を食べてはいけない等々、物があふれる現代では健康神話が数多く溢れています。

私も数年前には、サプリメントにはまり、毎食、数種類何錠ものサプリメントを飲んでいました。

当然、頭の回転が良くなるサプリも欠かさず飲んでいたのですが…。残念な事に、頭は良くならず、半年ほどで止めてしまいました。

その後は、健康神話を気にし過ぎるのは問題だと気がつき、自分の体が欲する物を食べるようにしました。

お陰様で一昨年の人間ドックでは脂質異常症、糖尿病予備軍と診断されました。

百一歳まで、今後四十六年間はこの体を維持しなければいけないのですが…。

今から前途多難です。

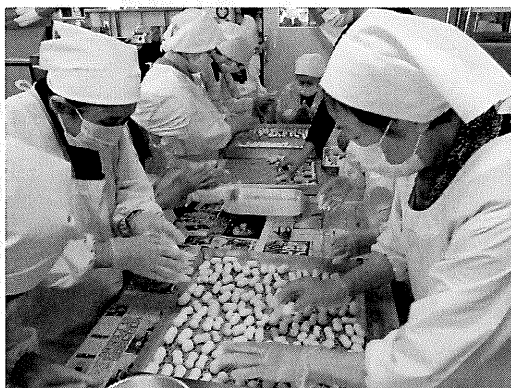
季節の行事

木曾寮にいと季節ごとに行事を行うため、季節を肌で感じる事ができます。

一月には書き初めがあり、まゆ玉作り、どんど焼きがありました。二月には豆まきをして、春になると雛飾りが玄関に飾られます。

そして毎年、年末になると、男性利用者が竹と松を使って、玄関に飾る大きな松飾りを二個作ります。

買えば〇万円はしそうなくらい立派な松飾りを見ると、商売にすると儲か



みんなで協力 まゆ玉作り

るのでは…。とお金の事が頭に浮かんできます。

物を見るとお金のことしか頭に浮かばない、浅はかな自分を思う時、今後四十六年間で煩惱を捨てなければ、と考える今日この頃です。

諦めない…

毎年三日坊主で終わる英語学習。

今年は無理でも、四十六年後にはペラペラと英語を話せるようになりたい…と考える年の始めです。

宿直の夜

佐野 明

定年も 我身案じる 花の朝

志半ばの退職 花の終

老人ホーム 恋ありそめし

夜長の灯

老人ホーム 恋もめばへる

夜長かな

ナースコール とび起きる窓

残り月

ナースコール 残暑厳しき

夜の静寂

巡回廊 夜のしじまの虫時雨

暑苦し 動作の鈍る夜の介護



認定看護師さんによる職員研修



中学生の福祉体験

木曾寮行事メモ

平成25年7月～12月

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------|--------------|-------------|-------|------------|-----------|--------------|----------------|------------|--------|------------|--------------|---------------|--------|-----------|--------------|-----------|-------------|-----------|------------|------------|------------|----------|------|
| 10 / 3 | 29 | 27 | 25 | 18 | 13 | 12 | 11 | 9 / 7 | 28 | 25 | 21 | 9 | 8 / 7 | 28 | 26 | 25 | 24 | 18 | 17 | 16 | 13 | 10 | 7 / 3 | |
| 利用者健康診断 | しらかば喫茶 | 上松町民生児童委員相談日 | バスハイキング(赤沢) | お彼岸供養 | 避難訓練 | 大桑中学校福祉体験 | 誕生会(栗ごはん) | 木曾寮敬老会 | 屋外活動日・消火訓練 | しらかば喫茶 | 誕生会(ちらし寿司) | お盆法要 | お墓掃除 | 木曾寮納涼会 | しらかば喫茶 | 上松町民生児童委員相談日 | 福島中学校福祉体験 | バスハイキング(赤沢) | 苦情解決委員相談日 | 誕生会(うなぎ料理) | 参議院選挙不在者投票 | 鹿島社祭礼(獅子舞) | 利用者レントゲン | 布団乾燥 |
| 31 | 27 | 25 | 19 | 18 | 11 | 12 / 4 | 29 | 27 | 24 | 23 | 21 | 15 | 13 | 11 | 7 | 11 / 2 | 30 | 23 | 17 | 16 | 10 | 10 / 9 | | |
| 忘年会 | 門松・しめ縄作り・お年とり | クリスマスケーキ作り | しらかば喫茶 | 年末大掃除 | 誕生会・クリスマス会 | 屋外活動日 | 上松町民生児童委員相談日 | 自治会役員旅行(鹿教湯温泉) | しらかば喫茶 | 家族相談会 | 木曾看護専門学校実習 | イベント食(にぎり寿司) | バスハイキング(開田高原) | 屋外環境整備 | 上松中学校福祉体験 | 上松町文化展見学 | 避難訓練 | 上松中学校福祉体験 | 苦情解決委員相談日 | 誕生会(松茸ご飯) | 鳳泉寺住職法話 | 屋外活動日 | | |

木 曾 寮 献

立

表

H.26 1月11日 (土)

～ 18日 (土)

11日 (土)

味噌汁	サケフレーク	白菜漬
〔 かぶ 油揚げ 〕	ひじきの煮付	牛乳
エネルギー	478kcal	塩分 4.0g
ロールキャベツ	ヨーグルト	
ほうれん草の炒め物		
ポテトサラダ		
エネルギー	519kcal	塩分 2.7g
きのこのソテー	しらす和え	
大根のシーチキン煮		
エネルギー	364kcal	塩分 2.2g

12日 (日)

味噌汁	味噌付け数の子	かぶ漬
〔豆腐 ねぎ〕	昆布豆	ヤクルト
エネルギー	392kcal	塩分 2.7g
里芋のカレー		
春雨のみそ炒め		
フルーツサラダ		
エネルギー	516kcal	塩分 3.0g
切干大根の焼そば風		
凍り豆腐の卵とじ		
春菊のツナ和え		
エネルギー	438kcal	塩分 3.1g

13日 (月)

味噌汁	しおから	うめぼし
〔白菜 ふ〕	白和え	牛乳
エネルギー	451kcal	塩分 4.0g
具だくさんひょうず		
すんき入りみそ汁		
まぜまぜ和風サラダ		
エネルギー	451kcal	塩分 3.1g
煮魚(さわら)		
なめ茸和え		
きんぴら大豆		
エネルギー	480kcal	塩分 3.2g

14日 (火)

味噌汁	のりの佃煮	野沢菜漬
〔キャベツ 油揚げ〕	厚焼き玉子	ジョア
エネルギー	443kcal	塩分 3.5g
すぶた		
かぼちゃのチーズ焼		
きのこのサラダ		
エネルギー	492kcal	塩分 1.3g
焼魚(さけ)		
梅肉和え		
おおびら		
エネルギー	452kcal	塩分 2.9g

15日 (水)

～小正月～

味噌汁	あみ佃煮	つぼ漬
〔玉ねぎ まいたけ〕	じゃが芋の おかか煮	牛乳
エネルギー	499kcal	塩分 4.1g
小豆がゆ		
春雨のオーロラサラダ		
すんき漬		
ヨーグルト		
おせちもりあわせ		
エネルギー	457kcal	塩分 2.7g
マーボー豆腐		
おろし和え		
白菜のたらこ煮		
エネルギー	431kcal	塩分 3.7g

16日 (木)

～誕生会～

味噌汁	しらす干し	白菜漬
〔大根 えのき茸〕	かぶの おかか煮	牛乳
エネルギー	459kcal	塩分 4.3g
ゆかりご飯		
プリンアラモード		
すき焼き鍋		
わかめのすのもの		
エネルギー	616kcal	塩分 2.9g
塩こうじ炒め		
カリフラワー のサラダ		
里芋のごまだれ煮		
エネルギー	378kcal	塩分 2.5g

17日 (金)

味噌汁	でんぶ	千枚漬
〔豆腐 しいたけ〕	ふきの煮付	ジョア
エネルギー	384kcal	塩分 3.5g
彩りオムレツ		
みかん		
カレースープ		
ピーナツ和え		
エネルギー	443kcal	塩分 2.2g
焼魚(ぶり)		
甘酢和え		
肉じゃが		
エネルギー	551kcal	塩分 1.8g

18日 (土)

味噌汁	めんたいこ	うめぼし
〔じゃが芋 ねぎ〕	野菜豆	牛乳
エネルギー	475kcal	塩分 4.1g
すんきチャーハン		
煮りんご		
みそ汁		
かぼちゃのサラダ		
エネルギー	438kcal	塩分 4.0g
レバーの生姜炒め		
いそべ和え		
豆腐のごまだれがけ		
エネルギー	424kcal	塩分 2.5g

ちよつとひとこと

今年もみなさん元気に新年を迎えることができました。

この冬、木曾寮ではインフルエンザやノロウイルスにかからないように免疫力をつけるためヨーグルトを多く取り入れています。

ヨーグルトにはビフィズス菌が含まれていますが、このビフィズス菌は腸内環境を整え、悪玉菌の増殖を防ぎ、免疫力を高めます。

また、便秘がちで下剤を使用している方が多いので、便通をよくする効果も期待しています。

毎日は無理ですが、カロリーに余裕がある日の昼食にできるかぎり取り入れ、皆さんに食べていただいています。苦手な方もいますが、あまりすばくないので抵抗なく食べられるようです。まだまだ寒い日が続くので、体調を崩さず過ごしていただけるようバランスのいい食事を心がけています。

～メニュー紹介～

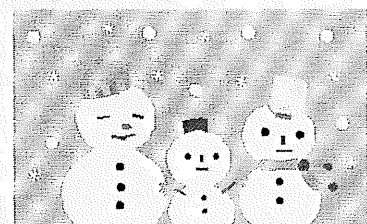
具だくさんひょうず

材料：(4人分)

豆腐 1/2丁、グリーンピース 20g
玉ねぎ 80g、しいたけ 25g
鶏ミンチ 50g、小麦粉 30g
お酒 小さじ1杯、塩 小さじ1/2杯
揚げ油 適量

作り方

豆腐はよく水けをきる。
玉ねぎ、しいたけはみじん切りに切る。
材料をすべて混ぜ、調味料も加えて味噌付けをして、にぎれるくらいの硬さまで小麦粉を入れて混ぜます。
小判形にまるめ油であげます。
そのままでもおいしいですが、お好みで醤油、天つゆ、塩、ケチャップ、ソースなどをつけてください。



木曾寮行事予定

平成26年1月～6月

一月

新年初顔合わせ

正月ゲーム・書初め

まゆ玉作り

どんど焼き

誕生会・新年会(すき焼き鍋)

しらかば喫茶

屋外活動日

上松町民生児童委員相談日

二月

節分豆まき

イベント食(おでん)

室内ゲーム大会

誕生会(野菜鍋)

しらかば喫茶

屋外活動日

三月

お彼岸供養

誕生会(海鮮ちらし寿司)

布団乾燥

講演会(法話)

しらかば喫茶

屋外活動日

上松町民生児童委員相談日

四月

桃の節句

誕生会・お花見会

(幕の内弁当)

春のバス旅行(日帰り)

苦情解決委員相談日

屋外環境整備

しらかば喫茶

屋外活動日

五月

バスハイキング

誕生会(お赤飯)

春の大掃除

しらかば喫茶

屋外活動日

家族相談日

上松町民生児童委員相談日

六月

端午の節句

ほう葉巻作り

誕生会(巻き寿司)

講演会(法話)

臨川寺草取り・掃除

施設内美化活動

しらかば喫茶

屋外活動日

ご寄附いただいた皆様

木曾農業協同組合様・株式会
社木曾市場様・上松町役場職
員会様・上松あすなる会様・
しょうきち様・上松町老人ク
ラブ連合会様・上松町理容組
合様・上松小学校PTA様・
大脇裕彦様・尾崎文夫様・矢
島節子様・横田富由子様
ありがとうございました。



ちょっと寒かった木曾馬牧場

ボランティアの皆様

平成25年7月～12月

上松町ボランティア連絡会様・
傾聴ボランティア木曾様・上松
町民生児童委員様・人権擁護委
員木曾支部様・南木曾町民生児
童委員様・上松中学校様・上松
小学校様・福島中学校様・大桑
中学校様・王滝村鳳泉寺住職様・
関西電力様・中部電力様・鹿島
社獅子舞様・上松あすなる会様・
やまなみ会様・長野県視覚障害
者福祉協会木曾支部様・山鳩会
様・経大亭勝笑様・岡本計様・
林下妙子様・古谷朋子様・鈴木
紀夫様
所属団体名を掲載させていただ
きました。

ありがとうございました。

編集後記

事務所内で事務職員と肩を並べ
て仕事(ぬり絵)をしている利用
者さんがいます。昔、事務の仕事
をしていたのか、この場所が一番
落ち着くようです。「お仕事ご苦
労様です」と声を掛けると、嬉し
そうに微笑んでくれます。

副所長 下山 貢