

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

秋号
No.81



TENJIN

理事長挨拶

ご挨拶



理事長 岡崎 利治

多年にわたり社会につくしてこられた皆さまの笑顔を拝見し、ご長寿をお祝いすることができたこと大変嬉しく思っております。

さて、先般、天神会では、ヘルスケア推進プロジェクトを立ち上げ、キックオフをいたしました。会社を経営していくための重要な三要素として、人・モノ・金と言われている。

特に人は、「人財」と言われるくらい、会社にとっては財産であります。しかし、その大切な財産である職員の体力や精神力、職場環境が整っていないければ、各々が最高のパフォーマンスを発揮することはできません。

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

健康経営の取り組み

健康経営とは、職員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践していくこと

です。ここ数年、健康経営の取り組みは中小企業に広がり、「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。経営理念に基づいたこの取り組みは、職員の働きがい創造され生産性の向上など組織の活性化をもたらす、更には業績の向上に繋がると期待しています。

職場でのストレスが解消されないでいると、様々なトラブルや離職に繋がります。職場全体のストレスマネジメントが重要になります。健康経営は、法人の健康と職員の健康の両立で成り立つものです。法人は職員の働いている時間の一部を健康づくりに投資し、職員は自分自身の健康状況を的確に把握し、心身ともに健康で仕事ができるよう推進者として実践して欲しいと思います。

天神会はこの活動を通じて、利用者様やご家族の皆さまにも安心していただける明るい生活環境や職場づくりを行い、介護業界のイメージアップに繋げ社会的な役割を果たしていきたいと願っています。

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

9月には各施設で敬老祝賀会が開催され、

「福祉を考える講演会」の開催

10月14日、笠岡保健センターギララクシーホールにて「第6回 福祉を考える講演会」を開催しました。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。

今回は、「腰痛借金」対策を教えます」健康寿命の延伸にむけて」と題し、腰痛対策の取組みについて、東京大学医学部附属病院22世紀医療センター運動器疼痛メディカルリサーチ＆マネジメント講座特任教授 松平 浩先生に講演していただきました。

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

そもそも「腰痛借金」ってなんでしょう。日常生活の中で、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、背中の筋肉が必要以上に収縮して腰の負担が大きくなるそうです。この腰に負担がかかった状態を、先生は「腰痛借金」と呼ばれています。「腰痛借金」が知ら

ぬ間に少しずつたまっていくと、ある日突然「ぎっくり腰」「椎間



松平 浩先生

板ヘルニア」の腰痛「大事故が起こってしまうかもしれません。そこで、いつでもどこでもできる「腰痛借金対策」借金はその場で返済！「これだけ体操」を、先生自ら実演してくださいました。息を吐きながら3秒間、1〜2回腰をそらすだけの体操ですが、筋肉の血流を改善して発痛物質の分泌を減らす効果も期待できるそうです。更に腰痛対策として、腰痛セルフケアの腰痛エクササイズと、理想的で緊張のない姿勢 Beautiful Body Balance Position 通称「美ボジ」についてもご紹介いただきました。短時間でできる全身的に理にかなったストレッチ体操をみんなで楽しく取り組み、職場の空気をよく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いただきました。会場の皆さんと一緒にストレッチや、テレビやご自身の職場でのエピソードなどもご紹介いただき、楽しく学べた講演会となりました。





Appleイベント

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。

9月24日 Apple Gardenにてオールウェイズバンド生ライブを開催しました。爽やかな天候の中、Gardenで生演奏が聴けるとあって、一般のお客様はもちろん、施設入居者の皆さんもたくさん集まってくれました。最後はアンコールの声がいっぱい、大いに盛り上がりしました。



Apple Event 9月 オールウェイズバンド 生ライブ

8月23日「職人さんとパンを作ろう! Apple Cafe パン教室」を開催しました。未就学児から高校生まで20名が参加。4種類のパンを作り、みんなでおいしい思い出ができました。



Apple Event 8月 パン教室



学生さんの声掛けや笑顔に、参加した皆さんも積極的に作品を作られました。「自分の学んできた経験を活かし、施設の皆さんに貢献したい。」企画者の想いのとおり、全員が楽しめる素晴らしいワークショップとなりました。今回の作品は、来月 Apple Cafe に展示する予定です。

10月7日川崎医療福祉大学の学生の皆さんと、ワークショップを開催しました。企画をしてくださったのは、医療福祉デザイン学科の学生の方で、8名の学生の皆さんもお手伝いに駆けつけてくれました。参加したのは、障害者支援施設こうのしま荘入居者様と、就労継続支援B型Apple利用者様の15名。

Apple Event 10月 ペンダントワークショップ

『第8回オールジャパンケアコンテスト』に参加しました



天神介護老人保健施設 坪井 陽子

10月7日に米子で開催された『第8回オールジャパンケアコンテスト』に参加させて頂きました。天神介護老人保健施設、このしま介護老人保健施設の介護員3名が、【食事】【排泄】【入浴】各介護分野のコンテストに挑戦しました。

私は介護の仕事始めて8年が経ちましたが、今回のコンテストに参加することで、初心に返り介護技術を見直すことができました。今回の学びを大切に、日々の業務に活かしていきたいと思っています。

敬老祝賀会



今年も、各施設にて敬老祝賀会が開催されました。

岡崎理事長は「激動の時代を生きぬいてこられた皆さまの姿勢に倣い、皆さまが守りぬいてくださった良きものを私たちが責

任をもって、次世代を担う子供たちに繋げていきたいと思います。」と挨拶され、記念品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、皆さんの笑顔いっぱいに行なわれました。

ヘルスケア推進プロジェクト・キックオフ9月27日

天神会では、職員の健康そのものが重要な「経営資源」と捉え、このたびヘルスケア推進プロジェクトを立ち上げ、職員の健康維持増進に戦略的に取り組むこととしました。

ヘルスケア推進とは、一人ひとりが自分の健康に関心を持ち、心身ともに健康で仕事ができるよう努めていくことです。

今後プロジェクト計画のもと、職員の健康管理はもとより積極的な勉強会の開催など、法人全体で取り組んでいきます。



第9回ボウリング大会

8月26日福山コロナワールドにて、第9回ボウリング大会を開催しました。

参加者は、子どもも含めて67名。障害者支援施設ここのしま荘坂本さんによる見事な始球式で幕を開け、皆さん楽しそうに交流しながらプレーしていました。

今回の優勝者は、特別養護老人ホーム天神荘の森田真由美さん。

その他の皆さんも、プレゼントを手にし、有意義な時間を過ごすことができました。

森田真由美さん



CSR

転倒予防教室

社会福祉法人として地域に貢献していくため、今年度より地域連携部会は活動の場を大きく広げ、地域の皆様と楽しく学べる教室を開催しています。

「転倒予防教室」は転ばぬ先の杖と知恵くしと題し、現在地域3か所の公民館で予防教室を開催。参加人数は毎回15人を超え、90歳代の方も何名かいらつしゃるとのこと、講師となるスタッフも大いに力が入っています。

「転倒予防教室」の目的は、高齢者の転倒を防ぎQOLや健康寿命を長く維持してもらうことにあります。日本転倒予防学会認定の転倒予防士が、転倒や骨折の発生を最小

限にとどめられるよ



う楽しく、ためになる予防教室を開催していますので、ご興味のある方はお気軽にお問合せください。また、笠岡市まちづくり出前講座にも登録しており、そちらからもお申し込みできますのでよろしくお願います。

お問合せ

Tel. 0865-67-5500

天神介護老人保健施設
作業療法士三宅まで



メンタルヘルスとは？

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

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、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、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、周囲の環境が大きく影響します。

ライフスタイルはこのころの健康にも大切

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。

困ったときは誰かに相談してみよう

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、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

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のしま

傾聴ボランティア

あじさいの会様…4名

カラオケクラブボランティア

ドレミの会様…6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

有岡 邦子様 山本 睦巳様

茶房てんじん手伝い

宮澤 光乃様

・このしま介護老人保健施設

かみしまコース様…13名

夏祭りボランティア

くらしき作陽大学様…7名

福山福祉専門学校様…1名

順正高等看護福祉専門学校様…4名

西本薬品様…2名

敬老会へ訪問

富岡保育園様

・障害者支援施設このしま荘

傾聴ボランティア 猪原 有理様

夏祭りボランティア

西本薬品様…2名

日清医療食品様…1名

川越 つみき様

夏のボランティア体験

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 他

笠岡市認知症介護ボランティアの会様

生花クラブボランティア

長安 栄子様

壁紙作成ボランティア

富岡保育園様

天老まつりボランティア

くらしき作陽大学様…12名

福山福祉専門学校様…1名

西本薬品様…2名

五洋医療器様…1名

長安 栄子様 山本 睦巳様

有岡 邦子様 後谷 清子様

小見山 和子様

敬老会へ訪問 富岡保育園様

*ご寄付をいただきました

7月 飯居 繁様

8月 石田 常様

9月 藤本 三和子様

前田 裕様

岡山西部ヤフルト販売様

仁井名 義夫様

宮本 良子様

湯場 勢津子様

三山 みのり様

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



おめでとう

〔平成29年6月～平成29年9月〕

表彰

●社会福祉法人山陽新聞社会事業団主催
第43回社会福祉優良従事者表彰

・障害者支援施設こうのしま荘
看護師 高細 民子さん

ご結婚

●天神介護老人保健施設
アルフィシャフリンさん
ディアーカルニアサリさん
へ入籍 平成29年7月21日



●天神荘

土屋 毅亮さん
奥様 土屋 潤子さん



★お子様
湊翔ちゃん
〈お誕生日〉
平成29年9月19日



ご出産

●天神介護老人保健施設
ドウイクルニアワンアナムさん



★お子様
トリックイブシグちゃん
〈お誕生日〉
平成29年8月4日

●天神介護老人保健施設

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



★お子様
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



★お子様
彩乃ちゃん
〈お誕生日〉
平成29年9月12日



クイズに答えて 素敵な賞品をゲットしよう！

Q1

ビタミンCを一番多く含んでいるのは、どれでしょう？

- ① みかん ② キウイ ③ 柿

Q2

秋刀魚の鮮度の良い証拠は、
口先がどんな状態でしょう？

- ① 先が赤色
② 先が黄色
③ 先が上に反っている

Q3

豚肉に多く含まれているビタミンB1が、一緒に炒めると、さ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
② ピーマン
③ しょうが

※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します。正解者の中から抽選にて5名の方に素敵な賞品をご用意しています。当選者は次回発行の誌面にて発表させていただきます。
ふるって応募ください！

夏号クイズの答え

- ②、①、③

夏号のクイズ 当選者発表

山川 とし子様
波多野美智子様
葛西 光子様
森 正江様
守安 富恵様



編集後記

朝晩冷え込むようになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
今年は9/18が敬老の日でした。私の所属する天神荘では9/15に敬老祝賀会を開催いたしました。大勢の方が参加してくださり、とても良い会となりました。
これからもお年寄りの方への感謝を忘れず日々を過ごしたいと思います。

天神荘 野崎 雄介