



笑顔で元気な私たちは
毎日が楽しいです

「土肥ホーム
いきいきクラブ」

第77号 秋晴号 平成30年9月20日発行

はまゆう

- もくじ
- 2 P かんたんレシピ
～レンジでかぼちゃの煮物～
 - 2 P 土肥ホームの星
 - 3 P 介護あれこれ～口腔ケア編～
 - 3 P 日常のひとこま
 - 4 P 平成29年度事業報告・決算報告
 - 4 P 新人紹介
 - 4 P 編集後記



「戸田デイサービス」

信愛会
理念
愛・信頼・貢献

社会福祉法人信愛会 土肥ホーム
住所：〒410-3301 静岡県伊豆市小土肥787-2
電話：0558-98-2900
発行者：福室悦子

戸田デイサービスセンター
〒410-3402 静岡県沼津市戸田1575-1
0558-94-5550

元気の源は食べること!

材料 (1人分)

*かぼちゃ 100g
*しょうゆ 小さじ1 (6g)
*砂糖 小さじ1 (3g)

作り方

- ①かぼちゃは種とワタを除き、ところどころ皮をむいて一口サイズに切る。
- ②しょうゆと砂糖を合わせておく。
- ③一口サイズに切ったかぼちゃをお皿に並べ、ラップをかけてレンジで2分加熱する。
- ④熱いうちに②を絡める。

土肥ホームの管理栄養士に聞いた
かんたんレシピ

レンジで かぼちゃの煮物



かぼちゃの栄養素について

薬効：ガン予防 冷え性 体力回復 風邪の予防 貧血 精力減退 前立腺肥大 高血压
動脈硬化 老化予防

*カリウムをたくさん含んでおり、ナトリウム（塩分）を排出する役目があり、**高血压に効果**があります。

*食物繊維が豊富に含まれてあり、**便秘の予防や改善**に役立ちます。

*体を温める効果があるので、**冷え性**の方にはうってつけです。又温かいスープにして飲めば保温効果抜群で、**病後の体力回復**にも効果があります。

質問

①

この仕事をして良かった事は？

ご本人やご家族の相談の内容から、困りごとを明らかにして適切な支援に繋げる事が出来た時に、「ありがとう、あなたに相談して良かった」と声をかけてくださった事。また、介護予防の話や運動の指導を行った時に、「自分の身体に良いから続けるよ」と参加者から感謝の言葉を頂いた時に、この仕事をしていて良かったと思う。

質問

③

包括での役目は？

包括の看護師として配置されており、地域の方々が高齢になっても地域で、自分の家で最期まで生活が送れるように介護予防の普及や啓発に努めていくと共に、元気な高齢者を増やす事。また、認知症の早期受診・早期治療に繋げていく事や、地域住民へ認知症の病気について知識や対応等の情報発信をしていく事も役割としてあると考えています。

土肥ホームの星



質問

①

福祉の仕事をするきっかけは？

子供達の高校・大学進学に伴い、持っていた看護師の資格を活かせる仕事を考えたものの20年のブランクがあり迷っていた時、ナースバンクの再就職セミナーがあり参加。そのセミナーの実習先に老人保健施設があり、日進月歩の医療よりゆったり時が流れる施設実習を選び体験した内容が良かった事や、同じ時期にケアマネの資格を取得した事も重なり福祉の仕事をするきっかけとなった。

内田以久重

土肥地域包括支援センター

平成23年7月入職

介護あれこれ 第12回

～口腔体操編～

口腔体操を行うことで、「ごっくん」する力を高めるだけでなく、いびきや歯ぎしりの改善・だ液の分泌が増えます。表情が豊かになる・入れ歯が安定するなど、様々な効果があります。また、お口の中がすっきりして食事が美味しいだけ食欲が増し栄養改善につながります。毎日むせないで安全に食べ続けることが大切ですね。

今回は菜の花ホームで行っている簡単な口腔体操を紹介したいと思います。

「ぱ」の口の開き方が

弱くなると…
飲んだり吸ったり
するのが
難しくなります



効果

唇を開け閉めする力を強くします

「た」の口の開き方が

弱になると…
食べ物がつぶせなく
なり飲み込み
にくくなります



効果

舌の先の力を強くします

「ら」の口の開き方が

弱くなると…
食べ物を喉の奥に
送りにくく
なります



効果

舌の奥の力を強くします



効果

舌を巻く力を強くします

ごはん前に
みんなでやって
いますよ



口腔体操を楽しく続けて笑顔で過ごせることが
何よりも予防になりますね！

椅子に座りながらできるので、元気なご利用者から介護を必要とする方まで幅広く運動することができ、ボールを使用することで一人ひとりの状態に合った運動ができます。

体操をした後は
体が軽くなる！



日常の
ひとこま

「土肥デイサービス」

体

予

操

防

この体操は
いいねえ。
元気になったよ



土肥デイサービスセンターでは毎回、ご利用者が元気で過ごせるよう、ピラティスボールを使用した運動を実施しています。



平成29年度事業報告

29年度の土肥ホーム特養ではご利用者の高齢化と重度化により、施設内で看取りケアを行い、50名定員中18名の死亡退所が相次いだが、新体制の中で医療機関と看護、介護の連携を図り、医療ニーズが高いご利用者の施設対応の強化に向けて課題が残るものとなつた。

在宅サービスでは、特養の次期入居にあたり、在宅サービスを利用しているご利用者が入居へと移行し、在宅サービス対象者の大幅な人員減少に繋がつた。一方で土肥地区特有の住み慣れた地域で生活を支え合う地域包括ケアシステムの推進を進めた。介護人材の面では専門職の不足状況は慢性的ではあるが、地域で働く意欲のあるシルバー世代の積極的な雇用により一部の人材不足の解消に繋がつた。建物修繕・更新状況では中長期計画に基づき、LED照明へ切替、老朽化した空調機器の更新を行つた。

戸田デイサービスでは、沼津市総合事業が施行され、地域包括支援センターの再編により、他法人運営の地域包括支援センターとの連携強化を重視し、戸田地域における高齢者の安心・安全な生活を支えるための継続的な支援を行つた。職員配置を配慮した。建物修繕管理においては老朽化した厨房機器の更新を行ひ、日々の施設管理においては沼津市行政へ随時、報告を行つた。

土肥ホーム・戸田デイサービスセンター
施設長 福室 悅子

平成29年度 事業収入

介護保険事業収入 456,248千円	施設整備等補助金収入 5,000千円	その他の収入 5,862千円
収入計 467,110千円		

平成29年度 事業支出

固定資産取得支出 14,658千円	事務費支出 27,895千円	事業費支出 55,814千円	その他支出 (積立金含む) 29,844千円
支出計 467,110千円			

土肥ホーム・菜の花ホーム

平成29年度決算において、上半期は、特別養護老人ホーム（以下特養）・各在宅サービスの稼働は安定的に推移していたが、10月以降から例年以上に特養入居者の入退所があった。この事により在宅サービス利用者が特養へ入所したこと、在宅サービス利用者の実人員が減った。また、3月の入居者インフルエンザ感染により、短期入所事業の受入を一部制限したこともあり、下半期は各サービスにおいて稼働が激しく落ち込んだ。菜の花ホームでは入居者の入院等もあったが、ほぼ計画どおりに推移した。支出の面では、職員の兼務や適正な人員配置を徹底し人件費を抑えた。施設の経年による設備の劣化が甚だしく、特養居室・デイルームのエアコン故障による更新工事、2階照明LED化リニューアル工事、厨房水周り修繕等を行つた。各サービスの稼働の低下及び、施設設備の更新工事が相次ぎ、当初の計画通りにはいかなかつたが、先の大規模修繕等を見込んだ施設整備積立金をわずかだが積立てることができた。

平成29年度 決算報告

平成29年度 事業収入

介護保険収入 54,239千円	その他の収入 2,244千円
収入計 56,483千円	

平成29年度 事業支出

固定資産取得支出 1,161千円	事務費支出 4,225千円	事業費支出 10,320千円	その他支出 3,722千円
支出計 56,483千円			

戸田デイサービス

戸田デイサービスセンターでは、介護予防日常生活総合支援事業開始によるスムーズなサービス移行に努めた結果、デイサービス利用者の実人員が順調に増加した。また冬季の感染症やインフルエンザによる影響も受けなかつたため、稼働は安定的に推移した。配食サービスでは、継続して地域利用者のニーズに対応をしたサービス提供を行つてゐる事により、好調に稼働が推移した。支出では人件費において、職員の適正配置を行い、人件費を抑えた。固定資産においては、老朽化による厨房冷蔵庫の更新を行つた。



編集後記

今年の夏は記録的猛暑が続き、豪雨や台風と異常気象の夏でした。

季節は秋へと移り変わっていきますが、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋とやりたい事が色々あります。皆さんの秋はどんな秋ですか？まだまだ残暑が続きますので、体調には気をつけて下さい。 上原 恵



新しい職員が入りました。

土肥デイサービスセンター
野田 夏美
介護職

福祉の仕事は初めてなので、皆さんに教えていただき、1日でも早く仕事を覚えてござだめに安心して楽しく過ごしてもらいたいです。



植松ひとみ
デイのご利用者の方々が「楽しかった」という言葉を残し帰られました。この言葉を言うだけにただけるように心の声を聞くことを大切にしたいと思います。

土肥デイサービスセンター
介護職