



花乃路だより



# ふれあい

No.22

2017.11.1

発行



## 社会福祉法人 希耀會の理念

- ◆ 利用者の自律した暮らしを支援します。
- ◆ 知・情・意を兼ね備えた人材を育成し、  
共助の姿勢をもって高品質のサービスを提供します。
- ◆ 健全経営を行い、地域福祉の拠点を目指します。



## 社会福祉法人 希耀會

- ◆ 特別養護老人ホーム
- ◆ ショートステイ
- ◆ デイサービスセンター

# 花乃路

〒808-0134

北九州市若松区大字乙丸 1651-12

TEL : 093-742-1188

FAX : 093-742-1177

DETEL : 093-742-6600

FAX : 093-742-6611

HP :

<http://www.kiyokai.or.jp/>





## 花乃路にようこそ！

今年の春から秋に花乃路に入居された方々に、『花乃路』の暮らしについて各ユニットスタッフが話を伺いました。

### 牡丹通り

後藤：「花乃路での暮らしはどうですか？」

上杉氏：「いいよ。まあまあ。結構。」

仲谷氏：「うん！楽しいけど何しよるか分からんときもある。」

後藤：「来て良かったと思うことはありますか？」

上杉氏：「色々楽しい事もあるから。90すぎたらしい事もないね。この間のバレーとか体を動かすことかな。」

仲谷氏：「分からんなあ・・・良かったんやないの。」

私はのんびりしたい。」

後藤：「元気の秘訣は何ですか？」

上杉氏：「いろんな事を気にしない事！」

仲谷氏：「甘いお菓子を食べること！」



### 桔梗通り・向日葵通り

斉藤：「花乃路での暮らしはどうですか？」

油野氏：「暮らしは慣れてきました。職員の方が話しかけてくれたりね。やっぱりうれしいよね。」

百田氏：「まあまあやね。皆と一緒にがええよ。ここでは何もせんていいけねえ。私は、何もせんのがええよ。」

古賀氏：「ここは自分が用事がある時に呼んだら来てくれるし、ゆつくりできて読書もできていいよ。」

石橋氏：「うん、慣れた。」

斉藤：「家族との思い出を聞かせて頂けますか？」

油野氏：「やっぱり若い頃、お父さんとブラジルにおったことかねえ。毎朝、お父さんと一緒に山に登って仕事しよった。」

石橋氏：「娘達と鎌倉に行ったよ。楽しかった。昔は、保育園とか幼稚園の先生してた。中学、高校で音楽と国語を教えとったんよ。小学校は、男女の格差があつたけ働かんかった。」

古賀氏：「60歳まで働きよったけね。仕事ばかりやったんよ。定年したら俺の好きなようにさせてくれっち妻に言ったんよ。定年後は妻と沢山旅行に行ったよ。あつ、新婚旅行は、長崎雲仙に行ったね。近くでは起業祭に行きよった。昔は雪が降って寒かったけど、今はそんなに寒くないね。」

百田氏：「専業主婦やったけね。これといった思い出は・・・忘れた。」

### 秋桜の丘

植田：「花乃路に来られて3か月が経ちますが、」

「この暮らしはいかがですか？もう慣れましたか？」

梅田氏：「ここは、静かで良い場所ですね。毎日、決まった時間にご飯が食べれるし私は油物が嫌いですが、ここのご飯はとても美味しいです。」





植田：「何かやりたい事とか行きたいところとかないですか？」

梅田氏：「ここで特にやりたい事はありませんが、

私は芦屋生まれなので近くで暮らせるの

は本当に嬉しいです。芦屋に行きたいです



ふじ広場

西山：「三橋さんは、奥様が入居されていた頃からのお付き合いと伺っています。ショート・デイサービスとご利用されているいよいよ入居ですね。」

三橋氏：「軍隊時代からよそでの生活が多かったし、

ショートにもいたから慣れたよ。自由にさせてもらってるし。」

西山：「テレビを良く観られていますか？」

三橋氏：「スポーツ番組が好きだね。スポーツなら何でも観るけど、特に野球が好き。」

西山：「三橋さんは、習字がとてもお上手で味のある

字体ですね。施設内にも三橋さんが書いて下さった作品が飾って

ありますね。」

三橋氏：「皆に書いてって頼まれる。師範を持ってるから教えられるよ。」

西山：「戻るのなら、何歳頃に戻りたいですか？」

三橋氏：「二十歳くらいかな・・・。95歳になるが軍隊時代の頃が一番思い

出す。戦争の事なら何でも語れるよ。」

西山：「大変な体験をされて今があるんですね。花乃路で元気に楽しい毎

日を過ごしてくださいね。」

三橋氏：「二十歳くらいかな・・・。95歳になるが軍隊時代の頃が一番思い

出す。戦争の事なら何でも語れるよ。」



## 敬老のお祝い

9月吉日、各ユニットで敬老会を行いました。  
花乃路保育園からは、可愛い園児たちが遊びに来てくれました！



松本綾子 様  
\*白寿\*



熊宮フミ子 様  
\*米寿\*







\*体操クラブの入居者様



\*福岡ひびき信用金庫様



\*スタッフによるダンス



\*フラ ハーラウプアナニ様

風が気持ちいい青空の下、今年も盛大に夏祭りが行われました！

## 花乃路 夏祭り



参加下さった皆様 他、  
たかのす治療院様、フットケア松田様  
セブンイレブン様、昭和イーティング様  
ありがとうございました！



\*はなぶさ流日本舞踊様



\*会場全員での炭坑節



\*音楽クラブ 伊藤先生



\*スタッフによるソーラン節





## 栄養雑学

### キャベツ編

管理栄養士 矢山 桃夜

若松区は、国のキャベツ指定産地とされており、11月から2月になると冬キャベツが海沿いの畑一面に広がります。ミネラルをたっぷり含んだ玄界灘の潮風を常に受けて育った若松潮風キャベツは、生食でも美味しく、加熱するとさらに甘く芯まで美味しく食べることができます。

今回はこの「冬キャベツ」についてのお話です。

キャベツは風邪予防に効く「ビタミンC」が豊富で大きめの葉であれば3枚で一日最低必要量のビタミンCが摂れると言われています。冬キャベツは春キャベツと違って、強い甘みと葉の硬さが特徴です。煮崩れにくい為、これからの季節、ポトフやロールキャベツなどの料理がおすすめです！

是非、この冬、キャベツを使った美味しい料理を作って食べてはいかがでしょうか。





# ちいこ ウン知育教室①

【ヤクルトさんでは、ウンチについて正しい知識を身に付けて頂くために、ウン知育教室を実施しています。花乃路では、毎年開催して頂いています。】

## 腸年齢が実年齢を超える人の割合

若い人は特に腸の老化が進んでいる！

20代・・・72.4% 30代・・・61.6%

40代・・・64.2% 50代・・・59.2%

60代・・・49.9%

●腸年齢が高い人は「肥満の人やストレスが多い人に多く見られるようです」

●腸年齢が若い人は「乳酸菌をよく摂り、ストレスが少ない人。肌の悩みも少ない！」

年齢と腸の年齢  
は比例しない  
じゃな！



今、世の中は「アンチエイジング」の時代。しかし「腸の老化防止」まで気にかけている人はほとんどいません。実は、腸も体と同じように老化しています。アンケート調査では、腸の年齢が実際の年齢よりも高い人が多く、特に若い女性ほど腸の老化が進んでいるという結果が示されました。

腸年齢が若い人ほど、  
肌の悩みも少ない?!

腸年齢は実年齢と違って、生活習慣や習慣で若返らせることができるんじやよ。定期的にチェックして、いつも若々しい腸年齢を保つのじゃ！



## ウンチについて

- ☐ りきまないでないことが多い
- ☐ 用を足した後も残便感がありすっきりしない
- ☐ ウンチが硬くて出にくい ☐ コロコロのウンチが出る
- ☐ とときどきゆるいウンチが便器の底に沈みがちである
- ☐ 出たウンチの色が黒っぽい
- ☐ ウンチが臭い、または家族などから臭いと言われる

## 生活習慣について

- ☐ ウンチをする時間は決まっていない
- ☐ オナラが臭い、家族などから臭いと言われる
- ☐ たばこを吸う ☐ 顔色が悪い
- ☐ 肌荒れや吹き出物が悩みの種である
- ☐ 運動不足を自覚している
- ☐ 寝つきが悪く、寝不足気味である
- ☐ ストレスが多い

## 食事について

- ☐ 朝食は食べない、あるいはよく抜く
- ☐ 朝食は食べるが、あわただしく短時間である
- ☐ 食事の時間が決まっていない
- ☐ 野菜不足だと感じている
- ☐ 肉類に目がない
- ☐ ヨーグルトや乳酸菌飲料が苦手である
- ☐ 週に4回以上、外食をする
- ☐ お酒をよく飲む

**腸の老化は、これが原因**  
高脂肪・低食物繊維の食事！  
脂肪が多く、食物繊維の食事は、体に良い菌（善玉菌）を減らす原因。野菜や豆類、海藻などを意識して日々バランス良く摂ることが大切です。

**ストレスの多い生活！**  
ストレスが多い生活をしていて、上手に発散できていない人の腸は老化が早く進みます。気候や気温の急激な変化もストレスになるので季節の変わり目などは要注意！

**加齢・運動不足！**  
年を取ると腸の周りの筋肉が衰え、ウンチを押し出す力が弱くなります。適度な運動を心がけましょう。



あなたの腸はピチピチ？  
それともヨボヨボ？  
本当の腸年齢を知るには、腸内細菌の種類と量を調べる必要がありますが、下記24項目をチェックすれば、およその腸年齢が把握できます。当てはまる項目をチェックして下さい。

10項目以上当てはまるようなら要注意！

## ★診断結果は、チェックの合計で判定！

チェックの数

15個以上



10個～14個



5個～9個



4個以下



0個



腸の中はヨボヨボの老人状態。病気になる可能性大

実年齢+15歳  
腸が老化の坂道を転がり落ちている状態

実年齢+10歳  
これ以上老化が進まないよう油断してはダメ！

実年齢+5歳  
まずまずの状態。今の生活をキープ

実年齢+α  
若くてピチピチの腸



# 花乃路 デイサービス 通信



デイサービス花乃路では月に1度利用者の皆様と調理レクリエーションを行っています。利用者にとって料理は今までの生活の中で何度も繰り返された馴染みの作業なのでいざ包丁を持つと使い方を自然に思い出し危なく使えます。料理をする姿は自信に満ち溢れ、生き生きとされています。出来上がった料理をみんなで囲んでワイワイ食べるのは何よりの楽しみです。又、15時のおやつは毎日手作りしています。利用者様と「今日はなにがいいか・・・甘い物か、辛い物か・・・」と相談しながらお団子やクッキー、ごはん煎餅、時には本格的にパンも焼きます。失敗することもあります、それはそれで楽しかったりもします。



日々の創作活動にも力を入れています。毎月、皆様に作って頂くカレンダーは見やすいと好評です。季節のちぎり絵は細かいところまで一つ一つ丁寧にしてくれます。作品が完成してデイルームの壁に貼られるとみんなで拍手して喜び合います。男性の利用者様で利用日にちぎり絵をすることをとても楽しみにされていて「この年になって新しい趣味を見つけられて幸せ」と話してくれました。創作活動などの手先の作業は脳の活性化など様々な効果があるようです。出来上がった作品は若松区役所で秋に行われる作品展に出展します。







## ご家族様への施設利用満足度調査 結果報告！



H29年7月から8月に、施設に入居されているご家族様に向けて実施したアンケートの集計結果をご報告します。アンケートに頂いた貴重なご意見は、今後のサービス向上に活かしてまいります。

尚、ご意見に対する施設からの返答は、各ユニットに設置している掲示版に掲示しておりますので、来設時に、目を通して頂ければと思います。アンケートへのご協力、ご意見をありがとうございました。

\*アンケート配布数 98

\*回答数 25

### ① 施設全体の雰囲気はどのように感じていますか？

良い	やや良い	どちらでもない	やや悪い	悪い
20	5	0	0	0

ご意見：・大変良い環境で落ち着いている。

・施設の方皆さん挨拶が良いです。 他

### ② 入居者へのサービスに満足していますか？

良い	やや良い	どちらでもない	やや悪い	悪い
17	7	1	0	0

ご意見：・介護職員の入れ替わりが気になる。異動は前もって知ら

せてほしい。 他

### ③ 入居者へのサービスに満足していますか？

満足	やや満足	どちらでもない	やや不満	不満
15	7	3	0	0

ご意見：・施設での介護の一環として動物ケアやロボット  
などを利用したケアの導入を検討してほしい。 他

### ④ 職員の接遇はどのように感じていますか？

良い	やや良い	どちらでもない	やや気になる	気になる
19	5	1	0	0

ご意見：・職員の態度、接し方の良い人と気になる人という。

・現在の状況等も詳しく説明して頂いている。 他

### ⑤ ご家族が入居者と一緒にしたい事がありますか？

- ・外出レクリエーションは年2回くらいは行ってほしい。
- ・花見、誕生会、クリスマス会をしてほしい。
- ・折り紙、お菓子作りなどしてほしい。
- ・今の所、現状の交流会で満足している。
- ・ユニットでの七夕飾りやクリスマス等のイベントの飾り付けを入居者と一緒に楽しみたい。



広報委員 植田・後藤か・吉里

今年は、いつまでも暑い日が続き、秋の気配を感じる間もなく、寒い日が来て体調を崩された方も多いのではないだろうか。

花乃路では8月に夏祭りをを行い、入居者様とご家族様、ボランティアの方々と一緒に楽しいひと時を過ごしました。10月は、プロック対抗風船バレー大会が行われました。皆さん、一生懸命に手を伸ばされ、熱い戦いが繰り広げられました。スポーツの秋でもあり、食欲の秋、読書の秋でもあります。よく食べ、よく眠り、寒い冬に備えたいですね！

\*編集後記\*



希耀會のホームページが  
新しくなりました！！

