



“一人で悩まないで・・・”

介護者のための

# 介護者 サロン

介護に関する疑問・思い・悩みを介護をしている方同士で話し合う事で、何か「ヒント」が見つかったり、心の中の重たい何かが少しスッキリするかもしれません。



介護者だからこそ“分かりあえる”って事がありますよね。

但し3月は  
第2水曜日！  
**毎月第3水曜日  
13:30～15:30開催中！**

場所：新館3階多目的室  
参加費：無 料

あけまして  
おめでとう  
2月6日は  
男性介護者限定の  
サロンも開催！

編集部より

新年明けましておめでとうございます！  
皆様におかれましては体調などを崩されてお  
りませんか？

手洗い・うがいの励行で感染から身を守り  
ましょう！今年も元気に過ごせるように少し  
でも力になればと思います。

★ ホームページのお知らせ  
施設案内・求人情報など掲載しております

<http://www.k-nagomi.or.jp>

越谷市川柳町 3-60-1  
TEL.048-987-0753  
FAX048-987-0759

社会福祉法人エンゼル福祉会  
越谷なごみの郷  
平成25年 冬号

## なごみ 健康 教室

### みんなで楽しく唱う健康教室

内容 **健康ミニ講話** 健康生活等に関するちょっとした  
豆知識をお話しています。

**楽唱体操** 誰でも口ずさむことができる唱歌を楽しく歌い  
ながら身体を動かしていく転倒予防体操です。

定期的に体操の専門員をお招きし、普段できる体操のアドバイスをしています。

会場 越谷なごみの郷（新館）3階多目的室

日時 毎週木曜日 ※年末年始・祝祭日を除く

第1部 9:30～10:15 (45分)

第2部 10:30～11:15 (45分)



謹賀新年

越谷なごみの郷 施設長 八幡 雅冬

二〇一三年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

日頃より、越谷なごみの郷の運営に対し、ご支援を賜り心より御礼申し上げます。弊社人も皆様方のお力添えをもちまして、無事に新春を迎えることができました。

さて、昨年の世相を表す漢字は「金」と発表されました。金環日食のほか、ロンドン五輪での日本人選手の活躍や、東京スカイツリーの開業、山中伸弥教授のノーベル賞受賞などで、「多くの金字塔が打ち立てられた」ことは、私たちの未来への確かな光明であったと思います。

また、国内外を問わず、「指導者選びが行われた年」という事につきましても印象強く、あらゆる意味におきまして変革・変動の年であったことを思い返されます。

このようななか、私たち越谷なごみの郷では「私たちは「尊厳と自立」に満ちた生活をおくるために、お客様が安心して利用できる信頼度の高い介護サービスを提供する」との理念達成に向けて、施設サービスのあらゆる需要にこたえるべく努めて参りました。また、本年三月には、私たちがとって「施設目となる特別養護老人ホーム「おたけの郷」(東京都荒川区町屋)開設を控えておりますが、規模の拡大のみならず、「専門職として追求し続ける」をビジョンに掲げ、自主的に仕事に取り組み「自立(自律)型職員」の育成にも取り組みを続けております。

### お口の機能 鍛えて元気に！

## 「口の元気度」チェックしてみましよう

『食べる』それは私達が健康に生活するには「一番大切な事です。おいしい食事をおいしく食べる。当たり前のことですが食べる機能は年を取ると共に気付かないうちに衰えてきます。今回は食べる機能「口の元気度」をチェックしてみましよう。

### 評価基準

- 口を大きく開くと人差し指と中指を縦に2本入れる事が出来る。
- ・スルメやタコを噛める
- ・固いものを噛んで食べられる。
- ・舌を縦にする事ができる
- ・30秒で3回つばをのみ込める。
- ・早口言葉で『タタタ』と5秒間で24回言える
- ・『アー』と15秒以上続けて発音出来る。

### 機能

- 口周りの筋力
- 嚙む力
- 飲み込む力

当てはまらない項目がある場合は『食べる力』が弱っている可能性があります。そんなときは・・・



『舌は宝』とお食事前に10回発声してみてください。

介護業界におかれましては、各事業者に利潤のみを追求する時代は去り、業界全体の協力のもと、皆様と共に繁栄、発展を遂げ得るような体制やサービスに対する価値観の変革・変動・多様性が求められる時でもあります。

その為にも、本年は心新たに施設一体での意識改革を行い、社員ひとりひとりから初心に立ち返り、皆様の御教示を糧とさせて頂きながら鋭意努力してまいる所存でございます。

何卒、今後とも倍旧のお引き立てを賜りますようお願い申し上げます。相変わらませぬ御指導と御鞭撻をお願い申し上げます。本年も皆々様の益々のご発展を祈念いたしまして、新年のご挨拶と致します。



### 暮らし人

「地域密着型介護老人福祉施設より」

今回ご紹介するMさんのお部屋。見ていただければ分かるように畳が敷いてあります。「住み慣れた環境でいつまでも暮らし続けたい」そんな想いがひしひしと伝わってきます。Mさんいわく「やっぱり畳が落ち着く、日本人だからね」と笑顔で言われていたのが印象的でした。こだわりの持つて暮らす事は大事ですよ！また一つ入居者さんに教わりました。

でも掃除が大変なのよね～  
たまには手伝ってね！

