



天真会

第22号

令和2年4月1日発行

(「はまゆう」より通算54号)

社会福祉法人 天真会

●養護老人ホーム博多老人ホーム

電話(092)606-2380

●軽費老人ホーム 長雲荘

電話(092)607-7231

●デイサービスセンター微笑園

電話(092)605-6512

【発行者】社会福祉法人 天真会 理事長 瀧 英徳
〒811-0201 福岡市東区三苫2丁目28番41号



理事長 瀧 英徳

(妙徳寺 東堂)

つらいこと面倒なことに無駄な経験はありません

人生を「ラクに生きる人」「面倒に生きる人」の違いは、このコツを知っているかどうか、あるようです。

私たちは毎日さまざまな問題を抱えて、あくせくしながら生きています。

人間関係、仕事、家族、健康、心……人生には、やっかいな問題が絶え間なくやってくる。一つの問題が解決すれば、次の問題がすぐ出てきます。それを解決しているうちに、また新たな困難に見舞われることも少なくありません。

考えようによっては、そのような大生の問題があるからこそ、私たちが生きている証拠なのでしょう。ただ頭ではわかっていても、心はなかなか納得してくれません。

自分では、一生懸命に頑張っているんだから、たまには晴れやかな心になつてみたいものだ」と心の中をモヤモヤさせながら、生活している人が多いのではないのでしょうか。そのような悩みは、今に始まったことではありません。お釈迦さまの時代から誰もが悩んで生きて来ました。悩むのが人間なのです。

お釈迦さまは、「この世は「無常」である」と説いています。生あるものは必ず滅び、何一つとして変わらないものはない」ということです。

つまり、あなたは必ず死ぬんですよ。それをわかった上で、今、生きているということを大切にしたい。そうすれば幸せに生きることが出来ますよ」と、教えてくれているのです。お釈迦さまの教えとは、「生き地獄」とも言われるこの世を、幸せに生きて行くための知恵と言っているでしょう。

私たちの毎日に起こる、つらいことのひとつひとつは、じつは魂の修行なのです。

その修行があるからこそ、私たちの魂は浄められていくのです。

どれほどつらく耐えがたい体験もけつして無駄にはなりません。だからこそ、人は自分を支えてくれる周りの人たちにやさしくなれるものです。

軽費老人ホーム 長雲荘の生活風景

絵手紙教室



梅本先生にご指導頂き、年賀状を作成しました。

すこやかクラブ



クリスマスツリーの飾りつけをしました。

陶芸教室



一麦釜（いちばくがま）の長谷川先生にご指導頂き、干支の鼠（ねずみ）の置物が出来上がりました。



初詣



志式神社へ新年のお参りに行きました。

すきやき会



毎年恒例のすきやき会です！冬のお楽しみ行事です。



節分



鬼を払い、たくさんの福を招き入れました。

園芸クラブ



季節の花植えを行います。長雲荘がたくさんの花になりますように！



養護老人ホーム博多老人ホームの生活風景

忘年会



美味しいお鍋で心も体も温まりました。一年を振り返りながら声を合わせて歌いました♪



健康教室



インフルエンザの予防について、看護師による健康教室が開かれました。正しい手洗い、換気、こまめな水分補給など、日々行える予防法をしっかりと学びました。

長寿祈願



新年会



令和2年1月1日 元旦祭で今年の健康や幸せを祈り、新年会食ではお雑煮やおせちを楽しみながら、新年をお祝いしました。

どんど焼き



節分



令和2年2月4日 年女のお二人は赤鬼さんと青鬼さんからプレゼントをもらいました。鬼は～外、福は～内、力強く豆まきをしました。



ひな祭り



今日は雛祭、ちょうど梅の花も咲き始めました。桜餅と甘酒で一足早く春を感じながら自然に笑顔もこぼれます。



博多老人ホーム・長雲荘 合同行事

売店



毎週（木）曜日 午後2時～午後3時30分
えびす屋さんによる、売店を開いております。
新鮮な「果物」「お菓子・パン」「日用品」
など販売しております。



職員感染症研修～ノロウイルス～



令和元年11月14日 感染症予防研
修を行いました。
「ノロウイルスについて」と題し、
DVDを見てノロウイルスの特徴と予
防方法について学びました。
その後、二次感染予防のため嘔吐物
の処理方法の演習と手洗いの実習を
行いました。

年間行事予定（令和2年4月～2年9月）

4月	5月	6月	7月	8月	9月
<ul style="list-style-type: none"> 観桜会・花祭り 定期健康診断 	<ul style="list-style-type: none"> 節句行事 母の日プレゼント 冬物整理月間 開園記念日・ドライブ 	<ul style="list-style-type: none"> 博多老人ホーム 長雲荘 	<ul style="list-style-type: none"> 運動会 父の日プレゼント・施食会 ナイター招待 	<ul style="list-style-type: none"> 七夕 夏祭り 盆供養 	<ul style="list-style-type: none"> 敬老式典 敬老祝賀会 秋季彼岸会

（博多老人ホーム）その他毎月：志式神社清掃参拝・誕生会・買い物デー・ホーム会があります。
（長雲荘）その他毎月：誕生会・買い物デー・かわら版すこやかさん配布があります。

微笑園

日々の活動

力士訪問



素敵でしょ？



綺麗でしょ？



あと少し!!



クリスマス会



感動した!!



大当たり♪



職員による余興



幸せ♡



～野田PTワンポイント講座～ストレッチ編

皆さんが一度は経験があるストレッチ。どのぐらいの強さで行っていますか？ストレッチは気持ちよく伸びを感じる程度で十分です。強い痛みを出してしまうと筋肉が縮こまろうとして逆効果になってしまいます。20～30秒かけてゆっくりストレッチを行って下さい！！



微笑園へのお問い合わせ・お申し込みはこちらまで

ご見学・無料体験利用随時受付中！スタッフ一同、お待ちしております！

デイサービスセンター 訪問介護 092-605-6512

ケアプランセンター 092-605-6521

便秘解消でスッキリしよう!

便秘予防対策をご紹介します!



栄養部 栄養士
中之園 美佳

便はどのようにして作られるの?

便は、食べ物から必要な栄養素を吸収した後の、残りかすです。食べた物は、胃で消化され小腸で栄養素が吸収されます。そして、この吸収された残りかすに消化液が加わった大量の水分が大腸に流れます。大腸で徐々に水分が吸収され、**液状→半流動状→粥状→半粥状→固形化**と、形のよい程よい固さになって便が直腸に達すると、排便の信号が脳に伝わり便意を感じるようになります。

便秘の原因

- ①水分の摂取不足
- ②食物繊維の摂取不足
- ③運動不足の腸の不活動性
- ④腹筋力の低下
- ⑤薬の副作用
- ⑥腸内環境悪化
- ⑦冷え性(女性に多い)



水は1日にどれくらい摂取すればよい?

活発な活動をするひとでは、1日に3.5ℓ程度、活発な活動をしないひとでは2.5ℓ程度必要とされています。

食品から30%程度、飲料水70%程度と摂取できるといわれていますので、水分補給として、1日1.5ℓの水を飲むべきです!

※あくまでも目安ですので、体のサインに従い、摂取するようにしましょう。

便秘予防対策

- ①朝食を摂る
1日3食規則正しく摂るのが最も良いですが**とくに朝食をしっかり摂る**ことは、腸の運動を促進し、快適な排便へ導きます。また食事量が不足すると便秘しやすくなるため適量摂りましょう。
- ②水分補給は十分に
起床後、牛乳や水を1~2杯飲むと、腸を刺激し排便を促します。また**十分な水分は便を柔らかく出しやすくします。**
- ③食物繊維を積極的に摂る
食物繊維には**水溶性**と**不溶性**があります。**水溶性**は水に溶けて便を柔らかくして腸を通過しやすくし、**不要性**は水分を吸収して膨れ、便のかたさを増やし、腸管を刺激して蠕動運動を活発にします。
- ④発酵食品を積極的に摂る
みそ、納豆、漬物、チーズ、ヨーグルト等の発酵食品は、乳酸菌等の善玉菌を含んでいます。さらに善玉菌のエサとなる**オリゴ糖**や**食物繊維**と一緒に摂ると、より善玉菌を増やし腸内菌のバランスを整えてくれます。
- ⑤腸を刺激する食品を活用する
香辛料、酢、果物、炭酸飲料、アルコールなど腸を刺激し排便を促します。
- ⑥朝食トイレに行く習慣をつける
朝食後、便意がなくてもトイレに行く時間と余裕を作りましょう。
- ⑦腸を動かす適度な運動やマッサージを
例えば、食後に散歩をする、上半身をねじる、寝そべってお腹を「の」の字にマッサージするなど。



~地域貢献事業特集~

地域住民の皆様との交流を大切にして、地域に貢献していく取り組みとして
◎介護などでお困りの方の相談窓口「**介護支え合い相談室**」を設置しています。

相談窓口のお問い合わせ ☎ **607-7231** (担当:山本)

介護支え合い相談室

例えば...

- ◎介護の仕方が知りたい。
- ◎介護保険や福祉のことをどこに相談したらいいかわからない。
- ◎一人暮らしで家事や買物、病院受診が負担になってきた。
- ◎老人ホームなどを探している。
- ◎福祉の仕事について聞いてみたい。



高齢者やご家族が住みなれた地域において安心して生活していただくための地域の身近な相談窓口として、今後も継続して活動していきます。電話でも受け付けています。どうぞお気軽にご相談ください。



ふれあいランチ サロン弁当



地域で孤立しがちな高齢者に配食サービスを実施しています。また地域福祉活動推進団体等にもサロン弁当を提供しています。



配食サービス お問い合わせ
☎ **607-7231**
担当: 楢原・星

地域いきいき体操教室

第2・4土曜日の10:00~11:00に地域交流センターにおいて、古賀中央病院、理学療法士の先生による介護予防運動を行っています。座ったままでもできる簡単な体操です。どうぞお気軽にご参加ください。



地域いきいき体操教室のお問い合わせ ☎ **606-2380** (担当:大谷)

入居者の状況

【長雲荘】

【博多老人ホーム】

●年齢構成表

令和2年3月1日現在

●年齢構成表

令和2年3月1日現在

範囲性別	65歳以上 70歳未満	70歳以上 75歳未満	75歳以上 80歳未満	80歳以上 90歳未満	90歳以上	合計	平均年齢
男性	0	2	4	5	4	15	82
女性	1	3	9	35	21	69	85
合計	1	5	13	40	25	84	84

範囲性別	70歳未満	70歳以上 75歳未満	75歳以上 80歳未満	80歳以上 85歳未満	85歳以上 90歳未満	90歳以上 95歳未満	95歳以上	合計	平均年齢
男性	3	3	9	6	5	0	1	27	79
女性	1	2	11	19	14	10	6	63	85
合計	4	5	20	25	19	10	7	90	83

温かいご支援・ご協力 ありがとうございました

令和元年10月～令和2年3月

- ・曹洞宗市内寺院様
 - ・東福岡和仁会病院様
 - ・星華婦人会様
 - ・三善病院様
 - ・美重秀会様
 - ・にしおか皮膚科様
 - ・和白丘中学校様
 - ・恵比寿屋酒店様
 - ・美章会様
 - ・和白校区老人クラブ連合会様
 - ・和白青松園様
 - ・(随時)ヘアサロン大丸様
 - ・野方保育園様
 - ・古賀中央病院様
- (順不同)

～苦情の申し出と経過報告～

博多老人ホーム

●苦情申し出 ●経過報告

- 1丁目1番来客用トイレの手洗い場の水が出ない。
- 修理ができない為、新し機種に交換し設置しました。

長雲荘

- ゴミ捨て場の出入り口の扉が重くて開けづらい。
- 扉を開けやすいように、外側の扉の縁に取っ手を取り付けました。

編集後記

広報誌「天真」22号をお届けします。
どうぞご覧ください。

発行責任者

刈 英徳・編集事務局一同

ご利用案内

当法人施設は、福岡市の東端に位置し、白砂青松、風光明媚な自然に恵まれています。お気軽にお立ち寄り下さい。

養護老人ホーム博多老人ホーム

養護老人ホームとは

- ・常時介護の必要は無いものの、現在過ごしている環境では生活が難しく、経済的にも困難な状況にある65歳以上の方が市町村の判定(措置)によって入所できる施設です。
- ・入所の相談・申し込みは、お住まいの市区町村の役所窓口でご確認ください。



軽費老人ホーム長雲荘

軽費老人ホームとは

- ・家庭環境や住宅事情により居宅での生活が困難な方が、公的な助成によって低額な料金で入所できる施設です。
- ・60歳以上(夫婦の場合は一方が60歳以下でも可)
- ・入所一時金は不要です。
- ・必要に応じて介護保険サービスを利用することができます。
- ・入所相談・申し込みは
092-607-7231
担当 山本まで

