



特別養護老人ホームみちのく荘

まるめる通信

【まるめる通信 / 第95号】

発行日 / 2013年7月14日
発行 / 青森社会福祉振興団
十二林みちのく荘 0175 (23) 1600
金谷みちのく荘 0175 (23) 0781
みちのくクリニック 0175 (23) 1171
脇野沢いこいの里 0175 (31) 5611
Eメール / marumelo@michinokuso.or.jp



元教師の2人、この地で教え子の成長を見られるのが何よりの楽しみです。

リハビリを頑張り、自分で動ける喜びを味わえた。 夫の故郷、北海道小樽市を二人で歩きたい。

秋田 京さん 昭和10年生まれ 78歳 / 東通村大利出身

私の小径
こみち

秋田さんは、週2回金谷アイサービスセンターを利用しています。利用日の朝、夫の弘幸さんはいつも「賢沢してこい。」と送り出してくれます。
「デイサービスに着くとまず、お風呂で体を温め、理学療法士が作成したリハビリメニューに取り組みます。40mほどある廊下を休まず歩きます。情報は真剣そのもの。一緒に歩く職員を置いていくほど力強く滑らかです。
その後は予約しておいたエステでリフレッシュ、足のむくみがすっきりとれて心も体も軽くなります。
レストランでの昼食は女子会さながら、友人のおしゃべりに花が咲きます。新しく来た人への声掛けも欠かしません。太陽のような笑顔や明るい笑い声で相手の緊張をみるみる解かし、周囲を笑顔にします。
「喋るのは私の商売だもの。ここで過ごす時間は楽しく、1日があっという間です。」

中学校の家庭科教師だった秋田さんは、退職後も互助会役員として活動し、手芸、郷土料理作り、介護の勉強会など多忙な毎日を送っていました。
ある日、耳下腺腫瘍を患い、平成24年1月に県病へ入院しました。そこで偶然乳ガンが見つかり、手術を経て2カ月後にむつ病院へ転院しました。以前骨折した左腕の動かしにくさと、持病の関節リウマチも重なり、ベッドから起きることができない状態でした。
しかし秋田さんは、いつも前向きでした。その性格をよく理解している家族もまた、秋田さんの回復を信じて疑いませんでした。
「いつになったら退院できるのか、毎日聞いていました。だけど一人じゃなかった。リハビリを続けながら、家族、病院、介護スタッフ皆で何度も話し合い、色々な工夫をしてくれました。」
歩きやすくバンドをつけた靴や廊下の手すり、寝起きしやすい寝室、立ち座りしやすい居間の座椅子……。
「家の中を見た時、家族が私の帰る所をつくってくれたんだ、と胸が熱くなりました。」
平成24年6月に退院してから丸一年が経ちます。自宅で行うリハビリがてらの手芸や家事、デイサービスでの専門的なりハビリの継続、そして家族の支えによりどんどん回復し、今では玄関にお客さんを出迎えられるようになりました。
「私は運が良かった。病気を治療することができたし、そのお陰で自分で動ける喜びを味わえた。何より、お父ちゃんとの家で暮らしているんだもの。」
お互いに「口だけは負ける」と認め、賑やかな夫婦。夫の故郷への里帰りも二人の目標です。

記 / 村林 優里

●7/27(土) 内覧会開催のご案内

いよいよ、みちのく荘メディカルケアセンターが十二林地区にオープンします。オープン前に、市民の皆さまを対象とした内覧会を開催します。事業開始後は、プライバシー配慮のため2階の居住エリアは見学ができなくなります。ぜひ、この機会にご来場ください。

〈時間〉

午後1時から午後4時

〈場所〉

みちのく荘メディカルケアセンター
(青森県むつ市十二林17-1)

※特別養護老人ホームみちのく荘隣

〈問い合わせ〉

電話 / 0175(23)1600

担当 / 事務管理部 村木・澤畑



●みちのくフェスティバルを開催します！

みちのく荘メディカルケアセンターのオープンイベントとして、みちのくフェスティバルを開催します。たくさんの出店の他、歌や踊り、花火といったイベントを用意しています。駐車場も近隣に用意しています。お誘いあわせの上、ぜひお立ち寄りください。

〈日時〉7月27日(土) 午後3時30分から午後8時

〈場所〉十二林みちのく荘敷地内

《申込み締切り》
8月20日(火)まで
《問い合わせ》
みちのくヘルパースクール
電話 / 0175(23)1600
担当 / 奥島・向井

《受講期間》
9月2日(月)～11月2日(土)

介護職員初任者研修 受講生募集中!!

快適な環境づくりのお手伝い
○介護用品のレンタル・販売 (車いす・ベッド・リハビリ機器他)
○住宅改修
株式会社 シルバーサービス
〒035-0033 むつ市横町2-9-13
TEL 0175-22-9511

やさしい街づくりを応援しています。

株式会社 東北環境サービス
TEL 0175-22-3927
住まいのお掃除屋さん

海・山なくして、下北半島は語れない。
総合食品卸問屋
株式会社 大市
青森県むつ市大曲二丁目14番33号
TEL 0175-22-5525
FAX 0175-22-7172

クルニアワンの日記



クルニアワンさんと妻のユシさん

4月4日〜5月2日までイ
ンドネシアへ結婚式をしに帰
りました。結婚式は4月7日
にジャワ島で、4月21日にス
マトラ島でしました。疲れま
したが、うれしかったです。
結婚式には親と4人の弟たち
が来てくれました。親とはも
う1年間も会っていませんが、
一番下の弟には初めて会
えたので、すごくうれし
かったです。結婚式はジャワの慣
習でやりました。結婚式をし
た後は、家族全員と一緒に動
物公園やボロボドゥール寺院
など、いろいろな所へ旅行に
行きました。家族全員とした
旅行はとても楽しかったです。
また、妻と家族と1ヶ月く
らい一緒に過ごせるとも楽
しかったです。
いま、私の家族はパプアに
住み、妻はタイで勉強してい
ます。そして私は、日本にい
ます。家族や妻と離れていま
すが、彼らはいつでも私の心
の中に入っています。

●クルニアワンさんの自筆です。

クルニアワンさん(通称 ワンさん)はEPA(経済連携協定)第三期生として平成22年12月にウイティさん(エルト)さんとともにみちのく荘へやってきた介護福祉士候補生です。ワンさんの実家はスマトラ島パリア市ですが、高校生の頃から勉強のためにジャワ島で生活し、その後みちのく荘へ来たため両親や兄弟とずっと会うことができませんでした。家族水入らずの時間を過ごし、みちのく荘に帰ってきてからは再び介護福祉士国家試験に向けて、介護の実技や日本語の勉強に日々励んでいます。(編集委員)

家庭でできるリハビリ シリーズ①

日常生活チェック編

いつまでも元気で「いきいきとした生活」を送るためには、心と身体の健康を維持し続けることが大切です。家庭でできるリハビリシリーズでは、自宅でも簡単にできるリハビリ運動や豆知識などを紹介していきます。

●日常生活のチェック

今回は現在の生活能力を把握するための日常生活チェックです。運動を始める前に、まずは今の日常生活をチェックしてみましょう。次の質問について、自身や家族の日常生活に当てはまると思うものを数えてください。

手段的自立・活動的な日常生活をおくるための動作能力を測ります。

- 1. バスや電車を使って一人で外出することができる。
- 2. 日用品の買い物をする事ができる。
- 3. 自分で食事の用意をすることが出来る。
- 4. 請求書の支払いができる。
- 5. 銀行預金、郵便貯金の支払いができる。
- 6. 年金などの書類が書ける。
- 7. 普段から新聞を読んでいる。
- 8. 本屋や雑誌を読んでいる。
- 9. 健康についての記事や番組に関心がある。
- 10. 友人の家を訪ねることが出来る。
- 11. 家族や友達の相談にのることが出来る。
- 12. 病人を見舞うことができる。
- 13. 若い人に自分から話しかけることができる。

社会的役割：地域で社会的な役割をはたす能力を測ります。

当ではまった数の合計が、65歳以上70歳未満の方であれば11個以上70歳代の方は10個以上、80歳代の方は8個以上ならば、生活能力が標準的とされています。チェックの数が多いほど、心身の健康度が高いといえます。結果があまり良くなかった方でも、これから積極的に体を動かすことで「いきいきとした生活」を目指すことができます。次回より具体的なリハビリ運動を紹介していきますので、ぜひ実践してください。

みちのく荘オンブズマン ミニエール活動報告

オンブズマン制度とは、入居者や家族の代弁者(オンブズマン)が施設との架け橋となり、施設に対しての苦情や要望を伝える制度です。



マスコットキャラクター「みえ〜る」

●要望と回答報告

みちのく荘オンブズマン委員会「ミニエール」は、毎月2回施設を訪問しています。昨年24回の訪問実績の中で、ミニエールが施設へ回答依頼を行った件数は14件です。依頼内容と回答の一部を紹介します。

①ミニエールの要望／懐かしい音楽のビデオが流れていた時、入居者の方が口ずさんでいて良かった。音楽療法を取り入れたらと思いました。

②ミニエールの要望／提案です。来園した際、ラジオ体操をしていましたが、車椅子でもできる童謡や民謡に合わせて声と体を使った体操があります。プラスしてみたいかがでしょうか。元気が出ると思っています。

施設の回答／ご提案ありがとうございます。体操の内容詳細を確認させていただきます。担当者検討して取り入れていきます。

たいと思います。 ※活動報告の詳しい内容は家族へ発送しております。

オンブズマン 中川孝子

みちのく荘オンブズマン「ミニエール」は利用者や施設のコミュニケーションを促進することなどの役割を担うために、始めました。

しかし、本当にその役割を果たせてきたのかと、いつも心苦しさでいっぱいになります。

私は、入居者の方が施設でも家で暮らすように過ごしてほしいと思っています。かつて高齢者が元氣だった社会が、むつ市のあちこちにありました。

好きなものを買う商店が近くにあり、街中で情報交換や世間話するなど人と話す機会があり、食事の支度、農作業など高齢者がコミュニティの中心にいました。そこで「暮らしている」という実感が元氣を生んでいたのでしょう。

身体が思うように動かなくなっている方でも、自然に興味や好奇心、体や頭、口を動かす場所があると、元氣は生まれてきます。

特養にかつてのコミュニティのように「生き生きと、元氣に、笑いを生み出す」お手伝いをしたいと思ひ、ボランティアを始めました。

体を動かし、歌い、話しをするなど入居者と一緒に盛り上がりませんか。すると終了時には入居者の方から口々に「また来いじゃ」「次もね」と声をかけられました。入居者が元氣と笑顔を示してくれたことに、自己満足ながら感動しました。

今後も、入居者の「言葉にならない声」を拾い上げ、代弁者としての役割を務めていきます。

みちのく荘メディカルケアセンターご案内

みちのくクリニック

どなたでも利用できる、外来のクリニックです。

診療科は、内科とリハビリテーション科があります。(小児科はありませんので15歳以上の方が対象です。)診療日は月曜日から金曜日です。但し、水曜日の午後は訪問診療となります。



川部医師(内科)が常動します。

●診療時間

午前 8:30 ~ 12:00
午後 14:00 ~ 17:00

みちのくりハビリテーションセンター

医師の指示のもと、理学療法士と作業療法士による、身体機能の維持・回復や日常生活の回復を目的としたリハビリテーションを提供します。

●事業種類

▼外来リハビリテーション/病院退院後から継続し、更なる動作の向上を目指すためのリハビリを行います。

▼デイケアセンター/午前か午後、どちらかの時間帯の中で、リハビリを行います。(入浴や昼食はありません。)

▼訪問リハビリテーション/当院の理学療法士や作業療法士が自宅へ訪問し、リハビリを行います。

みちのく十二林ショートステイ

天井走行リフトを導入した、短期入居型施設です。

短期間での施設入居で在宅介護を支援し、ご家族の介護負担を緩和します。都合により自宅を空ける際にも利用できます。

居室は冷暖房完備、広々とした洗面台やトイレが室内に設置されています。



リフト付きの居室もあります。

●定員30名(全個室)

まるめろ美術館 ~ 関野準一郎記念館 ~

まるめろ美術館は、青森市出身の版画家である関野準一郎氏の作品を中心に常設展示します。



関野準一郎 代表作「大文字」

展示する関野氏の作品の中には、妻である勝子夫人が当法人にご寄贈いただきました貴重なものもあります。展示作品は時期や企画によって定期的に変更していきます。

※10月開館予定です。

やさしい街づくりを応援しています。

わくわくホールたんけん 7/27(土) 9:30~11:30 普段見ることのできない下北文化会館のホールの裏側を探索できます。お申込・お問合せは下北文化会館まで! 下北文化会館 指定管理者 株式会社 東京堂 〒035-0072 むつ市金谷一丁目10-1 tel 22-8411 fax 22-8414 http://shimobun.com

水産物・青果物・食肉・冷凍食品等の卸売 有限会社 ニツシヨク NISSYOKU 青森県むつ市大曲二丁目13-35 電話(0175) 22-7222 FAX(0175) 22-7081

日産の新しい"軽"、まもなくデビュー 新型 DAYZ 誕生 デイズ 株式会社 むつ日産 むつ市大字田名町字赤川内基本110-4 TEL 0175-22-2284

特別養護老人ホームいこいの里 夏祭り開催のお知らせ 特別養護老人ホームいこいの里で夏祭りを開催します。出店では、イノブタ汁やかき氷、焼きそば、フランクフルト等のフードコーナーの他、ゲームコーナーも用意します。多彩なイベントも予定しています。ぜひお立ち寄りください。 《日時》 7月20日(土)午後3時~5時30分 《場所》 いこいの里アイサービスセンター駐車場 《イベント》 ・脇野沢小学校児童によるよさこい ・脇野沢人会による舞踊の披露 ・脇野沢赤十字奉仕団による舞踊の披露 ・滝山神楽