



社会医療法人 栄光会

医療介護施設

かめやま

広 報 誌
(介 護 版)

Vol. 14

2016 Dec



「2017年干支・酉」
リハビリの一環として
通所リハビリの
利用者の方々数名で
作成されました

手と目と

■Contents■

- 特集（イベントのご紹介）
- 「熊本復興支援の取り組み」のご紹介
- お家でできる簡単エクササイズ
- 亀山クリニック真柴先生の
たまに行くならこんな国
- PT石元の一度やってみたかった
- 志免町人物列伝「この人に逢いたくて」
- 新入職員紹介
- 編集後記
- お問い合わせ先一覧

「手と目と」

この言葉には、
「手」と「目」で「見る」
（手＋目＝看）という
私たちの思いが込められています





8月20日

ノンアルコールビアガーデン



入居者様にビアガーデンの気分を味わっていただきたい！！という思いで、初めて開催しました。
ビールとおつまみとおしゃべりはもちろん、ボーリング大会や謎のマジシャンによる
マジックショーなどでも盛り上がり、笑顔あふれるイベントとなりました。
スタッフの浴衣姿も新鮮で、ビアガーデン気分を味わっていただけたのではないかと思います。
中には「本物が飲みたい！」というお声もチラホラ（笑）
次回は「何の気分」を味わっていただこうかと模索中ですので、お楽しみに！



non alcohol beer



ビアガーデン風景



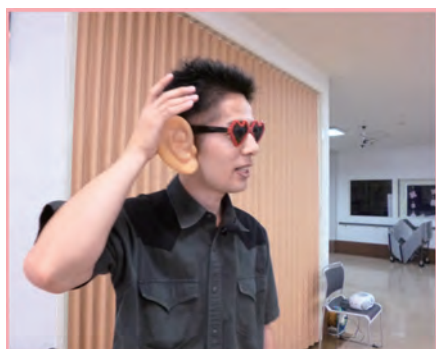
おつまみ



花火



スタッフの浴衣姿



謎のマジシャン



イケメン？三人衆





10月22日 秋祭り 開催



雨のため、室内での開催になりましたが、300名程の方にお越しいただき、にぎやかなお祭りとなりました。
太鼓・フラダンス・日本舞踊・博多にわかなどの演芸、ご利用者による歌や音楽の発表で大変盛り上がり、
各部署の責任者が、身をけずっての「パNST相撲」では観客の方の大きな笑い声が響き渡りました。
演芸、出店、お手伝いいただいた皆様のご協力のもと、大盛況で終わることが出来ました。
心より感謝申し上げます。



司会者



岳城太鼓



ライフテック出店



パNST相撲



別府1町内会 博多にわか

別府2町内会
アロハ・ユリ



別府3町内会
日本舞踊



別府2町内会
プアリリレファ



別府2町内会
和太鼓部

熊本復興支援の取り組み

応援します！
熊本

2016.4.14 と 4.16 熊本地方を中心に大地震が発生し、
多くの方が被害が出ているなか、
災害支援のため いち早く行動を起こされた「TEAM 田中屋」。
救援物資の運搬、炊き出しなど、
多くの支援をされているなかで 今回ご縁を頂き
特に被害の深刻な西原村の子供達が楽しめるようにと
「夏だ！海だ！肉だ！海水浴に行こう！」に参加してきました。

(栄光会ケアプランサービス 田中まゆみ)



TEAM 田中屋は・・・

志免町で精肉業・レンタカー事業を営む
田中さんを中心とした団体。震災直後から
おにぎり作り、熊本被災地での炊き出し、
物資・食糧等の運搬など現地に行くたびに
「今必要な物、必要な支援」を聞き
すぐに次の行動に活かす柔軟さで現地の
期待に沿う支援を実践されています。



子供達の笑顔が熊本を復興へ導いてくれると信じて
このイベントを開催させて頂きました。
朝から帰りのバスまで笑顔がはじけ元気いっぱいの子供たち。
そんな楽しそうな姿を見て、私たちの方が励まされ
元気を頂きました。
これからも私達にできる事をご支援させて頂きたいと
考えております。
熊本の一日も早い復興と皆様のご健康をお祈りいたします。

チーム田中屋 代表 田中清昭

「お家で出来る簡単エクササイズ」のコーナー第12弾です。

今回のテーマは「腰痛」です。

腰痛に深い関わりのある大腰筋

大腰筋は身体の深部で、骨盤を固定したり、姿勢をきれいに保つ役割をしているインナーマッスルです。その大腰筋が縮み硬くなると腰痛やギックリ腰になりやすいのです。

大腰筋の硬さチェック

あてはまる項目が多いほど、大腰筋が硬くなっている可能性が高くなります。

- ①仰向けで寝ると腰が浮く
- ②仰向けがきつい
- ③起きる時に腰が痛い
- ④長時間立つのがつらい
- ⑤猫背



なぜ硬くなる？

積極的に歩く、起きる等の動作を行えば、大腰筋を強くする事ができます。

逆に、長い時間イスに座り続けると、大腰筋は縮んだ状態で動きが止まってしまいます。

それが続く事によって、縮んだまま硬くなってしまうのです。

ストレッチをやってみましょう！

それでは、さっそくストレッチをやってみましょう。

・ストレッチ①

- 1、片膝立ちになります（膝は90度）
- 2、上半身はまっすぐ前を向きます
- 3、前にした足にゆっくり上半身で体重をかけていきます
- 4、後ろ足の方の股関節がしっかり伸びればOKです



・ストレッチ②

- 1、仰向けになります
- 2、片方の膝を曲げ、両手で支えます
- 3、手でしっかり押さえると、太ももの裏側が伸びます
- 4、しっかり伸びたら、膝を内側へ向けて同じように伸ばします。



太ももの外側が伸びると思いますので、しっかり伸ばしましょう

最後に☆

大腰筋が縮むと、上体を後ろに反らすことが難しくなり、猫背やO脚になってしまいます。

腰痛と同時に、日頃から猫背が気になるという方は、ぜひこのストレッチをお試しください☆

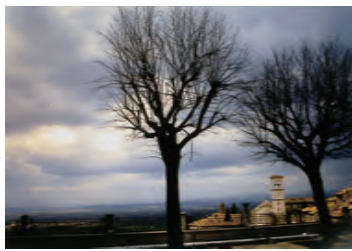
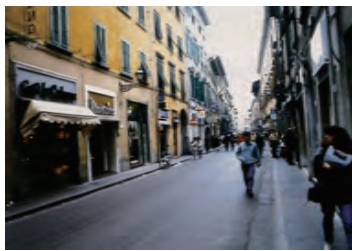
〜腰痛にすぐ効く！ストレッチ〜

お家でできる！簡単エクササイズ（12）

リハスタッフによる

リハビリテーション課
長 景子

参考資料：
ストレッチ専門店 ポジティブストレッチより
一部引用



★「イタリア（ナポリ、フィレンツェ、アッシジ）」編★

イタリアは、長い歴史とそれぞれの時代と地方で栄えた古都が数多くあり、とても魅力的な国である。

ナポリは、当地では「ナポリを見て死ね」と言われており、ドイツの文豪ゲーテは「イタリア紀行」（岩波文庫）の中で、「人びとが何と言おうが、語ろうが、絵に描こうが、ここの景色は、そのすべてを越えている。ナポリに来ると、みな気が変になるというのも無理からぬ話だ」と賞賛の言葉を残している。西暦79年の大噴火により、一瞬のうちにポンペイを埋め尽くしたヴェスヴィオ山を眺め、青い海と空、地中海の明るい陽光の中で食べるナポリ料理は、最高である。下町は、建物の間に洗濯物がずらりと干され、石畳と共に下町情緒が残っている。

「芸術の都」「花の都」フィレンツェには、「花の聖母教会」（ドゥオモ）、「ジオットの鐘楼」「メディチ家礼拝堂」などがあり、「ウフィツィ美術館」は、ルネサンス期の絵画芸術の最高傑作が集められ、ボッティチェッリの「ビーナス誕生」「春」があり、ダヴィンチの「受胎告知」には、そのすさまじいばかりの緊迫感に圧倒される。フィレンツェは、グルメの街であり、薪釜で焼いたTボースステーキが名物である。1.5 kgとかなりのボリュームであるが、適度の歯ごたえがあり、実に美味しい。

フィレンツェから2時間の列車の旅で、アッシジ駅に着く。小高い丘の上に「もう一人のキリスト」といわれる清貧派の聖フランチェスコを祀る聖堂がある。彼の説法には、小鳥たちも集まったという。この町の貴族の娘で、聖フランチェスコを慕って修道生活に入った聖女キアラーの遺骸を安置しているサンタ・キアラー教会がある。緑濃いウンブリアの田園風景と中世の面影の残る聖地への旅は、深い感銘を受ける旅になるでしょう。

（余談）最近、本場ナポリからのモッツアレラチーズ等の素材を使ったピザを味わえる系列店が、福岡市内に出店しているのは嬉しい。

PT石元の 一度やってみなかつた



皆さん、こんにちは。PT石元です。このコーナーは私が「一度やってみなかつた」ことをやってみて皆さんにお勧めするコーナーです。

♪かきねの かきねの 曲がり角 たき火だ たき火だ おちばたき♪

この歌を聞くと皆さんはようやく「たき火」の季節になったなとソワソワするのではないのでしょうか。私は恥ずかしながら、「たき火」をしたことがありません。今回やっと憧れの「たき火」をするチャンスが巡ってきました。

早速、11月中旬の土曜日、若杉山楽園キャンプ場にお邪魔しました。11月中旬という事で、人はいないだろうなと思っていましたが、なんと場所がないほどにキャンプをしている人がたくさんいました。ようやく場所をみつければ準備にとりかかりました。

いっしょに参加した方の中に、某E病院のRH課、林課長もいらしていました。（個人が特定されないようイニシャルにしています）E病院の林課長（個人が特定されないようイニシャルにしています）はアウトドアの達人であり、11月に入ってから、

「週末にたき火しないで何をやるの?」「たき火しないで何をやるの?」と呪文のように繰り返すようになっていました。道具もたくさんお持ちですが、今回わざわざ新しく購入した、ご自慢のたき火台の上で薪に火をいれます。勢いよく燃え上がる火を見ているとなんだか落ち着きます。これま

で忘れてしまいたい過去を「たき火」に燃やしてもらいながら、若杉山からの美しい夜景も堪能でき、とても良い時間が流れました。

食事は、BBQとは違いますので、あえてカップラーメンを食べました。そして、E病院の林課長（個人が特定されないようイニシャルにしています）のご自慢のダッチオーブンと、今回わざわざ購入した、それはそれは、ご・自・慢・の石焼き芋専用石で焼いた焼き芋を、食べるハメになりました。

芋を食べながら、やっぱり肉や焼きそばが食べたかったなと思いつつ、「たき火」の方も特に大きな変化もなく飽きてしまったので、週末は家でゆっくりテレビを見るに限るなとインドア派だったことを再確認し、今から帰ればSmastation...には間に合うと気づき、キャンプの夜はこれからと言わんばかりの栄光病院のリハ課・林邦男課長がご自慢のコーヒーを入れる前に早々に下山しました。

「たき火」が消えてしまつと信じられないくらい寒いですが、皆さんもお試しください。



新しく始めましたこのコーナー 志免町人物列伝『この人に逢いたくて』

記念すべき第一回目は、志免町別府1町内会 会長の渡辺 明さんに逢ってきました。
現在町内会長の傍ら、別府1の子供達に英会話を教える教室を地域の方々と連携して
行っているようです。

また、18年もの長きにわたり、新聞配達や集金業務を行い、町内で暮らす方々の今を
見守っているようです。

御年、79歳の渡辺 明さん。どこにその秘訣があるのでしょうか？

・座右の銘 へこたれるな！

・理 由 幼少期から様々な苦難が目の前にやってきました。

その都度、『へこたれてなるものか！』そういう気概を以て生きる事で

笑顔も生まれ、自分を信じる事でその困難を乗り越えて来る事が出来ました。



子供達へのメッセージ

1 自分の目の前に起こる出来事を

正面から受け止めよう！

2 素直に受け入れよう！

3 誠実に生きよう！

4 どんなに苦しい時でも、へこたれず・

諦めず頑張る事で乗り越えていける！

5 自分を信じるんだ！

新しいスタッフが加わりました

【H.28.7.12～H.28.11.30入職】



やない りつこ
柳井 りつ子

一日一日を精一杯
皆さまのお世話に
なりながら
頑張っていきたいと
思います。
よろしくお願いします。

所属：ヘルパー
ステーション
職種：ケアワーカー
趣味：家庭菜園



おの まいこ
小野 麻衣子

笑顔を絶やさず
皆さまに安心を
お届けできるよう
頑張ります。

所属：介護老人保健施設
「グロリア」
職種：看護師
趣味：ヨガ、
スポーツ観戦



すずか まさこ
鈴鹿 真佐子

利用者様と
目線を合わせて
あたたかい看護が
できるよう
努めます。

所属：訪問看護
ステーション
職種：看護師
趣味：家族や友人と
キャンプに
行くこと、
アクセサリー作り



まつなが ひろみ
松永 弘美

はじめまして。
これから一つでも
多くの笑顔を
届けていけるように
元気いっぱい
頑張ってい
きますので
よろしくお願いします。

所属：通所リハビリ
テーション
職種：ケアワーカー
趣味：ドライブ



ふるた たえこ
古田 多恵子

仕事を覚える迄は
職員の方に何度も
同じ事を聞いて
ご迷惑かけると
思いますが、
一生懸命
頑張りますので
よろしくお願いします。

所属：通所リハビリ
テーション
職種：ケアワーカー
(介護福祉士)
趣味：折り紙、
ペーパークラフト

編集後記

早いもので、今年も残り1ヶ月を切りました。(毎年早いって言っているような
気が…)

何かやり残したことがないかと思いましたが、一度やってみたかったことが
特になかったのも、もちろんやり残したことはありませんでした。

しかし、(やってみたかった訳ではありませんが) 10月22日秋祭りの「パンスト
相撲」で皆様に醜態を披露できたことはとても良い思い出となりました。

これからも、皆さまを笑顔に出来るよう、色々な取組みを行っていきたくと思いま
すので、ご意見やリクエストなどがあればスタッフまでお声かけ下さい。

(YOSHIOKA) (←今回のみ、写真の掲載があるため、

個人が特定されないよう一部伏字にしています)

※広報誌の送付が不要な方は
下記までご連絡ください。

社会医療法人栄光会

広報営業部会 担当：安川(和)

TEL 092(935)0147

E-mail k-yasukawa@eikoh.or.jp

12月 診療スケジュール

(2016年12月1日現在)

■ 亀山クリニック

月～土 9:00～12:30

月・木・金 16:00～17:30

※午前中の受付は12:00まで

※午後の受付は17:15まで

【火・水・土 午後休診】/【日・祝日休診】

曜日	月		火		水		木		金		土	
時間帯	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
総合診療	波多江 真柴	波多江	折田(泰) 波多江	—	白井	—	波多江	波多江	波多江	波多江	波多江 真柴	—

■ お問い合わせ先 一覧

●通所リハビリに関するお問い合わせは

栄光会通所リハビリテーション 092-935-1365

●訪問看護に関するお問い合わせは

栄光会訪問看護ステーション 092-935-1030

●訪問介護に関するお問い合わせは

栄光会ヘルパーステーション 092-937-5815

●介護相談及び介護保険申請に関するご相談は

栄光会ケアプランサービス 092-937-5021

●施設入所・入居に関するご相談は

介護老人保健施設 グロリア 092-935-2129

介護付有料老人ホーム かめやま 092-935-2146

住宅型有料老人ホーム 安息 092-936-7510

●受診その他、上記以外のお問い合わせは

医療介護施設かめやま 092-935-0148 (代表)

●特別養護老人ホームへのお問い合わせは

特別養護老人ホームこころ 092-935-5560 (代表)

【 介護・看護職員 募集中 】



【随時お問い合わせ受付中】

〈人事担当〉

社会医療法人栄光会 栄光病院

電話 **092(935)0147** (病院代表)

【担当: 事務局長 藤江、人事労務課 近藤】

わたしたちと一緒に
栄光会グループで 働いてみませんか?

栄光病院グロリア介護基金のご案内

栄光会の医療・介護・福祉の事業展開のために皆さまお一人お一人のお力添えを心より願ひ申し上げます。栄光会事業の趣旨にご賛同賜り、ご支援頂けますならば、誠に幸甚に存じます。

【グロリア介護基金 お振込口座】

グロリア介護基金 代表 下稲葉康之

西日本シティ銀行 博多支店 普 No.1905699

福岡銀行 粕屋支店 普 No.549383

郵便振替 No.01780-9-148645 (代表者名等なし)

*一口 壹万円 (法人・個人を問わず何口でも結構です)



社会医療法人 栄光会
医療介護施設

かめやま

〒811-2205 福岡県糟屋郡志免町別府 2-2-1

Tel.092(935)0148

Fax.092(937)6141

URL: <http://www.eikoh.or.jp>

E-mail: eikoh@eikoh.or.jp

●医療介護施設かめやまでは、利用者の方々の「個人情報保護」に取り組んでいます