



いんいん

第45回 山形県老人ホーム輪投げ大会

あっぷるの里久保田

第18号 目次

- P1：表紙、あいさつ
- P2：お寿司食事会、お花見
- P3：輪投げ大会、お花見
- P4：介護教室、新入職員の紹介
- P5：決算報告、あっぷる菜園
- P6：作業療法士の
ワンポイントアドバイス
ボランティア
介護教室のお知らせ
編集後記

ご挨拶

盛夏の候、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。あっぷるの里久保田では、今年もまた夏祭り開催を8月26日(日)に予定しております。楽しい催し物や出店、ゲームコーナーなどご用意しておりますので、是非ご来所いただきお楽しみ下さい。

さて、現在、行方不明となる認知症高齢者が日本国内でも増えておりニュースでも取りあげられるようになりました。山形県内でも行方不明者の件数が増えているそうです。

今年2月に山形市総合福祉センターで開催された山形市第十地区の高齢者声掛け模擬訓練に参加し、認知症の高齢者の役を演じてまいりました。役になり感じたことは、自分は認知症であるとは思っていない為、街の中で見知らぬ人に声を掛けられ、いろいろ尋ねられたりしますと、一瞬、戸惑いや不安感を覚え混乱してしまう気持ちになりました。そのような時、気持ちを推し量って、優しく丁寧にゆっくりと言葉を掛けていただくと安心感が生まれるのだと思いました。

2025年には全国で認知症高齢者が470万人となる推計であり、65歳以上の四人に一人が「認知症」とその予備軍になるとされています。身近な地域で一緒に暮らし、相手の気持ちを汲み取って温かく見守る気持ちは大事ですね。

小規模特別養護老人ホーム

あっぷるの里久保田

副施設長 永井 奈穂子



4月12日お寿司食事会

新鮮な食材をたくさん用意し、職人さんがその場でお寿司を握ってくれました。



うわー！美味しそう♪



食べるのがもったいないわ♪



最高！！



お寿司大好きだよ



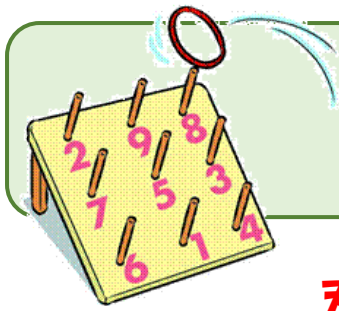
お花見外出

春と言えばお花見ですね。霞城公園に桜を見に出かけました。



桜の木の下でハイチーズ！！





6月20日 輪投げ大会に 行って来ました！！



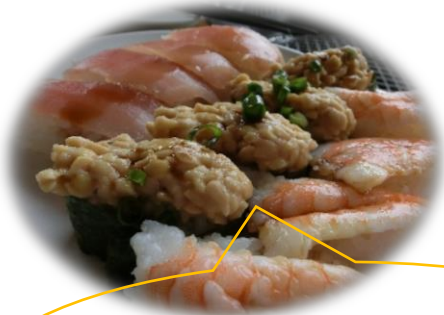
天童運動公園で行われた大会に出場しました！！



頑張るぞー！！ オー！



むずがすいげどおもしろい！



お昼はスタミナ太郎で
みんなでご馳走食べたね♪

春 満開！！！！

絶好のお花見日和です



まぶしいね(笑)



桜色のジャンパーを身にまとい



介護教室



じょんだべ〜♪



ほれよいしょっ!!

👉囲碁すくいゲーム
タオル掛けゲーム👉



あっはっは



思ったより
むずかしい...



毎月第4土曜日に介護予防教室と
高齢者サロンを開催しています。
運動後はお茶とお菓子で一息…♪
参加は自由です。
詳しくは巻末で紹介しています。



新入職員紹介

新しい職員が入職しました！これからよろしくお願いします。

名前 / 所属

- ①長所
- ②短所
- ③趣味
- ④好きな食べ物
- ⑤仕事への意気込み



井上ゆかり / いちょうユニット

- ① 落ち着きがある。我慢強い。
- ② 心配性。神経質。
- ③ 音楽を聞く事
- ④ からあげ
- ⑤ 入居者様が自分らしく生活できるよう、精一杯努力します。

渡辺麻奈美 / さくらユニット

- ① 思ったことをハッキリと言え
ること
- ② あきっぽいところ
- ③ お店めぐり
- ④ スイーツ全般
- ⑤ 毎日笑顔で利用者様の力
になれるよう頑張ってい
たいと思います。



渡辺美保子 / さくらユニット

- ① 健康であること
- ② 最近食べ過ぎてしまうこと
- ③ ストレッチ
- ④ 納豆
- ⑤ 入居者様やスタッフの皆さんと
楽しみながら業務に取り組んで
いければと思います。



あっぷる菜園だより



今年も5月より、開園いたしました。
 胡瓜・トマト・パプリカ・絹さや・シソ
 バジル・タイム…etc ハーブにも挑戦です。
 紅花・アスター・朝顔の色も、とっても、楽しみです。



平成29年度 会計決算報告書

(平成29年4月1日～平成30年3月31日)

社会福祉法人 慈福会

貸借対照表

(平成30年3月31日)

事業活動計算書

(平成29年4月1日～平成30年3月31日)

(単位:円)

資産の部	流動資産	85,467,505
	固定資産	389,077,900
	資産の部 合計	474,545,405
	負債及び純資産の部	
負債及び純資産の部	流動負債	59,187,747
	固定負債	324,511,265
	負債の部 合計	383,699,012
	基本金	37,420,000
	国庫補助金等特別積立金	131,723,064
	次期繰越活動増減差額	△ 78,296,671
	(うち当期活動増減差額)	10,423,313
純資産の部 合計	90,846,393	
負債及び純資産の部 合計	474,545,405	

(単位:円)

サービス活動増減の部	サービス活動収益計	245,544,180
	サービス活動費用計	233,336,682
	サービス活動増減差額	12,207,498
サービス活動外増減の部	サービス活動外収益計	4,685,550
	サービス活動外費用計	6,469,735
	サービス活動外増減差額	△ 1,784,185
経常増減差額		10,423,313
特別増減の部	特別収益計	100,000
	特別費用計	0
	特別増減差額	100,000
当期活動増減差額		10,523,313
繰越活動増減差額の部	前期繰越活動増減差額	△ 88,719,984
	当期末繰越活動増減差額	△ 78,296,671
	基本金取崩額	0
	その他の積立金取崩額	0
	その他の積立金積立額	0
次期繰越活動増減差額	△ 78,296,671	

作業療法士のワンポイントアドバイス

転倒しないで過ごす為に、大切な事
～転倒を予防する環境づくりと転倒しない身体づくり～

今回は、丈夫な身体づくりの中でも、下肢筋力アップについてご紹介します。

1. つま先上げ・かかと上げ(前脛骨筋・下腿三頭筋)

<効果>

- ①血流の促進
- ②浮腫みの改善
- ③足の運びが良くなる



(つま先が上がる事で、すり足が改善されて、つまづきにくくなる)

<方法>

座位、又は立位(椅子の背もたれ等に手を掛けて)にて、つま先又は、かかとをしっかりと持ちあげる。
10回 x3セットずつ。

2. 膝の曲げ伸ばし(大腿四頭筋)

<効果>

- ①立ち姿勢の安定(膝折れの予防)
- ②立ち仕事でも疲れにくくなる
- ③変形性膝関節症などの予防や、痛みの軽減が図れる



<方法>

椅子に腰かけ、片脚を伸ばして10秒間保つ。この時出来るだけ膝は真っ直ぐにして、つま先が上を向く様にする。下ろす時は、ゆっくり戻す様に心掛ける。
左右10秒 x3セットずつ。慣れてきたら、足首に重いを付けるなどして、負荷を掛けましょう。

3. 足開き(中殿筋)

<効果>

- ①立位や歩行中のふらつきを抑える
- ②膝関節への負担を減らす

<方法>

仰臥位にて片脚ずつスライドする様にして側方に開き、ゆっくり戻す。左右10回 x3セットずつ。慣れてきたらストッキング等で両膝を結んだり、側臥位で真上に足を持ち上げるなどの負荷を掛けましょう。

ボランティアの皆様 (2月～6月)

(団体名/代表者名:内容)

日比谷花壇様:フラワーアレンジメント

あすなろ保育園様:歌とお遊戯

江端 昭二様:歌

岸 実榮様:傾聴ボランティア

山辺ハーモニカアンサンブル様:ハーモニカ演奏

ミ・フォーレ様:コンサート

山形三中二年生様:はたらく体験学習

おかめ会様:踊り、マジック

介護教室・高齢者サロンのご案内

<内容>

認知症予防体操やレクリエーション等を実施しています。

<時間>

午前9:30～午前11:00

<費用>

100円(お茶とお菓子代)

<日程>

7月23日(土) 8月25日(土)

9月22日(土) 10月27日(土)

※日程は変更する場合があります。
ご不明な点は下記までご連絡下さい。

647-6330 担当:伊藤まで



編集後記

本格的な夏がやってきましたね。暑さが厳しい毎日ですが、皆さまは、いかがお過ごしでしょうか?水分補給をしっかりと行って乗り切りたいですね!
(広報委員会)

あっぷる通信 りんりん

第18号 2018年7月発行

社会福祉法人 慈福会

発行責任者 施設長 岡崎卓也

〒990-2482

山形市久保田一丁目7番7号

TEL:647-6330 FAX:646-1133

