



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)

V o l . 2 5  
2 0 2 0 O c t

# 手と目と



「食欲の秋」  
通所リハビリテーション利用者さんの作品

■Contents■

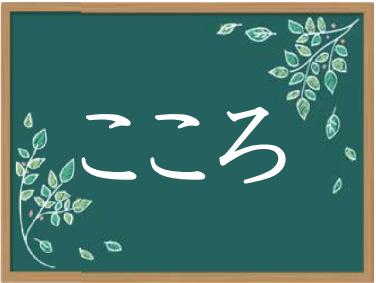
- 特別養護老人ホームこころ イベント紹介
- 日常のひとこま
- 部署紹介  
～介護付き有料老人ホームかめやま～
- 連載
- 志免町人物列伝
- 新入職員紹介
- に夢中！
- お問い合わせ先一覧
- 編集後記

## 「手と目と」

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



# 特別養護老人ホームこころ



〒811-2232 福岡県糟屋郡志免町別府西 3-3-10

TEL 092(935)5560



## 夏のイベント

7月21日と22日夏のイベントを開催いたしました。  
すいか割り・ふわふわかき氷・綿菓子で夏を満喫しました！！  
みなさん『甘くておいしい～』と喜んで召し上がってました。



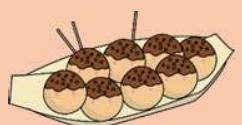
## たこ焼きパーティ

こころの料理スペシャリストさんが美味しいたこ焼きをたくさん作ってくれました。



後ろには応援隊！！  
『がんばれ～がんばれ～』

具だくさんの美味しいたこ焼きできました♪  
アツアツ！気を付けて食べてくださいね！



デザートにかき氷  
いかがですか？  
冷たい冷たい (\*^\_~\*)  
甘くておいしい～

皆さん喜んで頂けたようで  
嬉しかったです (^\_^)





入居者さんのヘアカットは  
どうしてますの…?

## 訪問理美容のご紹介

介護付き有料老人ホームかめやま・特別養護老人ホームこころでは  
訪問(移動)理美容を利用しています。  
ヘアカット(散髪)は、入居者さんの「日常」を支える大切な働きの一つです。

お世話になっています



### 移動理美容の「カンティック」さん



コメント

福岡県、山口県を中心に病院、高齢者施設、  
障がい者施設等での散髪を専門で行っています。  
皆様の笑顔にお会いできるのを楽しみに  
毎日理美容サロン車で走っております。

### 訪問理美容の「カンナ」さん



《訪問理美容とは…》

ご高齢の方・障がいを持たれている方・  
外出困難な方を対象にご自宅や各施設へ  
理美容師が訪問し  
ヘアカット(散髪)をさせて頂く業務です。

コメント

私達『訪問理美容カンナ』は  
カンナの花言葉「尊敬」の念を抱き  
「情熱」をもって仕事に従事し、「永続的」に信頼される  
訪問理美容事業をめざしております。

## 介護付き有料老人ホーム かめやま



〒811-2205

福岡県糟屋郡志免町別府 2-2-1

TEL 092(935)2146

介護付き有料老人ホームかめやまは、  
元栄光病院の建物を改装し 2006 年 4 月に開設し、  
「キリスト信仰に基づき、ご利用者様も職員も癒し癒される施設を目指し、  
関わるすべての人が、癒し癒される介護を実践」して今年で 15 年目となります。

最近は感染症拡大予防のため、  
今まで行っていた行事やボランティア活動の受け入れが中止となり、  
賑やかさに欠けていますが、皆様に安心安全に過ごしていただけるように  
取り組んでいます。

### 食は生活の中の楽しみのひとつです。

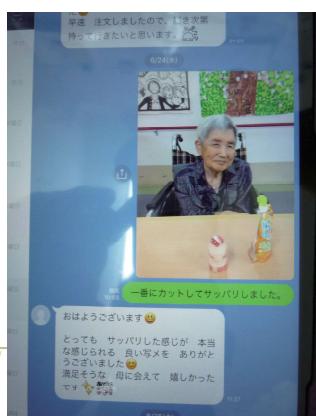


普段と違うおやつなどで  
少しでも楽しみを増やして頂いています。



面会制限も継続させて  
いただいているが、  
普段のご様子などを

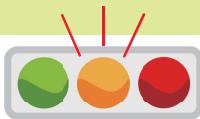
ご家族様と LINE で  
**共有**しています。



「**“おかえりとただいまのある”**

**ずっとほっとできる家**」を

コンセプトに、  
皆様が笑顔で過ごせる時間が  
少しでも増えるように、  
これからも取り組んでいきます。



～自粛生活で黄信号～

## 『からだと心』自律神経のお話し

社会医療法人栄光会  
地域協働部  
理学療法士 林 邦男

皆さんこんにちは。今年の5月から地域協働部に配属になりました理学療法士の林と申します。

以前は栄光病院のリハビリテーション課で課長をしておりましたが、これからは地域の方々と栄光会の架け橋のような役割を果たしていけたらと思いますのでどうぞよろしくお願ひいたします。

さて、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、自粛生活を余儀なくされている方も多いのではないかと思っています。以前と比べて生活範囲が狭くなり、ついつい運動不足になりがちです。

気づいた時には『なんだかからだも心もすっきりしない。。。』なんてことになっていませんでしょうか。

**からだと心はお互いが密接に影響し合っており、“自律神経”という健康を保つためのシステムで コントロールされています。**

自律神経は24時間体制で内臓の活動に指令を出して働いてくれています。

日中活動的に過ごすときは交感神経が優位に、

体と心を休めるときには副交感神経が優位となるよう 自律神経がスイッチの切り替えを自動的してくれます。

まさに健康を維持するための司令塔です。



しかし、今回のような活動制限や不規則な生活、睡眠不足、過度なストレス等により私たちの心（感情）は乱れてしまいます。心が乱れると交感神経の活動に異常が起こり、自律神経系の多くが収まっている背中（胸椎）周辺の筋肉が硬くなります。呼吸をするための筋肉も含めた背中の筋肉が硬くなるので肋骨や背骨の関節の動きも硬くなり、更に二次的に呼吸が浅くなります。

呼吸が浅くなり、体に十分な酸素が行き渡らなくなったりした結果としてさらに体のあちこちに痛みを感じる、疲れやすくなるといった負のサイクルに陥りかねません。

**この悪循環を断ち切るヒントは適度な有酸素運動と『呼吸』にあります。**

世界各地の伝統的な健康法（ヨガ、ピラティス、ロルフィング、太極拳、瞑想、ラジオ体操等々）でも必ず呼吸が大切に扱われています。

無理のない範囲でのウォーキングやジョギング、ストレッチなどに併せて

無意識に浅くなっている呼吸を一度意識して整えてみるといいかもしれませんね。



## 『大欲知足（だいよく ちそく）』

志免町人物列伝は、志免町で生活をする方から、  
 次代の志免町を担う子供達に対してメッセージを頂くという趣旨でお話を伺っています。

今回は、志免町で26年間ものながきに渡り、民生委員をされており、  
 現在は、志免町民生委員児童委員協議会の会長であり、  
 福岡県の理事を務める宮本陽子さんにお話を伺いました。

## 『私は、子供達に 大欲知足（だいよくちそく）という言葉を贈ります』



世間的には「小欲知足」なのでしょうが、宮本さんは小を大に変えたのです。  
 その意図は..

『私は、欲を夢や目標に置き換えていません。子供達には、大きな夢や目標を掲げて欲しい！  
 そして、そこに向けて努力をし、努力をしている自分を認め、  
 小さなことでも出来ている自分を認め、小さな幸せや充足感を感じられる人であって欲しいと願っています』

と、その本意を教えて下さいました。とっても素敵なお教えです。

ではその根源がいいたいどこにあるのでしょうか?  
 読書を愛し、人に優しく生きたお父様の影響を受けていると仰る宮本さん。



『朗読ボランティアを始めて30年以上が過ぎました。  
 振り返ると、その活動の中で経験する小さなふれ愛の中から成長させて頂いたと想えてなりません。  
 相手の方から頂く「心からのありがとう」が嬉しくて嬉しく..  
 その積み重ねが今の自分をつくってきたんだと思います。』

私の中での宮本さんは、「泰然自若」・「いつも自然体」そして「中庸に生きる」という言葉が浮かぶ方です。  
 私は、宮本さんの表面だけを覗いていたんだなーと思います。

実はその根源に、「相手の立場で.. 人にやさしく.. 愛情いっぱいに.. その努力を認める」  
 という言葉がたくさん出てくるほど『愛・エネルギー』溢れる魂のある方だったのです。  
 だからでしょうか.. 宮本さんがいる場に参加をさせて頂くと、何だかホッ.. とし、  
 安心感があります。

宮本さんのことだから、今日もどこかで「愛・エネルギー」を自然に注がれているんだと思います。

最後になりますが、今回の取材が終わりに近づいた時にお話をして下さいました言葉を紹介させて頂き、締め括りとさせて頂きます。

～ 身内ほど、子供達に  
 「ありがとう」の気持ちを素直に伝えましょう～  
 ～ 愛情いっぱいに 子供達に  
 「ありがとう」の気持ちを伝えましょう～



# 新しいスタッフが加わりました

【2020.6.1～2020.9.30入職】



いけまつちさ  
池松 千砂

利用者の方々に  
楽しく、安全に  
過ごして頂けるように  
つとめます。  
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：看護師  
趣味：野球観戦  
コンサート・  
ミュージカル観劇



よしかわまさし  
吉川 政志

利用者様に  
寄り添う介護が  
出来るように  
日々頑張っていこうと  
思います。

所属：介護付き有料  
老人ホームかめやま  
職種：ケアワーカー  
(介護福祉士)  
趣味：マラソン  
来年フルマラソンに出場  
出来ればと思っています



まつだみき  
松田 美樹

1日でも早く  
慣れるように  
頑張ります。

所属：介護付き有料  
老人ホームかめやま  
職種：ケアワーカー  
(介護福祉士)  
趣味：旅行

## 植物に夢中



介護付き有料老人ホームかめやま 生活相談員  
課長代理 柏原 修

## ○○に夢中！

最近、植物を育てることが好きになりました。きっかけは「ロナウイルスで小学校が休校になってしまった時に、娘が暇を持て余していたため花壇(つくり)を一緒にに行つた」とです。子供もあるおねえさんが、花壇が完成したら娘は興味がなくなつたので、私が妻が世話をせざるを得ない状況となりました。出勤前の毎日の水やり、花がら摘み、摘心などを行つていねじ愛着がわき始め、次は何か食べられるものを見てたいと思いました。

辛いものが好きなので、プロセンターで育てないじがでれる唐辛子を育てようと思ったら、少しだけ時期が遅く苗が売つていませんでした。そして見つけたのが「ハバネロ」の苗、久〇植木で80円位で卖つていたので間髪入れず購入。ネットで育て方を見ながらせつせじ母語をすねじと2ヶ月、10cm程だつた苗は40cmに成長し小さな実がつきました。そこから更に1ヶ月、やつ

と熟してあれいなオレンジ色になつた。試しに少しだけ切つて食べてみると、口感が「痛い！」。氷で冷やしながら20分程痛みと格闘しました。

あおの手間もかかりず、1本の苗から40個程収穫できるハバネロ、コズペア最强でした。来年は「ブーメジョロキア」に挑戦予定です。

※スマイル値（辛さの基準）  
タバスコベース 2500～5000  
鷹の爪 4万～5万  
ハバネロ 10万～35万  
ブーメジョロキア 100万  
キヤロライナ・リーパー 156万～220万



## 10月 栄光会ファミリークリニック 診療スケジュール

## ■ 内科・呼吸器内科・アレルギー科

○日・祝日 休診です。

○午前の診療受付は12:00までとなっておりますので、ご注意ください。

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前	8:30-12:30 (受付12:00まで)	波多江	波多江	真柴	波多江	波多江	波多江
午後	13:30-17:00	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	

## ■ 小児科

診療時間			月	火	水	木	金	土
午前	8:30-12:30 (受付12:00まで)	外 来	○	○	○	○	○	○
午後	14:00-15:00	予防接種・健診のみ	○	○		○	○	
	15:00-17:30	外 来	○	○		○	○	

TEL 092(935)0148 〈代表〉  
092(937)5521 〈小児科直通〉1) 月・火・木・金 14:00～15:00 予防接種・健診専用時間は予約制です。  
予防接種と健診以外の方の入室はご遠慮ください。  
2) 午後の診療受付は15:00からです。

## ■ 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

通所リハビリテーション 092-935-1365

## ● 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

## ● 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

## ● 施設入居に関するご相談は

介護付き有料老人ホーム かめやま 092-935-2146

## ● 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

## ● 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

## 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一人  
お一人のお力添えを心よりお願い申し上げます。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 下稻葉康之  
西日本シティ銀行 博多支店 普 No.1905699  
福岡銀行 素屋支店 普 No.549383  
郵便振替 No.01780-9-148645 (代表者名なし)  
\*法人・個人を問わず任意の額で結構でございます

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)2146  
Fax.092(937)6141社会福祉法人 栄光会  
特別養護老人ホーム

こころ

〒811-2232 福岡県糟屋郡志免町別府西 3-3-10

Tel.092(935)5560  
Fax.092(936)4192URL: <http://www.eikoh.or.jp>  
E-mail: eikoh@eikoh.or.jp

## 編集後記

新型コロナウイルス感染症はまだまだ油断が出来ない状況で  
不自由な生活が続き気持ちも暗く・・・。そんな時こそ笑顔です。  
ご利用者の皆様とても良い表情で見ていると自然と笑顔にして頂けます。  
たくさんの笑顔ありがとうございます^\_^  
夏の暑さも和らぎ徐々に秋らしくなってきました。  
急な気温の変化に体調を崩さぬようご自愛くださいね。(鍵本)