



てん 眞

第18号

平成30年4月1日発行

(「はまゆう」より通算50号)

社会福祉法人 天真会

●養護老人ホーム博多老人ホーム
電話 (092) 606-2380

●軽費老人ホーム 長雲荘
電話 (092) 607-7231

●デイサービスセンター微笑園
電話 (092) 605-6512

【発行者】社会福祉法人 天真会 理事長 妙徳寺東堂 瀧 英徳
〒811-0201 福岡市東区三苦2丁目28番41号



長雲荘 荒巻法恵施設長 21年間ありがとうございました



「幸せは自分の脚元から」

理事長 瀧 英徳
(妙徳寺 東堂)

「山の彼方の空遠く、幸い住むと人の云う」「カール・ブッセ」ドイツという詩がありますが、私共は、今自分が暮らしている処の外に、とても素敵な、住み心地のよい世界がある様に思います。

そしてその幸せな世界を求めて、家出してみたり、自殺したり、苦しみから逃げようとしてみたり致します。でもよくよく考えてみると、そんな自分の思う様な、都合のよい世界はないのです。

詠賛歌の中に、「一世の命頂きて、会うことかたき勝縁をば」というのがありますが、本当に勿体ない御縁に恵まれて、この一世の命を頂きました。今、生きている「この命」の使い方が実は一番大切なのです。

人間に実際に与えられているものは、現実の生命だけです。人間にとって、何より大切なことは、この与えられた人生をどう生きるかということにあると思います。物を粗末にしては勿体ないと言いますが、この人間一人の一生を、生かすも殺すも、自分の行い一つにかかっています。一番大きな殺生は、親から頂いたこの体を粗末にして、自分のもつてるいい処を生かさなないことだと思います。

「宝山に入ると雖も、空手にして帰り、宝海に到ると雖も、空身にして還る」(典座教訓)という道元禪師のお示しがございます。

可愛想なことは、宝の山に入ってもその宝を知らず、宝の海にいてもその宝に気付かないまま、毎日宝をしらないで空しく過していることです。

自分のすること、なすことの外に宝を求めて、今自分がしていることはつまらないことだと思い、今しているそのことの大切さに気づかないでいることです。

手当り次第、何がどうあるうとも、今しているそのことに打ちまかせて、何の心も動かさず、今するべき仕事をする。何の心の運びもなく、すらすらとためらわずに行動する時、そのままどんな人とも一緒に暮らせる世界が開けるのです。何の心も動かさず、お金では買えない出来、微妙な、幸せな世界が開かれます。

このことは、今自分がいる処で、仏様の正しい教えに随って修行しさえすれば、誰でも気づかせて頂けることなのです。

軽費老人ホーム 長雲荘の生活風景

絵手紙教室



梅本先生にご指導頂き、画仙紙に筆ペン・絵の具を使用して年賀状を作成しました。干支の戌（いぬ）の絵を描きました。

和白青松園運動会



青空の下、いっぱい応援してきました！！

陶芸教室



一麦釜（いちばくがま）の長谷川先生にご指導頂き、かわいらしい表情豊かな干支の戌（いぬ）の置物が出来上がりました。

新宮町文化祭～そびあ新宮～



陶芸や絵画、生け花など、個性ある作品を見学してきました。

すきやき会



毎年恒例のすきやき会！3グループに分かれて行いました。皆様楽しみにしています。

節分



鬼を払い、たくさんの福を招き入れました。

新年～お祝い膳～



新しい一年の幕開けです。元旦祭・長寿祈願を終えた後、健康で新年を迎えられたことに感謝しつつ、新年の会食を行いました。お屠蘇やお雑煮、おせち料理を頂きました。

初詣



今年の新年の初詣は、志式神社で参拝をしました。「一年元気に過ごせますように」清々しい空気に包まれました。

新年会



福引きをして新年の運試し！笑う門には福が来たる。今年はどんな福が舞い込んでくるでしょうか。楽しみです。良い年になりますように・・・

養護老人ホーム博多老人ホームの生活風景

忘年会



美味しいお鍋で心も体も温まりました。一年を振り返りながら声を合わせて歌いました♪

健康教室



インフルエンザの予防について、看護師による健康教室が開かれました。正しい手洗い、換気、こまめな水分補給など、日々行える予防法をしっかりと学びました。

新年行事



福引きで
当たりました！



平成30年1月1日 元旦祭で今年の健康や幸せを祈り、新年会食ではお雑煮やおせちを楽しみながら、新年をお祝いしました。

節分



平成30年2月5日 年女のお二人は赤鬼さんと青鬼さんからプレゼントをもらいました。鬼は～外、福は～内、力強く豆まきをしました。

ひな祭り



今日は雛祭、ちょうど梅の花も咲き始めました。桜餅と甘酒で一足早く春を感じながら自然に笑顔もこぼれます。

ホームの毎日



同じ趣味などを共に深め合い、笑顔と語りも増えていきます。



体を動かす教室が沢山。心も体もリフレッシュ。



毎月全員でお誕生日をお祝いします。どなたも必ず主役になれる日♪



ホームの周囲に季節を告げる花々がほころび始めています。

博多老人ホーム・長雲荘 合同行事

第3回 天真会合同作品展

平成29年10月27日～29日 天真会合同作品展を開催いたしました。3事業所の入所者様や利用者様の作品が勢ぞろいしました。地域の方々にもご来場いただき、販売コーナーや手作り教室も楽しんでいただきました。



栄養教室

平成29年11月15日 入居者を対象とした栄養教室を行いました。植原栄養士より「冬野菜の栄養」をテーマに野菜の栄養について代表的な食材を取り上げ説明しました。クイズも取り入れながらの勉強会で楽しく実施できました。



職員感染症研修～ノロウイルス～

平成29年12月6日 感染症予防研修を行いました。「ノロウイルスについて」と題し、DVDを見てノロウイルスの特徴と予防方法について学びました。その後、二次感染予防のため嘔吐物の処理方法の演習と手洗いの実習を行いました。



年間行事予定 (平成30年4月～30年9月)

4月	5月	6月	7月	8月	9月
観桜会・花祭り 定期健康診断	節句行事 母の日プレゼント 冬物整理月間 開園記念日・ドライブ	博多老人ホーム・長雲荘 運動会 父の日プレゼント ナイター招待	七夕 施食会	夏祭り 盆供養	敬老式典 敬老祝賀会 秋季彼岸会

(博多老人ホーム) その他毎月：志式神社清掃参拝・誕生会・買い物デー・ホーム会があります。
(長雲荘) その他毎月：誕生会・買い物デー・かわら版すこやかさん配布があります。

微笑園

作品展

毎年色々と工夫して作品作りを行っています！一年間の成果を披露する場所です！



今年もたくさん作品を作りました！



私がお花を生けました！

クリスマス会

今年は利用者様がハンドベルに挑戦！！完璧な演奏に拍手が鳴りやみませんでした！



ハンドベル披露

この日の為に練習頑張りましたよ！



職員余興



平成30年度介護報酬改定により、質が高く効率的な介護の提供体制の整備がすすめられます。

- ①地域包括ケアシステム(どこにいても適切な医療・介護を切れ目なく受けることができる体制)の推進
- ②安心・安全で、自立支援と重度化防止の為に質の高い介護サービスの実現
- ③介護サービスの適正化 (例) デイサービスでは、サービス提供時間区分を1時間ごとに見直しを行う。

微笑園へのお問い合わせ・お申し込みはこちらまで

ご見学・無料体験利用随時受付中！スタッフ一同、お待ちしております！

デイサービスセンター 訪問介護 092-605-6512
ケアプランセンター 092-605-6521

塩分の過剰は万病の元



栄養部 主任栄養士
楢原 由美江

塩分の多い食事を摂ると...

世界的にも塩分摂取量が多い日本人！
なぜ塩分をひかえなければいけないの？

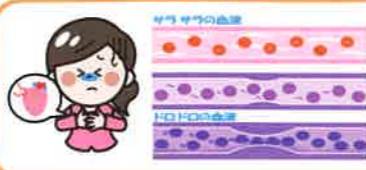
血液中のナトリウム濃度が濃くなり、体内の水分を増やしてバランスを保とうとします。



体内の水分が増えたことで血液流量も増え、心臓はより強い力で押し出しそうとするため血圧が高くなります。



高血圧の状態が続いたり、動脈硬化が進行すると脳や心臓、腎臓に負担がかかり、脳梗塞や心筋梗塞などの恐ろしい症状を引き起こす原因となります。また血流が悪くなることで腎臓などの臓器が正常に機能しなくなることもあります。



高血圧になることで動脈が硬くもろくなり、血管壁が傷つき、破れやすくなります。これを動脈硬化症といい、心臓に大きな負担がかかります。

生活習慣病の管理で認知症予防!? 認知症が減っている国がある!



イギリスでは2005年から「循環器病の治療が認知症予防」という標語を作って、認知症予防に取り組んできました。イギリスでは煙草が1000円以上しますから、循環器予防の観点から特筆に値する政策です。イギリスの一人当たりの喫煙本数は日本の3分の1程度で、煙草の価格が影響していることは明らかです。また国を挙げて減塩にも取り組んでいます。パンを製造する業界団体に働きかけて塩分を3年間で10%削減すること成功しました。すでにイギリスでは2005年の時点で、1日当たりの男性の塩分摂取量は10g未満、女性の塩分摂取量は8gを下回っています。この10%減塩だけで、医療費を年間2600億円減らすことに成功したと推定されており、減塩の効果は絶大です。イギリスでは20年前から住民を対象とした臨床研究が行われ、研究成果として、75歳以上のすべての年代で認知症が2~3割減少したと報告され、世界中の認知症研究者を驚かせました。



天真会の食事の塩分は？

日本人は1日に10.2gほど、塩分を摂っています。これを天真会では6gにするのが目標です。日本人の塩分摂取が多すぎる理由として、しょうゆのかけすぎ、加工食品の取りすぎがあります。天真会では卓上のしょうゆを減塩しょうゆへ変更し、塩分50%カット出来る様にしています。そして生活習慣病と認知機能は深い関係があるのです。また高血圧などの生活習慣病予防のヒントは、食事だけでなく、運動などの生活習慣にも隠れています。減塩しながら、これまでの生活習慣を見直してみましょう。



日本人は1日に10.2gほど、塩分を摂っています。これを天真会では6gにするのが目標です。日本人の塩分摂取が多すぎる理由として、しょうゆのかけすぎ、加工食品の取りすぎがあります。天真会では卓上のしょうゆを減塩しょうゆへ変更し、塩分50%カット出来る様にしています。そして生活習慣病と認知機能は深い関係があるのです。また高血圧などの生活習慣病予防のヒントは、食事だけでなく、運動などの生活習慣にも隠れています。減塩しながら、これまでの生活習慣を見直してみましょう。

長雲荘 荒巻法恵施設長 退任挨拶

社会福祉法人天真会、軽費老人ホーム長雲荘の施設長を昨年十月末退任いたしました。

長雲荘にご縁をいただき、平成九年に就職してから早いもので二十年が過ぎました。皆様の長年にわたるご支援、ご協力に心よりお礼申し上げます。

在職中を振り返りますと、介護保険制度が始まり、老人福祉の分野では次々と大きく変動が続いていましたし、長雲荘においては高齢化が益々進んでいました。そのような中で理事長始め、統括施設長、多くの皆様のお力によりエレベーターの設置やスプリンクラーの設置ができましたことに感謝の気持ちでいっぱいです。

話を聞くことが処遇の原点とただひたすら走り続けたように思いますが、地域の皆様との交流や、長雲荘利用者の皆様の明るい笑顔と優しい言葉に幾度も励まされました。仕事を通じて「人としての生き方」「生きがいをもつ」ことの大切さ、難しさを学ばせて頂きました。

職場の皆様有難うございました。これからの、皆様のご活躍と天真会の益々のご発展を祈念申し上げ、お礼のご挨拶とさせていただきます。



長雲荘 武村晋吾施設長 就任挨拶

日頃より、入居者の皆様をはじめご家族や地域の皆様に温かいご支援とご協力を賜り、心より厚く御礼申し上げます。この度、平成29年11月1日付で、軽費老人ホーム長雲荘の施設長を拝命いたしました武村晋吾と申します。

施設長という職責の重大さに戸惑ってはおりますが、天真会の経営理念『慈悲と慈愛の心をもって入居者及び要支援皆様と向き合い・伝え合い・支え合う』を基本に、皆様一人おひとりの“その人らしい暮らしの実現と地域に根差した施設運営”を職員一丸となって目指していく所存です。

微力ではございますが、皆様にとって少しでもお役にたてますよう精進してまいります。

また、長雲荘は、おかげさまで本年5月に40周年を迎えますが、今後とも、ご指導、ご鞭撻を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。



～地域貢献事業特集～

地域住民の皆様との交流を大切にして、地域に貢献していく取り組みとして

- ◎2ヶ月に1回、和白郵便局において「出張介護相談窓口」を開催しています。
- ◎介護などでお困りの方の相談窓口「介護支え合い相談室」を設置しています。
- ◎健康増進のための「地域いきいき体操教室」を開催しています。

相談窓口・地域いきいき体操教室のお問い合わせ ☎607-7231 (担当：武村)

出張介護相談窓口 介護支え合い相談室

例えば...

- ◎介護の仕方が知りたい。
- ◎介護保険や福祉のことをどこに相談したらいいかわからない。
- ◎一人暮らしで家事や買物、病院受診が負担になってきた。
- ◎老人ホームなどを探している。
- ◎福祉の仕事について聞いてみたい。



偶数月の中旬頃に9:30~15:00和白郵便局のイベントスペースにおいて「介護相談窓口」を開催しています。高齢者やご家族が住みなれた地域において安心して生活していただくための地域の身近な相談窓口として、今後も継続して活動していきます。電話でも受け付けています。どうぞお気軽にご相談ください。



和白郵便局内イベントスペース

ふれあいランチ サロン弁当



地域で孤立しがちな高齢者に配食サービスを実施しています。また地域福祉活動推進団体等にもサロン弁当を提供しています。



地域いきいき体操教室

第2・4土曜日の10:00~11:00に地域交流センターにおいて、健康運動指導士による介護予防運動を行っています。座ったままでもできる簡単な体操です。どうぞお気軽にご参加ください。



入居者の状況

【長雲荘】

●年齢構成表

平成30年3月1日現在

性別	65歳以上 70歳未満	70歳以上 75歳未満	75歳以上 80歳未満	80歳以上 85歳未満	85歳以上 90歳未満	90歳以上	合計	平均年齢
男性	0	3	5	1	5	4	18	83
女性	0	2	9	16	23	25	75	87
合計	0	5	14	17	28	29	93	85

●期間構成表

性別	1年未満	1年以上 3年未満	3年以上 5年未満	5年以上 10年未満	10年以上 15年未満	15年以上 20年未満	合計
男性	1	7	5	4	1	0	18
女性	13	13	16	25	4	4	75
合計	14	20	21	29	5	4	93

●地区別状況表

市町村名	福岡市 東区	福岡市 中央区	福岡市 博多区	福岡市 南区	福岡市 西区	福岡市 早良区	福岡市 城南区	県内	県外	合計
計	37	4	5	7	1	1	0	29	9	93

【博多老人ホーム】

●年齢構成表

平成30年3月1日現在

性別	65歳以上 70歳未満	70歳以上 75歳未満	75歳以上 80歳未満	80歳以上 85歳未満	85歳以上 90歳未満	90歳以上 95歳未満	95歳以上	合計	平均年齢
男性	3	4	11	3	3	2	0	26	78
女性	1	3	12	16	16	13	1	62	84
合計	4	7	23	19	19	15	1	88	82.3

●期間構成表

性別	1ヶ月未満	1ヶ月以上 6ヶ月未満	6ヶ月以上 1年未満	1年以上 2年未満	2年以上 3年未満	3年以上 5年未満	5年以上 7年未満	7年以上 10年未満	10年以上 15年未満	15年以上	合計
男性	0	0	3	2	4	3	6	5	3	0	26
女性	0	2	1	4	5	12	8	16	11	3	62
合計	0	2	4	6	9	15	14	21	14	3	88

●地区別状況表

市町村名		福岡市 東区	福岡市 博多区	福岡市 城南区	福岡市 南区	福岡市 西区	福岡市 早良区	佐賀市	大野城市
入所	男性	15	3	0	5	0	0	0	1
	女性	35	7	5	4	3	2	1	0
計		50	10	5	9	3	2	1	1
市町村名		太良町	大牟田市	杵岐市	田川市	大川市	糸島市	合計	
入所	男性	1	0	0	0	0	1	26	
	女性	0	1	1	1	1	1	62	
計		1	1	1	1	1	2	88	

温かいご支援・ご協力

ありがとうございました

- ・美章会様 平成29年10月～平成30年3月
 - ・野方保育園様
 - ・美重秀会様
 - ・和白丘中学校様
 - ・株式会社 九電工様
 - ・和白青松園様
 - ・星華婦人会様
 - ・曹洞宗市内寺院の皆様
 - ・東福岡和仁会病院様
 - ・三善病院様
 - ・にしおか皮膚科様
 - ・恵比寿屋酒店様
 - ・和白校区老人クラブ連合会様
 - ・(随時)ヘアサロン大丸様
- (順不同)

～苦情の申し出と経過報告～

博多老人ホーム

●苦情申し出 ●経過報告

- 地域交流センター研修室のエアコンが故障していた。クラブ活動で使用した際、部屋が寒かったので、修理して欲しい。
- 機種が古く、修理ができない為、新しいエアコンを購入し設置しました。

長雲荘

- エレベーターの開閉表示ボタンが小さくて見にくくわかりづらい。
- 開閉表示のボタンの上に「開」「閉」の大きく表示したシールを貼って見やすくしました。

編集後記

広報誌「天真」18号をお届けします。
どうぞ高覧ください。

発行責任者

瀧 英徳・編集事務局一同

ご利用案内

当法人施設は、福岡市の東端に位置し、白砂青松、風光明媚な自然に恵まれています。お気軽にお立ち寄り下さい。

養護老人ホーム博多老人ホーム

養護老人ホームとは

- ・常時介護の必要は無いものの、現在過ごしている環境では生活が難しく、経済的にも困難な状況にある65歳以上の方が市町村の判定(措置)によって入所できる施設です。
- ・入所の相談・申し込みは、お住いの市区町村の役所窓口でご確認ください。



軽費老人ホーム長雲荘

軽費老人ホームとは

- ・家庭環境や住宅事情により居宅での生活が困難な方が、公的な助成によって低額な料金で入所できる施設です。
- ・60歳以上(夫婦の場合は一方が60歳以下でも可)
- ・入所一時金は不要です。
- ・必要に応じて介護保険サービスを利用することができます。
- ・入所相談・申し込みは 092-607-7231 担当 山本まで

