

# いなほ

# 12

## Vol.57

発行所 社会医療法人凌雲会・社会福祉法人凌雲福祉会/板野郡藍住町笠木字西野50-1/☎(088)692-5757

## QUON チョコレート徳島店 開店!



平成30年11月17日(土)、就労支援センター「ハーモニー」が運営するチョコレート専門店「QUON(くおん)チョコレート徳島店が四国初号店としてグランドオープンいたしました。

メデイション凌雲前の旧第2藍の建物を改装した店内は、木目を基調としたおしゃれな装飾に、イートインスペースを設け、ガラス張りの壁からはチョコレートを製造している様子をご覧いただけます。

けます。店内には、定番商品の久遠テリリーヌや徳島店オリジナルの和三盆を使用した焼き菓子とチョコレートを組み合わせた商品、その他様々なチョコレートがたくさん並んでいます。

グランドオープン当日は、天候にも恵まれ、非常にたくさんのお客様が来店され、店内は終日大変賑わいました。

来店されたお客様は、13種類あるテリリーヌの試食をして、「口々に「これが、おいしい」等、思い思い感想を話しながらそれぞれお好みの味のものを手に取っておられました。また、チョコレートを溶かした飲み物「シヨコラシヨ」やアイスクリームにチョコレートをコーティングする「至高のアイス」も大変人気で、数席あるイートインスペースや玄関先のベンチ等で食べていかれるお客様も多くおられました。

このQUON(くおん)

チョコレートは、愛知県豊橋市に本店を置く(一社)ラ・バルカグループが、日本財団の助成を受け、全国の福祉事業所を中心に展開しているブランドで、余計な油分を一切使わないピュアチョコレート



による手間を惜しまない製法で全て手作りのチョコレートです。就労支援センター「ハーモニー」では、3年前よりいち早くこの事業に参画し、委託による製造を担ってまいりましたが、ご利用者のさらなる工賃向上と就労の機会の拡大を目指して、さとう徳島店での催事販売の経験等を経て、この度の新店舗オープンの運びとなりました。

オープンに際して、多数のご来店に感謝いたしますとともに、引き続きのご来店をスタッフ一同、お待ちしております。

QUONチョコレート徳島店

平石 英明



シリーズ Vol.24

♡ 知っておくと得をするリハビリの話 ♡  
 ー 手や指を使って脳を活性化してみようー



稲次病院  
 リハビリテーション部  
 八木 朋美

私たちは生活の中で、食事、入浴、更衣などでは、無意識に手を使います。料理や裁縫など、より複雑で緻密な動作ができるのも手や指のおかげです。手を使う場合は、使わない時に比べて脳の血流量が10%程度上がるという研究結果があるそうです。

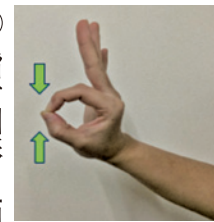
意識的に手を使う事で、記憶力、集中力向上につなげ脳を活性化させてみましょう。

例えば、書字、パソコンのタイピング、趣味を生かし裁縫や楽器を弾く、日記をつけ手を動かす習慣も良いですよ。

それ以外にも今回は、手軽に行える体操を紹介します。

① 指押し合い

方法：親指と人差し指で、円を作り双方に押し合いをします。この時なるべく円の形が崩れないように意識してみ



下さい。親指と中指、親指と薬指と順番に指を変えて行う事で、ピンチ力握力の強化にもつながります。

② 指で図形を描く  
 方法：人差し指で、○・△・□を書いてみましょう。なるべく手首が動かないようにし、出来れば、他の指もチャレンジしてみ



て下さい。

③ 輪ゴム通し

方法：親指に輪ゴムをかけ、人差し指、中指と順番に輪ゴムを通していく。小指までいったら反対に親指へと移動させる。利き手でない方の手でも出来るようにしてみましょう。



シリーズ Vol.25

♡ 介護保険サービスの紹介 ♡  
 ー 福祉用具貸与についてー



梶指定居宅介護支援事業所  
 寒藤 由賀

今年度は3年ごとに行われる介護保険制度改定の年でした。

今回の改定の中で、福祉用具の平均価格および貸与価格の上限が公表された事についてご紹介

します。介護保険サービスの1つとして、車椅子や特殊寝台等の貸与に係る費用の一部を保険給付する福祉用具貸与があります。

これまで福祉用具の貸与価格については、それぞれの事業所の裁量による価格となっていた為、全く同じ商品であっても、事業者により価格設定に大きく開きがある事が問題視されてきました。

そこで、今回の介護報酬改定では

① 商品ごとに全国の平均的な貸与価格を公表し、福祉用具専門

相談員が利用者

に説明する事を義務付ける。

② 貸与価格に上限を設定する。

という2点の見直しが行われ、

上限額より高い貸与価格でレンタルを行った事業者は保険給付

費を受け取る事が出来なくなります。

今後は、在宅で生活される皆

さまに適正な価格で貸与された福祉用具を利用して頂き、可能

な限り自宅で自立した日常生活を送る事が出来るよう支援して

いきたいと思えます。



# 元気になれる！

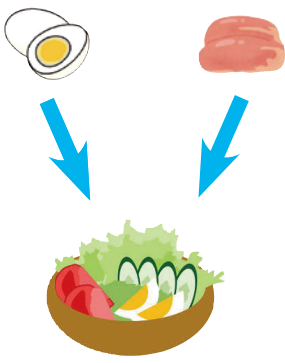
## 食事と栄養のおはなし



稲次病院 栄養課  
佐野 直美

高齢者に限らず、歳とともに体力や筋力が落ちたり食欲がなくなったりする経験は誰しもあると思います。しかし、ある程度の食事と運動が維持できていればそれ程筋力は衰えません。何歳からでも筋肉は蘇ると言われており、食べて動いての筋肉づくりを心がけることが寝たきりを予防する早道です。

朝はご飯と漬物だけ、パンとコーヒーだけで済ましていると、たんぱく質不足な



どから筋力が落ちてしまうことがあります。筋肉をつけ、体力キープのための食事は「エネルギー」と「たんぱく質」をしっかりとることで。特に肉、魚、牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品などのたんぱく質は、高齢者も若い時と同じくらい摂る必要があります。毎食必ず摂り入れるようにしましょう。毎食おかずを用意するのが大変な場合は、例えばサラダには野菜だけでなく、サラダチキン・たまごサラダ・ツナなどスーパーやコンビニで手に入る食品をプラスすることをお勧めします。また食欲が湧かない時は、少量でも高栄養なゼリーやジュースタイプの栄養補助食品を間食に利用しましょう。

食事で栄養を摂り入れている意識を大切に持ち、しっかりと食べて動いて元気な体を保っていきましょう。

### 知恵袋 シリーズ Vol.20

今年の台風で藍住町周辺でも停電が起きました。

皆さんが自宅にいるとき、停電になったら何をしなければならぬでしょうか？「大丈夫、懐中電灯をちゃんと用意してあるから」…。それだけで大丈夫でしょうか？

まず考えなければならぬのが、光源としての電気ではなく、電気機器が使用できなくなるということです。最近はおー

ル家電等で、電気が供給されなくなると何もできない事態が起こり得るのです。特に困るのがトイレです。最近のトイレは電気で流水し、電気がストップするとトイレが流れなくなることが予想されます。

各家庭によってトイレの形式が違います。水圧をかけて汚物



## 停電になった！その時どうしますか？

を流すという原理はすべて同じです。水道が止まっているのであれば、

まずお風呂に水を溜め、バケツを用意しましょう。後ろにタンクがある場合は、バケツで水を汲んで、そのタンクの中に水を足していけば、通常通りトイレが使えます。

最近ではタンクレスのトイレも多くみられており、直接便器内に水を入れないといけないケースもありますし、トイレを使用せず、ビニール袋等で処理しなければならぬ場合もあります。一度自分のトイレは停電時に使えるのか、どのような準備をしておかなければならないのかを業者さんに聞いてみることをお勧めします。

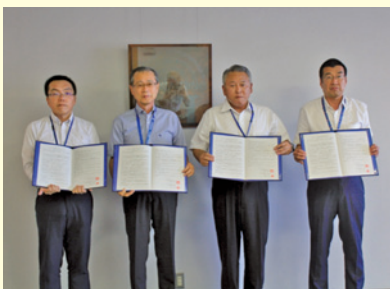


課長 土井 大介

## 福祉避難所の指定を受けました

社会医療法人、社会福祉法人が、平成30年7月23日、藍住町役場にて、稲次理事長と藍住町高橋町長が『災害時における福祉避難所の開設等に関する協定書』の締結を結びました。この協定書により、特別養護老人ホーム藍寿苑と小規模多機能ホーム藍住の家が要配慮高齢者を対象とした福祉避難所に指定されました。

統括事務長 萩原 浩貴



# インフルエンザの感染を防ぐポイント

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

## インフルエンザから身を守るためには？

- ①正しい手洗い
  - 外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗おう
  - ・ウイルスは石けんに弱いので、石けんを使う
  - ②ふだんの健康管理
    - ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
  - ③予防接種を受ける
    - インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことができ、重症化を予防することが期待できます。
  - ④適度な湿度を保つ
    - ※ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかる場合があります。
    - 加湿器などを使って、適切な湿度(50%〜60%)を保つことも効果的です。
  - ⑤人混みや繁華街への外出を控える
    - インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



や繁華街への外出を控えましょう。熱が下がっても、インフルエンザウイルスは体内に残っています。周囲の人への感染を防ぐため、熱が下がった後も、インフルエンザウイルスは体外へ排出されるので、数日は学校や職場などに行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。

◆マスクを着用する  
くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

◆口と鼻を覆う  
くしゃみや咳をするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆う。  
◆すぐに捨てる  
口と鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

◆顔をそらす  
くしゃみや咳の飛沫は、1〜2メートル飛ぶと言われています。くしゃみや咳をするときは、他の人にかからないようにしましょう。

◆こまめに手洗い  
くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲の物にウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう



稲次病院 師長 湯浅 知恵子

## チッパーフォーラム参加報告



稲次病院  
リハビリテーション部  
中村 晃大

自分が！ではなく、みんなで！  
平成30年10月19日〜20日の2日間、群馬県にある日高会グループがホスト役となりチッパーフォーラムが開催されました。全国から集まった多職種45名の参加者が、自分達の病院の取り組みや課題などを自由に意見交換しました。自分が頑張ることに限界があり、理想はあるけれど、現実が理想に届いていないという意見が非常に多かったです。職員同士で「フットワークよく動き、相手のことを考えて協力する姿勢を持つ」ことが必要だと感じさせられる研修でした。今回の研修で学んだことを活かして、より良いサービス提供ができるように尽力したいと思います。

自分が！ではなく、みんなで！  
平成30年10月19日〜20日の2日間、群馬県にある日高会グループがホスト役となりチッパーフォーラムが開催されました。全国から集まった多職種45名の参加者が、自分達の病院の取り組みや課題などを自由に意見交換しました。自分が頑張ることに限界があり、理想はあるけれど、現実が理想に届いていないという意見が非常に多かったです。職員同士で「フットワークよく動き、相手のことを考えて協力する姿勢を持つ」ことが必要だと感じさせられる研修でした。今回の研修で学んだことを活かして、より良いサービス提供ができるように尽力したいと思います。



就労支援センター  
ハートニー  
澤山 悠祐

10月19、20日の2日間



群馬県の日高病院で開催された「チッパーフォーラム」に参加してきました。フォーラムでは様々な病院、施設が抱える課題や先進的な取り組みについての意見交換や紹介等が多数あり、中でもICTやAI技術を用いた取り組みには大きな刺激を受けました。議論の中で多くの事業所から挙がっていた課題である「情報の共有化」、「蓄積データの活用」、「他職種連携」等に繋がる可能性を秘めており、今後、よりICT化が進む中で凌雲グループとしてどのようなようにICTを活用していけるかヒントを得る良い機会となりました。



シリーズ Dr.コラム

# 糖質制限食とダイエット

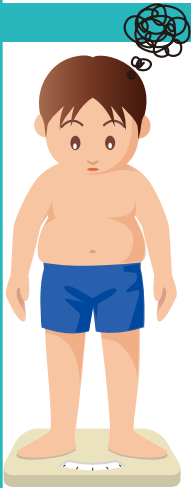


稲次病院  
医師 稲次 圭

膝痛や腰痛を主訴に、たくさんの方が病院外来へ受診されます。

その痛みの原因は、加齢や使い過ぎ、体重増によるものが多い、加齢と使い過ぎは本人の努力でどうにかすることが困難ですが、体重増は本人の努力で改善することが可能です。

では膝痛や腰痛で困っている現在体重が増えている人が、ダイエットをしていないかと言うと、決してそうではありません。皆さんいろいろな方法でダイエットを頑張っています。しかし、皆さんダイエットを頑張っても、なかなか痩せないと言え口を揃えておっしゃります。



そんな時、ダイエットの手段として、糖質制限食を勧めています。

糖質制限食とは、京都 高雄病院理事長の江部康二先生が提唱されている糖尿病の治療療法ですが、実は糖尿病の治療だけでなく、お手軽ダイエット法としても極めて効果的な食事療法です。

詳しくは、江部先生の本を読んでいただきたいのですが、簡単に言うと、食事の中の糖質、つまり主食である穀物(コメ、パン、うどんなど)、根菜類(イモやレンコンなど)、糖類(シヨ糖、ブドウ糖など)を除くだけです。

以下は江部先生のサイトに掲載してある、最近の『糖質制限食十箇条』の紹介です。

- 一、糖質の摂取を減らす。可能なら一回の食事の糖質量は20g以下とする。
- 二、糖質制限した分、タンパク



質や脂質が主成分の食品は**充分量**食べる。  
三、やむを得ず主食(ご飯、パン、麺類など)を摂るときは少量とする。  
四、水、番茶、麦茶、ほうじ茶などゼロカロリー飲料はOK。果汁・清涼飲料水はNG。  
五、糖質含有量の少ない野菜・海藻・茸類はOK。果物は少量にとどめる。

- 六、オリーブオイルや魚油(EPA, DHA)は積極的に摂り、リノール酸を減らす。
- 七、マヨネーズ(砂糖無しのもの)やバターもOK。
- 八、お酒は蒸留酒(焼酎、ウイスキーなど)、糖質ゼロ発泡酒はOK。辛口ワインも適量OK。
- 醸造酒(ビール、日本酒、など)は控える。
- 九、間食やおつまみはチーズ類やナッツ類を中心に適量摂る。菓子類、ドライフルーツはNG。

十、可能なら化学合成添加物の入っていない安全な食品を選ぶ。

\*糖尿病の人がやむを得ず糖質を摂取するときは、食直前に、「αG-1」か「グリニド系薬剤」を内服すると、食後高血糖がある程度防げる。

\*牛乳は100mlくらいならOK。成分未調整豆乳は200mlくらいOK。

\*肉と魚貝の摂取量は(1...1)が目安。

**\*経口糖尿病薬やインスリン注射をしている糖尿人は、必ず医師と相談してください。**

糖質制限食には、3パターンあり、

- 一、スーパー糖質制限食は三食とも主食なし。効果は抜群で早く、一番のお勧め。一回の食事の糖質量は20g以下。
- 二、スタンダード糖質制限食は、一日一回(朝か昼)少量の主食あり。夕食は主食抜き。
- 一日の糖質量は70~100

シリーズ Dr.コラム

g

三、プチ糖質制限食は夕だけ主食抜き。朝と昼は少量の主食あり。嗜好的にどうしてもデンプンが大好きな人に。一日の糖質量は110〜140g

\*糖質を摂る食事では、一食当たり、50〜60gの糖質摂取。

糖質制限食で、ダイエットできる理由は、

- ① インスリン（肥満ホルモン）が基礎分泌以外ほとんど出ない。
- ② 食事中也含めて常に体脂肪が燃えている。
- ③ 食事中也含めて常に肝臓で糖新生が行われ、それにかかるのエネルギーを消費する。
- ④ 高タンパク食により、食事誘発熱産生（DIT）が亢進する。

高タンパク食は、摂食時の食事誘発熱産生（DIT）が通



常食に比べて増加します。

DITによる消費エネルギーは、実質吸収エネルギーの、糖質では6%、脂質では4%、タンパク質で30%です。

食事誘発熱産生（DIT）を、もっと簡単に説明すると、食事において

100キロカロリーの糖質だけを摂取した時は、6キロカロリーが、

100キロカロリーの

脂質だけを摂取した

時は、4キロカロリー

が、

100キロカロリーの

タンパク質だけを摂

取した時は、30キロカロリーが

熱に変わり、消費エネルギーとしてカウントされるとい

ことです。

ぜひこの機会にダイエットを考えている方は、糖質制限食を初めてみて下さい。

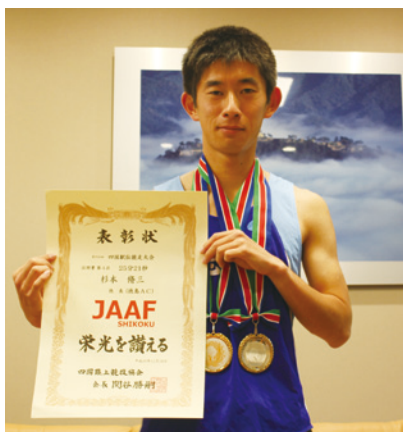
また持病のある方は、主治医と相談し、糖質制限食を開始してください。

# 四国駅伝大会に出場し区間賞!

11月18日に行われた、四国駅伝競走大会に出場しました。65回を誇る伝統ある大会で、1区から5区間42.195kmを繋ぐ駅伝に社会人になって、徳島県代表で、3回目の出場です。

1回目は、去年徳島県の大塚スポーツパークの周回で行われました。その際に、5区のアンカーで区間賞を取りました。今年も、高知県の総合運動公園の周回コースで4区を走り（25分21秒）で区間賞でした。

総合では、徳島県は6連覇し、個人では、2年連続の区間賞を取りました。

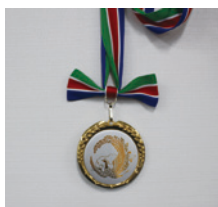


区間賞



区間賞のメダルはクリスタルの中に鳥が描かれているメダルで（写真上）、総合のメダルは、白いバックに鳥が描かれている方（写真下）です。

杉本 脩造



- 1区 10 km
- 2区 11.1075 km
- 3区 8.0875 km
- 4区 8 km
- 5区 5 km

# ☆ハロウィン☆

キッズ  
シリーズ  
Vol.20

ちびっこ  
園

今年のハロウィン

キッズルーム  
りょううん



ンは、女の子はカボチャに男の子はおばけにそれぞれ可愛く仮装して3つの施設を訪問させていただきました。仮装姿に少し驚いていた子ども達もいざ出番が来ると堂々とした表情で歌と踊りを披露することができました。

利用者の方と一緒に写真撮影やゲームをして、「トリックオアトリート」の掛け声と共に両手いっぱいお菓子を抱えて交流を楽しみました。「たくさん練習して来てくれたんだね」と声をかけていただき子どもたちはとても嬉しそうでした

ちびっこ園  
横岑 桃花

# ☆交流☆



この特色を生かし、世代を超えた交流をこれからも大切にしたいです。

武田 千寿

「たくさん練習して来てくれたんだね」と声をかけていただき子どもたちはとても嬉しそうでした

は藍寿苑内にあることから、利用者の方との距離が近く、特にデイサービスとはドアを開けるとワンフロアに！開園して約2年半が経つ今では、子ども達から「ばあば行く」と言いタッチをしたり、ままごとの料理をふるまうなど、優しいおじいちゃんやおばあちゃんが大好きです。利用者の方も「自分の孫のようにかわいい」と、名前を覚え接してくれたら抱っこをしてくれています。また、2、3階の入所の方へも遊びに行くと、「よう来てくれた」と喜んでお菓子をくれたりし、子ども達も喜んでいま



キッズルーム

# 四国八十八ヶ所 「お砂踏み」



特別養護老人ホーム藍寿苑  
施設長 秋山 郁恵

平成30年11月9日、

特別養護老人ホーム藍寿苑において、「お砂踏み」が、開催されました。「お砂踏み」とは、四国八十八ヶ所霊場各札所の「お砂」をそれぞれ集め、その「お砂」を踏みながらお詣りすることです。その御利益は、実際に遍路したことと同じと言われている。上板の安楽寺さん、土成の法輪寺さん、新野の平等寺さんによる荘厳な般若心経が藍寿苑に響きわたり、始まりました。お詣りする前に「塗香（ずこう）」を手に塗って頂き、清めます。エントランスホールに置かれた屏風には、徳島県、次に高知県、そして愛媛県、最後に香川県の各札所



寺院の御本尊様が描かれており、その前には、「お砂」の上に緋毛氈が敷かれており、「お砂」を踏みしめながらお詣りします。最後に弘法大師さまに手を合わせ、お札を頂き、八十八ヶ所参りが終了となります。



先立たれた御主人の写真とともに祈りを捧げる方や、心に頭を垂れ手を合わせる方も、いろいろな思い、いろいろな願いを心に、お詣りをされました。「行きたかったのに行けなかったから、よかった。」

「前に行って来たけど、また行けてよかった。」という、たくさんの方が聞かれました。

## 昂

平成30年10月23日(火)に介護老人保健施設 昂にて秋の運動会を行いました。

総勢100人!! 今年のスローガンは「今こそリハビリの成果を!」

皆様、日々にハビリに励まれているその成果をこの運動会という機会に元氣いっぱい発揮され、競技を楽しまれていました。今年の競技は玉入れ、帽子リレー、パン食い競争、借り物競争です。また、ちびっこ園の子供達の踊りやかけっこ、職員同士の対決などもあり大盛り上がり。赤、青、白、黄色4色のチームに分かれて各チームの応援にも大忙し。普段は聴かれ



ないような大きな声が皆様から飛び交っていました。昼食は運動会特製のお弁当。美味しかったと最高の笑顔でした。怪我もなく皆様やりきった表情で無事閉会式を迎えることができました。ご参加ありがとうございました。

## 親の家

グループホーム 親の家と小規模多機能ホーム親の家合同運動会が

11月29日に行われました。いつも以上に利用者様はハッスルされておりました。表彰式ではメダルや賞状を貰い利用者様は嬉しそうにされておりました。



# 平成30年度 秋の大運動会 開催!

## 藍寿苑

平成30年10月31日、藍寿苑入所大

運動会が施設2階で開催されました。

利用者様の元氣いっぱいの選手宣誓と君が代斉唱からにぎやかにスタートしました。

キッズルーム凌雲より園児たちも応援に駆けつけ、利用者様に囲まれながら可愛いお遊戯を披露してくれました。パン食い競争に参加したり、職員と競技の応援をしてくれました。午後からは藍寿苑運動会では初競技となる魚釣りゲームや障害物競走などの競技が行われ、利用者様の普段見れない表情を見ることができました。この日はハロウィン当日ということもあり職員が仮装を披露し、利用者様から「楽しかった」という声を聞けることができました。



## 東家の名

名東の家にもこの季節が参りました。みんなハッスル!わが運動会の一番いい所は、「全種目、全員参加!」できるところです。

パン食い・借り物・紅白玉入れはもちろん、今年は着せ替え競争の4種目です。

## 藍住の家

10月29・30日に第1回藍住の家運動会を開催しました。

赤白に分かれ、パン食い競争・缶積み等個人で行う競技や玉入れ・風船送りなどチームで一致団結をする競技など、みんなで声援を送りながら2日間楽しみました。





## ハーモニー スイーツ甲子園 準グランプリ受賞!

平成 30年11月23日、神戸市元町で開催された、近畿・四国の障害福祉サービス事業所で製造されたスイーツのコンテスト「第10回スイーツ甲子園」において、就労支援センター ハーモニーの「瀬戸内れもんと塩のパウンドケーキ“せるしとろん”」が準グランプリを受賞いたしました! この“せるしとろん”は、昨年イオン徳島で開催されたスイーツコンテストで最優秀賞となった商品で今

回は徳島県代表として参加しました。コンテストは一般客の試食投票とプレゼンテーション、専門家からなる審査員の投票により採点されました。

しっとりとした食感に甘み、レモンの爽やかさが加わってとってもおいしいです。



## 新入職員紹介 平成 30年 7月～12月初旬まで

社会医療法人



病院 看護師  
川村 千恵



病院 臨床検査科 検査技師  
木村 寿規



病院 放射線科 放射線技師  
高木 渚



昂訪問居宅 作業療法士  
近藤 美絵



昂通所 介護職員  
宮本 龍二



昂通所 介護職員  
武岡 秀美



昂通所 介護職員  
平井 千里



昂通所 介護職員  
間宮 一子



昂入所ジョイント受付 介護職員  
長崎 愛子



昂入所ジョイント受付 介護職員  
安部 託美



昂通所 介護職員  
天野 雅生



親の家 准看護師、ケアマネ  
加島 隆行



親の家 介護福祉士  
羽田 正明



親の家 介護福祉士  
福永 大輔



アビリティ万代町 介護福祉士  
武田 真衣



アビリティ万代町 介護福祉士  
岡田 奈央



アビリティ名東町 介護職員  
早瀬 啓二



病院 栄養士  
近藤 綾香



社会福祉法人

ヘルパー 訪問介護員  
木村 千恵



AWP-(登録) 訪問介護員  
甲本文



ケアハウス 管理栄養士  
渡邊 桂子



支援センター 相談支援専門員  
安宅 淑江



ハーモニー 職業指導員  
濱垣 亜実



ハーモニー 職業指導員  
逢坂 雅美



藍寿苑(原宅) 介護支援専門員  
森 明美



藍寿苑(入所) 介護福祉士  
大西 真理子



藍寿苑(入所) 介護福祉士  
山口 大輔

凌雲グループ  
スタッフの

## ♪ご結婚・ご出産 おめでとうございます♪

2018年 9月～11月分

▼ご結婚

11/8

医事課

坂本 輝美 (旧姓：下地)

▼ご出産

9/29

看護部

阿瀬川 綾華

男児

10/5

看護部

西山 有紀

女児

11/19

企画部・看護部

武田 諒・生弥

女児

11/28

栄養課

佐野 直美

男児



# ねんりんピック「最高齢者賞」

おめでとー!!



デイサービスセンター  
藍寿苑をご利用されてい  
ます。榎本市江様（97  
歳／ケアハウスサンガー  
デン凌雲入居中）が、第  
24回徳島県健康福祉祭美  
術展において、「最高齢  
者賞」を受賞されました。  
おめでとーございま  
す。

榎本さんは「2015  
年・2016年」にも最  
高齢者賞を受賞されてお  
ります。2017年は体

調を崩し、作品の展覧が  
できませんでしたが、今  
年は体調も回復され、デ  
イサービスで実施してい  
る手芸教室で作られた作  
品を出展されました。  
これからもお元気で最  
高齢者賞の記録を伸ばし  
て下さい。職員一同応援  
しています!!



# 全国障害者スポーツ大会

銀メダル!!



10月13日から  
福井県で3日間  
開催されました。  
「福井しあわせ元  
気大会」に出場した、近藤美知  
子さん（デイサービスセンター藍  
寿苑職員）が、卓  
球（サウンドテ  
ブルテニス）で見  
事「銀メダル」を  
獲得しました。

この大会は  
1964年開催の  
東京パラリンピッ  
ク国内大会から始  
まり、現在では、「肢  
体・視覚・聴覚・  
知的・内部・精神」

の6障害区分で、個人競技6種  
目（陸上・水泳・アーチェリー・  
卓球・フライングディスク・ボウ  
リング）、団体競技7種目（バ  
スケットボール・車椅子バスケッ  
トボール・ソフトボール・グラウ  
ンドソフトボール・バレーボール・



福井しあわせ元気大会2018 期間 平成30年10月13日～15日  
会場 福井県富岡上競技場 0.08 スタジアム

サッカー・フットベースボール）を  
実施しています。出場者は、都道  
府県予選などを経て、選手役員合  
わせて約8,000人に及びます。  
今回近藤さんが出場した  
卓球（サウンドテ  
ブルテニス）は、視覚障害（視  
力「0.50.03」）ま  
での選手が競技します。  
継ぎ目のない専用の台で、  
ネットの下を金属球が  
入ったボールを転がし、  
その音を頼りにラバーの  
入っていないラケットで  
打ち合います。障害程度  
によるハンディを無くす  
ため、選手全員がアイマ  
スクを着用します。

決勝では接戦の末、栃木県代表  
に敗れ、惜しくも第2位となりま  
した。



## 編集後記

いよいよ今年も残すところあとわずか、みなさまお変わりございませんか。だんだんと寒  
さも厳しくなり手足の冷えが気になる時期ですね。循環を良くし、デトックス・リラック  
ス効果のある足湯でも始めてみませんか？身体と心のバランスの良い生活リズムを作り、  
寒さを乗り切っていきましょう。



広報委員 竹内 陽子