



広報誌

# カサブランカ

## 法人理念

人間の尊厳を守り、誠実に向かい合います  
いつも心声を聞き、優しく包み込む気持ちで接して行きます  
一生の心に残る日々をおくってくださることに努めます



小規模多機能ホーム こどう ヒーリングガーデン

## ごあいさつ

ケアハウスやぶつばき 副施設長 **吉原 朱美**



私は、軽費老人ホーム「ケアハウスやぶつばき」に介護保険制度がスタートした平成12年に就職いたしました。勤務初日は大分県久住への日帰り旅行に同行し、入居者のはつらつとした生活ぶりに驚かされたのを思い出します。「老人ホーム」といえば、介護の為の施設を思い浮かべますが、「ケアハウス」は健康を維持しながら、自立した生活を長く続けていただく為の施設です。自分らしく、健康的で生きがいのある毎日がおくれるように“日帰り旅行”や“クラブ活動”など各種行事の取り組みを実践しています。「やぶつばき」は平成5年6月1日に福岡県下で最初に開設し、今年で19年目を迎えます。近年、関連医療機関と連携し、日頃の健康管理や24時間安心の医療支援体制を図っています。

昨年は、9月に「第1回あおば祭り」を開催し、地域の多くの方々と交流の機会を持つことができました。冬場のヒーリングガーデンのイルミネーションも皆様に楽しみにいただいています。

今後とも地域の皆様との交流を大切にしながら、充実した施設となるよう努力していきたいと考えています。





## やぶつばき デイサービスセンター

### デイサービスセンターとは…

センターに通って食事、入浴、レクリエーション、  
排泄介助、機能訓練を提供します。

やぶつばきデイサービスでの様子をご案内致します。

#### 行 事



誕生日会



レクリエーション



ひな祭り



節分

その他買い物ツアーや、花見・七夕飾りつけ・敬老会・クリスマス会など季節を楽しむことのできる行事を行っています。

#### 機 能 訓 練



ニューステップをはじめとした各種器具を準備しています。



利用者が在宅でいきいきと過ごしてもらえるようにセラバンドや重り、健康器具を使い足腰の筋力トレーニングをみんなで楽しく行っています。



## 食事



減農薬など、安全な素材にもこだわったおいしい食事を提供しています。  
また、四季折々の行事食も楽しむことができます。

## 設備



## 和室

下肢のマッサージ器や温熱治療器を用意していますので、横になりゆつくりとご利用いただけます。



## 浴室

お風呂の窓はやぶつばきの中庭に通じており、春は満開の桜が、冬は山茶花が一望できます。  
また、脱衣所には床暖房を採用しています。湯冷めしにくく、安心して入浴することができます。



## 管理者から一言

平成9年4月に開設され、16年目を迎え、登録者人数も100名近くになっています。デイサービスでは「素敵ない日」を過ごしていただけるような福祉サービスの提供を他職種にわたるスタッフで一丸となり行っています。

見学・体験を随時受け付けております。  
お気軽にお問い合わせください



## ケアハウス行事

### 駿馬北小学校3年生との交流会

「おじいちゃんやおばあちゃんたち  
とお話し出来て楽しかった～」

「孫を見ているようだった。  
また来てほしいね」



小学校で習ったフラワーアレンジメントの  
作品を、20個プレゼントしてもらいました。

また、『リコーダーの演奏』や、『大牟田の方言』の歌などを生徒が披露した後、入居者と一緒に「折り紙」や「けん玉」、「あやとり」を行い楽しいひとときを過ごすことが出来ました。





## 秋の日帰り旅行

11月22日に、熊本県南関町にある『ホテルセキア』で食事を行い、帰りに『新大牟田駅』と『いきいき村』へ寄ってきました。

「また参加したい」と参加者の笑顔があふれる一日でした。



## 手芸教室

地域交流センターで「布で出来るバラ作り」を行いました。

布の切れ端と輪ゴムだけで簡単にバラが出来るということで、夢中になって制作されていました。



## 若草幼稚園との交流会

若草幼稚園のみなさんをお招きしました。  
“サンタクロースのうた”や“もちつきのうた”を歌ったり、肩たたきをしたりと、園児の持つ『元気』に引き込まれた時間でした。



## 忘 年 会

12月16日にケアハウスで忘年会が行われました。

入居者をはじめ職員の出し物や抽選会など、最後までたくさん入居者が楽しんで過ごされていました。



〔昭和時代-Gee-〕



忘年会の様子



# どこでも簡単ストレッチ

ストレッチには血行改善やリラックス効果などがあるとされています。  
どこでも出来る簡単なストレッチを行ってみませんか？

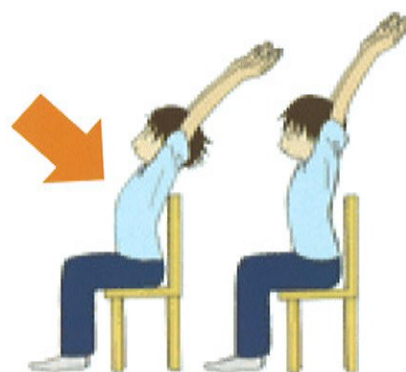
## 1 腰と背中を伸ばす体操

- ①イスに浅く腰掛けて股を開きます。
- ②背筋を伸ばし、息を深く吸い込む。
- ③息を吐きながらゆっくりと、頭が両足の間に入るぐらいに上半身を曲げます。
- ④3つ数えてゆっくりと上半身を戻す。



## 2 胸の筋肉を伸ばす体操

- ①イスに深く腰掛け、腕を伸ばし広げる。
- ②息を吸いながら上半身をゆっくり後ろに反らせていく。
- ③息を止めて3つ数えたら、息を吐きながら元の姿勢に戻す。



## 3 おしりの筋肉を伸ばす体操

- ①イスに深く腰掛け、左ひざを両手で抱えて胸につけるくらいにまで引き上げる。
- ②3つ数えたら、ひざを下ろす。右足も同様に。



### ストレッチの効果

- ◆ 全身の血行が良くなる、ストレス解消。
  - ◆ 怪我・筋肉痛の予防。(運動の前後)
  - ◆ 筋肉の緊張を和らげ疲労回復を早める。
- ...Etc

### ストレッチのポイント

- ◆ 痛みを我慢したり、反動や弾み(はずみ)をつけずに伸ばす。
- ◆ 伸ばす時は息を吐き出すように、伸ばしきったら呼吸は自然に。
- ◆ 痛みなく、気持ちがいい範囲で止めて伸ばしている部分を意識する。

以上の点に注意し楽しみながら行いましょう。



# 新入職員紹介

北山英典



**所属** デイサービス

**目標** 利用者様と笑顔で楽しく接していけるよう頑張っていきたいと思います。

**休日の過ごし方**

スポーツでソフトボールやビーチバレーボールを杉病院チームに参加してやっています。

笹尾喜代美



**所属** デイサービス

**目標** とびっきりの笑顔と「ありがとうございます」の感謝の言葉がとびかう職場で頑張っています。

**休日の過ごし方**

食料品の買出しと歯科通いです。(さみしい〜) 天気の良い日は、阿蘇、やまなみ方面へドライブに行きます。

中村美穂



**所属** 小規模多機能ホーム

**目標** 利用者様一人一人の心によりそう看護ケアを目指して頑張ります。認知症であっても住み慣れた環境で、笑顔で過ごして頂けるようサポートできればと思います。

**休日の過ごし方**

カフェや雑貨屋さんめぐりをするのが好きです。

土山強美



**所属** デイサービス

**目標** 福祉に携わり20年多くの出会い別れがありました。やぶつばきでの出会いやこれから向かう人生の道(老い)を多くの先輩から教えていただき、楽しんでいけたらと思っています。

**休日の過ごし方**

溜まっている家事を片付けて、1日が過ぎていきます。こんな時、1日が30時間位あればと思います。





Oは、おいし〜!!  
Eは、簡単な!!!  
Cは、調理!!!!

## OECレシピ

### 一人分の材料

- ・小松菜 ..... 50g
- ・あさり(むき身) .... 15g
- ・しょうが ..... 少々(みじん切り)
- ・だし汁 ..... 30ml
- ・しょうゆ ..... 5g
- ・酒 ..... 2g



### 小松菜とあさりの炒め煮

### 作り方

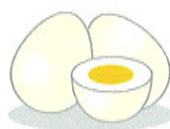
- ①小松菜は洗って、たっぶりの熱湯でさっとゆで、水に取り、水気を絞って3cm長さに切る。
- ②あさはざるに入れて振り洗いし、水気をきっておく。
- ③鍋に火をつけ油を熱し、しょうがのみじん切りを炒める。
- ④小松菜とあさを加えて炒める。
- ⑤だし汁、みりん、しょうゆを入れて、小松菜が軟くなるまで3~4分煮たら完成。

### アドバイス

- ・小松菜を湯がくお湯に、塩少々入れて湯がくと、小松菜の色が綺麗になります。
- ・出し汁は、あさりからおいしいだしが、出ますので水でもいいです。

### 豆知識コーナー

#### ゆで卵



今回はゆで卵についての豆知識を紹介させていただきます。

ゆでた卵の殻が非常に剥きににくく、やっとなおむで剥けた卵の表面がガタガタになってしまった経験はありませんか？簡単に綺麗に卵を剥く方法は、たっぶりのお湯に塩を入れ、お湯がぐつぐつ沸いてから卵を入れて湯がくと剥くときに簡単に剥けますよ。そして冷蔵庫によくある、めんつゆで、煮ると簡単に煮卵が出来ます。是非試してみてください。

### 編集後記

正月は、雪が降り積もる高野山へ参拝し、パワーをもらってきました。旧年は、東日本大震災など悲しみに包まれるようなことが多い年でしたが、今年は、穏やかで素晴らしい年となってほしいと願います。今後もカサランカをよろしくお願いします。

やぶつばき広報委員会  
編集責任者 前広 理恵



### 社会福祉法人 木犀会

ケアハウス やぶつばき／やぶつばき デイサービスセンター／やぶつばき ホームヘルプサービス  
介護予防・相談センター やぶつばき／やぶつばき ケアプランセンター／小規模多機能ホーム ことろ  
大牟田市青葉町130番地の2 TEL 0944-55-6666(代) FAX 0944-54-3333



医療法人 シーエムエス

### 杉循環器科内科病院

〒837-0916 大牟田市大字田隈950-1(誠修高校前)  
TEL(0944)56-1119 FAX(0944)56-2077  
URL <http://www.sugi-hosp.jp>