

災害備蓄品

東日本大震災から4年目となる今年3月、アウルではカセットコンロ用ガスボンベが使えるストーブを3台購入し、各階に配備しました。ボンベ1本で約2時間暖が取れます。1階の暖炉も単なるインテリアにとどまらない、ライフライン遮断時の心強いエネルギー源。北国の防災備蓄は暖房機器も必須項目です。

食品や飲料水の備蓄もちろん万全です。全入居者様と職員の3日間分を備え、同じ食べ物が続かないよう多様な食品を揃えたり、化学反応を利用して温められる食品を含めるなど、ラインナップも工夫。備蓄品入れ替え時には、賞味期限が切れる前のみそ汁を入居者様にも味わっていただき、「なかなかおいしい」との評価をいただきました。



田舎風みそ汁



おシゴト中...

落ち着かない気持ちを察した癒し課りりこ、入居者様の元へ。

スタッフ リレーエッセー

私の目標

初めまして、介護職員の堀内と申します。

新年度を迎え、今年の目標を『脱・優柔不断!即決・即行動の自分になる』と掲げました。私事ですが、昔から本当に優柔不断な堀内です。自分の判断に自信がない時、データ=客観的数値に基づいた判断に頼り、満足のいく結果が得られなかった場合の言い訳にしていました。



介護職員 堀内 紘子

そんな他力本願な責任逃れを卒業すると同時に、二択の際は片方を捨てると思わずに、両方にとっておけど今はこっちを選ぶという気楽な心構えで行く事にしました。

そして判断力を鍛えるトレーニングとして、食事にお店に入ったら注文するメニューを0.5秒で決めます。右脳を働かせ、直感を信じるという小さな決断を積み重ねることで、大きな決断も自分の感性によるものだと自信が持てるようになる! かな? なればいいなあ、なんて期待しているアラサー女子でした。

●介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)

アウルコート真駒内

〒005-0016 札幌市南区真駒内南町4丁目5-3
TEL.011-588-1122 FAX.011-588-1133
入居相談受付中 ☎0120-916-768

- 地下鉄南北線「真駒内」駅下車
- じょうてつバス「真駒内駅前」停で真駒内線に乗車(約5分)「南町4丁目」停下車(徒歩約4分)

アウルコート真駒内 検索 <http://www.owlcourt.jp>



ふくろうの家 その34 2015年4月 だより

●発行/株式会社私の青い空
●編集/アウルコート真駒内広報室 〒005-0016 札幌市南区真駒内南町4丁目5-3 ☎011-588-1122



開設記念日に想う

代表取締役 武田 治信

アウルコート真駒内は今年で開設から9年目になります。ここまで来られたのも入居者の皆様と支援して下さった方たちのおかげとっております。9年といえば小学校入学から中学校卒業までの期間で、長いような気もしますが過ぎればほんのひと時のような感じもします。

2015年も明けて3カ月が過ぎましたが、今年は世間で注目を集めた事件・事故等の節目の年となっています。阪神淡路大震災、地下鉄サリン事件から20年。地震の怖さと、サリンの反社会的な行為には憤りを覚えました。

そして終戦からは70年が過ぎ、天皇皇后両陛下は、パラオ共和国ペリリュー島を訪問されました。先の大戦で米軍を迎え討ち、日本軍1万人がほぼ全滅した地です。宿泊先となったコロール島沖の海上保安庁の巡視船からヘリコプターに乗り

ペリリュー島に移られるという、ご高齢の両陛下にとっては大変厳しい環境下でのご訪問の中、慰霊の言葉を述べられ慰霊碑に花を供えて平和をお祈りされました。追悼された西太平洋戦没者の碑では、激しい戦いの中を生き抜き生還したお二人の元兵士達も天皇陛下よりねぎらいの言葉をかけていただいたとのこと。そして、戦友を追悼された両陛下に「有難うございます。戦友に代わってお礼申し上げます」とお伝えしたそうです。

陛下のご訪問を機に同国のレメンゲサウ大統領は、封鎖されている約200の壕(ごう)を日本兵の遺骨収集加速のため順次開放すると約束。遺骨収集に尽力する関係者は「心強い。遺族が生き残っているうちに最後の一人まで収容したい」と喜びました。

開設記念の月に、遠い先祖のことを思い、合掌。



▲ボールを当ててのじゃんけんゲーム



▲歌うことも立派なトレーニング



▲白熱の風船バレーで自然に運動



▲ゴムを使ったストレッチで筋トレ

元気に齢を重ね 健康寿命を長く

この春で開設9年目を迎えたアウル。時の流れと同じだけ入居者様も年齢を重ねられ、これからますます健康寿命をのばすための健康づくりが重要になってきます。

アウルでは、昨年3月から機能訓練指導員を中心に、週に数回健康づくりの訓練をスタートさせました。10月からは月曜から金曜までの平日に2回と回数を増やし、毎回30分程度の日

課として取り組んでいます。

1回目は朝食前。すべての方を対象に、ストレッチや嚥下体操などのプログラムを行っています。2回目は午後の昼下がり。心身の状態に応じた2クラス制で、1階レストランでは自立の方に向けたボールやゴムを使った運動や筋力トレーニング、2階多目的室では介助が必要な方に向けた塗り絵やちぎり絵など手指を使う創作活動や、風船バレーや玉入りといったからだに負担の少ない運動をしています。



▲ちぎり絵の素材となる色紙を制作中



▲手先を使う折り紙は頭の体操にも一役



▲指に絵の具をつけて描いた桜の花

参加は強制ではありませんが、多くの方が自発的に健康づくりを日課としてくださっています。参加の少ない方には職員がお声がけをし、取り組んでいただけるようお誘いしています。

入居者様が今の状態を保ち、ご自分らしい生活をできるだけ長く続けられるよう、今後健康づくりに力を入れていく予定です。

機能訓練を続け 自然に介護予防

訓練内容は、入居者様お一人おひとりの状態を把握して作成された機能訓練計画書に基づいています。訓練には低下してきた機能の維持・回復はもちろん、日常生活での活動性を高め、他の入居者様とのコミュニケーションを促す役割もあります。

からだを刺激するトレーニング 日課を通じて健康づくり



アウルの四季彩々日記

男性にも人気のネイルケア

昨秋から訪問理美容に来てもらっている「なでしこ美容サロン」。ヘアカットはもちろん、乾燥によるツメの割れを防ぐネイルケアや、アフター写真を撮影するヘアメイクが入居者様に好評です。3月23日(月)の訪問日も、ネイルケアは男女を問わず人気。ピカピカのネイルは、おしゃれ心も満たしてくれました。



●1/10(土)

鏡開きはおしるこの日

鏡開きには毎年恒例のおしるこ。事故防止に敬遠されがちなおもちですが、お正月にはやはり食べたいもの。小さなサイズや粘りの少ない食材でご提供しました。



●1/9(金)

ろくろの新年初まわし

隔週で行っている陶芸教室。新年初回となる9日に、昨年寄贈いただいた電動ろくろをまわし初め。ろくろを使える方も増え、それぞれが新春の作陶に取り組みました。



●2/21(土)

アツアツたこ焼き登場

いつもはお取り寄せスイーツが中心のアウル喫茶に、職員お手製のたこ焼きが登場。好評だった焼き芋に続く、アツアツのできたておやつをみんなで頬張りました。



●2/12(木)

研修で介護人間力アップ

介護人間力を養う職員研修を、10月から6か月間実施。5回目のこの日は、互いの長所を色紙に書き出す体験実習で、認め合い感謝することの喜びを共有しました。

