多天神だより

発行: 社会福祉法人 天神会

〒714-0044 岡山県笠岡市神島 3628-16

TEL.0865-67-4122代 http://www.tenjinkai.org/ 2017年10月20日発行





ご挨拶



りました。皆様におかれましては健やかに が楽しめる季節となってきました。 お過ごしのことと存じます。5月にオープ つ色づき始め、カフェから彩りのある景色 ンしたAppleガーデンの木々も少しず 空は深く澄み渡り、さわやかな季節とな

> できません。 が最高のパフォーマンスを発揮することは や精神力、職場環境が整っていなければ、各々 しかし、その大切な財産である職員の体力 くらい、会社にとっては財産であります。 れています。特に人は、「人財」と言われる 重要な三要素として、人・モノ・金と言わ いたしました。会社を経営していくための 進プロジェクトを立ち上げ、キックオフを とができたこと大変嬉しく思っております。 まの笑顔を拝見し、ご長寿をお祝いするこ 多年にわたり社会につくしてこられた皆さ さて、先般、天神会では、ヘルスケア推

> > 繋がると期待しています。

維持増進に戦略的に取り組むこととしました。 推進プロジェクトを立ち上げ、職員の健康 な"経営資源"と認識し、この度ヘルスケア 天神会では、職員の健康そのものが重要

健康経営の取り組み

な視点で考え、戦略的に実践していくこと 健康経営とは、職員の健康管理を経営的

9月には各施設で敬老祝賀会が開催され、

の活性化をもたらし、更には業績の向上に 働きがいが創造され生産性の向上など組織 です。ここ数年、健康経営の取り組みは中 営理念に基づいたこの取り組みは、職員の 小企業に広がり、「健康経営優良法人」とし て認定を受ける企業も増加しています。経 岡﨑 利 治

理事長

割を果たしていきたいと願っています。 護業界のイメージアップに繋げ社会的な役 う推進者として実践して欲しいと思います。 把握し、心身ともに健康で仕事ができるよ 健康の両立で成り立つものです。法人は職 資し、職員は自分自身の健康状況を的確に 員の働いている時間の一部を健康づくりに投 ります。健康経営は、法人の健康と職員の 職場全体のストレスマネジメントが重要にな 様々なトラブルや離職に繋がりやすいため、 る明るい生活環境や職場づくりを行い、介 様やご家族の皆さまにも安心していただけ 天神会はこれらの活動を通じて、利用者 職場でのストレスが解消されないでいると、

ピックス

福祉を考える講演会」の開催

催しました。毎年 著名な講師をお招きし、地域 の皆様と共に福祉について考える講演会。 ホールにて 「第6回 福祉を考える講演会」 を開 10月14日、笠岡保健センターギャラクシー

組みについて、東京大学医学部附属病院2世紀 演していただきました。 医療センター運動器疼痛メディカルリサーチ& 康寿命の延伸にむけて~と題し、腰痛対策の取 マネジメント講座特任教授 松平 浩先生に講 今回は、「、腰痛借金、対策を教えます」~健

健康で生活できる期間をいかに長く保てるかと 慣れた地域で自分の望む生活を送るためには: 分かりやすく講演していただきました。 策から姿勢改善と健康寿命にむけた秘訣まで、 害する要因の1つである腰痛について、腰痛対 いるのが「健康寿命」という考え方です。住み いうことが重要になります。その健康寿命を阳 高齢化社会を迎えた日本で、いま注目されて

要以上に収縮して腰の負担が大きくなるそうで 痛借金」と呼ばれています。「腰痛借金」が知ら す。この腰に負担がかかった状態を、先生は「腰 常生活の中で、猫背や前かがみが続くとアライ メント(背骨の並び)が乱れ、背中の筋肉が必 そもそも 「腰痛借金」ってなんでしょう。日

学べた講演会となりました。

でのエピソードなどもご紹介いただき、楽しく と一緒にストレッチや、テレビやご自身の職場 し心身の健康増進に繋げ、健康寿命を延ばしま

しょうとお話しいただきました。会場の皆さん

ていくと、 ずつたまっ ぬ間に少し ある日突然 「ぎっくり



松平 浩先生

をみんなで楽しく取り組み、職場の空気をよく でできる全身的に理にかなったストレッチ体操 ジ、についてもご紹介いただきました。短時間 Beautiful Body Balance Position 通称 美ポ 腰痛エクササイズと、理想的で緊張のない姿勢 です。更に腰痛対策として、腰痛セルフケアの 発痛物質の分泌を減らす効果も期待できるそう らすだけの体操ですが、筋肉の血流を改善して きる「腰痛借金対策」、借金はその場で返済!「こ かもしれません。そこで、いつでもどこでもで 板ヘルニア」の腰痛二大事故が起こってしまう した。息を吐きながら3秒間、1~2回腰をそ れだけ体操」、を、先生自ら実演してくださいま







Apple Event



やかな天候の中、Gardenで生演奏が聴け ルウェイズバンド生ライブを開催しました。爽

9月4日APPle Gardenにてオー

るとあって、一般のお客様はも

りました。

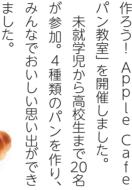
やまないほど、大いに盛り上が

した。最後はアンコールの声が たくさん集まってくださいま ちろん、施設入居者の皆さんも

Appleイベン

Apple では、毎月地域の皆さんと一緒に 楽しめるイベントを企画しています。

8月23日「職人さんとパンを























に展示する予定です。 来月Apple Cafe なりました。今回の作品は 晴らしいワークショップと

オールウェイズバンド

Apple Event

9 月

も積極的に作品を作られました。「自分の学ん 手伝いに駆けつけてくれました。参加したのは、 い。」企画者の想いのとおり、全員が楽しめる素 できた経験を活かし、施設の皆さんに貢献した 継続支援B型APPle利用者様の15名。 障害者支援施設こうのしま荘入居者様と、就労 /学科の学生の方で、8名の学生の皆さんもお 学生さんの声掛けや笑顔に、参加した皆さん 企画をしてくださったのは、医療福祉デザイ



ワークショップを開催しました。



『第8回オールジャパンケアコンテスト』に参加しました

した。今回の学びを大切にし、日々の業務初心に返り介護技術を見直すことができまたが、今回のコンテストに参加することで



天神介護老人保健施設 坪井 陽子

れました。

10月7日に米子で開催された『第8回 10月7日に米子で開催された『第8回 10月7日に米子で開催された『第8回 10月7日に米子で開催された『第8回

今年も、各施設にて敬老祝賀会が開催さ

りぬいてくださった良きものを私たちが青こられた皆さまの姿勢に倣い、皆さまが守

笑顔いっぱいに開催することができました。日の贈呈や保育園園児による可愛い歌のプレゼントで、祝賀会は和やかに、皆さんのいきたいと思います。」と挨拶され、記念はをもって、次世代を担う子供たちに繋げ

敬老祝賀会









イックオフ9月2日 イルスケア推進プロジェクト・

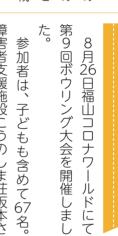
第9回ボウリング大会

では、職員の健康そのもの では、職員の健康維持増進に戦かが重要な、経営資源、と捉え、このが重要な、経営資源、と捉え、このが重要なが発送の健康維持増進に戦い。 のののでは、職員の健康そのもの

んでいきます。
会会の開催など、法人全体で取り組員の健康管理はもとより積極的な勉員のとのです。

もに健康で仕事ができるよう努めて

が自分の健康に関心を持ち、心身と



レーしていました。 皆さん楽しそうに交流しながらプんによる見事な始球式で幕を開け、 障害者支援施設こうのしま荘坂本さ

今回の優勝者は、特別養護老人 今回の優勝者は、特別養護老人





しています。
社会福祉法人として地域に貢献

入っています。
「転倒予防教室」~転ばぬ先の杖に転倒予防教室」~転ばぬ先のがあるとのことで、講の公民館で予防教室を開催。参加人の公民館で予防教室を開催。参加人の公民館で予防教室」~転ばぬ先の杖

寿命を長く維持しての転倒を防ぎQOLや健康の転倒予防教室」の目的は、高齢者

もらうことにあ ります。日本転 ります。日本転

限にとどめられるよ折の発生を最小

ます。 ます。 ますのでよろしくお願いし なお気軽にお問合せください。また、 はお気軽にお問合せください。また、 なのできますのでよろしくお願いのある方 がいきますのでよろしくお願いします。

お問合せ

作業療法士 三宅まで天神介護老人保健施設





メンタルヘルスとは?

であり、文字通り、心の健康、精神衛生、精神保健のことをい メンタルヘルスは英語で書くとmental

healt

h

ます。

周囲の環境が大きく影響します。 どです。メンタルヘルスが損なわれないように日頃から注意す うつ病などの心の病気 (精神疾患) の予防を目的とした場面な を取り戻せるかどうかは、本人の認識と行動はもちろんながら なげることが重要です。メンタルヘルスを害しても、再び健康 ること、既に不調をきたしてしまった場合には早期に治療へつ ストレス、悩みなどの軽減・緩和とそれらをサポートする場面 メンタルヘルスという言葉が使われるのは、精神的な疲労、

ライフスタイルはこころの健康にも大切

な運動の習慣を維持することが、健康の基礎固めになります。 ることが大切です。バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度 ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整え

木 一ったときは誰かに相談してみよう

見つかることもあります。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間 ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。 困ったときやつらいときに話を聴いてもらうだけでも、気持

天神介護老人保健施設 原 真紀子

ボランティア活動報告

軽費老人ホームケアハウスこうのしま 傾聴ボランティア

カラオケクラブボランティア ドレミの会様…6名 あじさいの会様…4名

敬老パーティーボランティア 小見山 宏子様 小見山 和子様 杉本 幸子様 伊藤 七世様

特別養護老人ホーム天神荘

生花クラブ手伝い

茶房てんじん手伝い 邦子様 山本

こうのしま介護老人保健施設

夏祭りボランティア かみしまコーラス様…13名

福山福祉専門学校様…1名 くらしき作陽大学様…7名 順正高等看護福祉専門学校様…4名

西本薬品㈱様…2名

冨岡保育園様

障害者支援施設こうのしま荘

傾聴ボランティア 猪原 夏祭りボランティア 日清医療食品㈱様…1名 西本薬品㈱様…2名

 \equiv

みのり様 勢津子様 良子様

夏のボランティア体験 つみき様

笠岡市立笠岡東中学校様…1名

天神介護老人保健施設 傾聴ボランティア

神田

富子様

生花クラブボランティア 長安 栄子様 笠岡市認知症介護ボランティアの会様

堡紙作成ボランティア

富岡保育園様

大老まつりボランティア

長安 西本薬品㈱様…2名 福山福祉専門学校様…1 五洋医療器㈱様…1名 くらしき作陽大学様…12名 栄子様 山本 睦巳様 名

敬老会へ訪問 富岡保育園様 和子様

邦子様 後谷 清子様

*ご寄付をいただきました

フ 月 9月 8月 藤本 石田 飯居 岡山西部ヤクルト販売㈱様 仁井名 義夫様 三和子様 常様

施設のために大切に使わせていただきます 皆様の善意に感謝申し上げますとともに、



おめでとう 「平成29年6月~平成29年9月」

社会福祉法人山陽新聞社会事業団主催 第43回社会福祉優良從事者表彰

・障害者支援施設こうのしま荘 看護師 高細 民子さん



天神介護老人保健施設

Q1

| ビタミンCを|番多く含んで

※応募締め切り…12月末日

各施設に応募用紙と応募箱を設置

素敵な賞品をゲットしよう!

クイズに答えて

① みかん ② キウイ ③ 柿 いるのは、どれでしょう?

ドウィ クルニアワン アナム さん

★お子様 トリック イブヌ シノブちゃん

〈お誕生日〉 平成29年8月4日



一天神介護老人保健施設

天神介護老人保健施設

ディアー カルニア サリ さん アルフィ シャフリン さん

入籍〉平成25年7月1日

樋高 卓真さん

こうのしま介護老人保健施設 樋高 純子さん



旬ちゃん

〈お誕生日〉 平成29年7月23日



天神介護老人保健施設 藤井 あゆみさん

天神荘

奥様

土屋 潤子さん

お子様 **湊翔**ちゃん

土屋 毅尭 さん



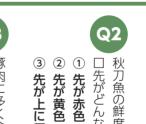
〈お誕生日〉

平成9年9月19日

彩乃 5 ゃん

〈お誕生日〉 平成29年9月12日





Q3 ミンB1が、一緒に炒めると、さ 豚肉に多く含まれているビタ

らに体にとりこまれやすくな る野菜はどれでしょうか?

① にんにく

③ しょうが

② ピーマン

口先がどんな状態でしょう? 秋刀魚の鮮度の良い証拠は ③ 先が上に反っている

せていただきます

ふるってご応募くださいー

当選者は次回発行の誌面にて発表さ

の方に素敵な賞品をご用意しています。 します。正解者の中より抽選にて5名

山川 とし子様 波多野美智子様

夏号のクイズ

夏号クイズの答え

2

1

3

葛西 守安 光子様 富恵様 正江様





集後記

過ごしでしょうか。 朝晩冷之込むようになりましたが、皆様いかがお

荘では9/15に敬老祝賀会を開催いたしました。大 今年は9/18が敬老の日でした。私の所属する天神 勢の方が参加してくださり、とても良い会となりま

過ごしたいと思います。 これからもお年寄りの方への感謝を忘れず日々を

天神荘 野﨑 雄介