



花乃路だより

ふれあい

No.22

2017.11.1

発行



社会福祉法人 希燿會の理念

- ◆ 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 希燿會

- ◆ 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

T E L : 093-742-1188

F A X : 093-742-1177

デイ T E L : 093-742-6600 F A X: 093-742-6611

H P : <http://www.kiyoukai.or.jp/>

花乃路にようこそ！



桔梗通り・向日葵通り
齊藤：「花乃路での暮らしはいかがですか？」
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うね。皆と一緒にがえがえよ。」

百田氏：「ああああやね。皆と一緒にがえがえよ。」

向むせんでいいけねえ。私は、向むせんのがべべよ。」

古賀氏：「いいね自分が用事がある時に毎日だり来てくれば、ゆっくりで安心で読書もできることよ。」

石橋氏：「うふ、慣れた。」

齊藤：「」

油野氏：「やつぱり若い頃、お父さんと『ワーグル』におつたことかねえ。毎朝、お父さんと一緒に山に登って仕事しようつた。」

石橋氏：「娘達と鎌倉に行つたよ。樂しかつた。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つたんよ。小学校は、男女の格差があつたけ働かんかった。」

古賀氏：「60歳まで働きよつたけね。仕事ばっかりやつたんよ。定年したら俺の好きなようにがんばってくれつた妻に会つたんよ。定年後は妻と沢山旅行に行つたよ。あつ、新婚旅行は、長崎雲仙に行つたね。近くでは起業祭に行きよつた。昔は雪が降つて寒かったけど、今はせん

なに寒くないね。」

百田氏：「専業主婦やつたけね。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、」

「」

れましたか？」

梅田氏：「」

「」

ですが、」



植田：「向かやつたいたい事とか行きましたか?」

梅田氏：「いいじで特にやつたい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ことは本当に嬉しいです。芦屋に行きたいです。



西山：「三橋さん、奥様が入居されていた頃からのお付き合いと向つていいですね。ショート・ディサービスといし利用されていましたよ入居ですね。」

三橋氏：「軍隊時代からよその生活が多かったし、ショートにもいたから慣れたらよ。自由にさせてもらつたし。」

西山：「トレビを良く覗いていますか?」

三橋氏：「スポーツ番組が好きやね。スポーツなり句でも観るけど、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體ですね。施設内にも三橋さんが書いて下さった作品が飾つてありますね。」

三橋氏：「皆に書いてって頼まれる。師範を持つてねから教えるよ。」

西山：「戻れるなら、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します。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む毎日を過ごしてくださいね。」

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ださいました！



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



第六回ブロック対抗

風船バレー大会

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

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つて、強い甘みと葉の硬さが特徴です。煮崩れしにくい為、これから季節、ポトフやロールキャベツなどの料理がおススメです！

今回ほこの「冬キャベツ」についてのお話です。

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つた若松潮風キャベツは、生食でも美味しい、加熱するともう一歩甘く芯まで美味しい食べることができます。

栄養雑学

キャベツ編

管理栄養士 矢山 桃夜



ちいく 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着けて頂くために、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
は比例しないん
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ます。アンケート調査では、腸の年齢が実施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や！



- りきまないとでないことが多い
- 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

ウンチについて

生活習慣について

食事について

腸年齢が若い人ほど、肌の悩みも少ない？！

腸の老化は、これが原因

あなたの腸はピボピボ？

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。

本日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！

チェックの数が

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	実年齢+10歳	実年齢+5歳	実年齢+ α
可能性大	腸が老化の坂道を転がり落ちている状態	これ以上老化が進まないよう油断してはダメ！	まづまづの状態。	今的生活をキープの腸



花乃路 テイサービス 通 信*



テ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うことができます。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が、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、皆様に作って頂く力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 施設全体の雰囲気を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いる。
・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。



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か。
花乃路では8月に夏祭りを行い、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、プロック对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ます。よく食べ、よく眠り、寒い冬に備えたいのですね！

編集後記



希懽會のホームページが
新しくなりました！！

