

おしどりの風



第42回 日野町生きいきひのふれあいまつり

日野町にある事業所では11月23日、24日に日野町役場前で開催された生きいきひのふれあい祭りに参加をしました。

屋外ブースでは近年恒例のハンドケアや筋力測定、福祉用具展示・販売などを行い多くの方に来ていただきました。ハンドケアは手を温めながらアロマオイルを使ってマッサージを行い、日野校生はお客様から「上手だね、気持ちいいね。」と声をかけてもらっていました。屋内の開発センターでは各事業所のお客様がこの日のために作った、ペーパークラフトの季節の果物や花、書道、木目込みなどの作品を展示して見ていただきました。また、日翔会全事業所のお客様と職員が考えた介護にまつわる川柳と俳句も展示し「よく考えてあるね。」と感心されました。特別養護老人ホームあいごのお客様も展示作品を見られたり、プロレス観戦をされたりし地域の方々と交流を図ることができました。来年はどんな出展をしようか、作品を作ろうかと楽しみです。ご来場いただきました皆様ありがとうございました。

(山本 香織)

ぽかぽか教室

今年度、日翔会では、日野町地域包括支援センターの依頼を受け、ぽかぽか教室に参加し、地域の皆様に健康教室を開く機会を頂きました。11月22日、2回目の参加をしました。今回は宝仏山会の皆様に「いきいき・かみかみ100歳体操」と「フレイル予防」についてお話をし、一緒に体を動かしました。また、管理栄養士より、食事についてお話をし、皆様とても食生活に気を使っておられ、いろいろな意見が飛び交いました。今回も皆様、健康意識が高く、「座りすぎはよくない。」「普段から歩くようにしている。」など、普段の生活の中から意識され、いろいろな事に取り組んでおられるようでした。今後も皆様が住み慣れた地域で生き活きと生活が送れるよう、お手伝いをしていきたいと思ひます。(生村 愛)



日翔会総合福祉センター

紙相撲大会

11月4日、紙相撲大会を行いました。事前に自分の力士に色を塗り、しこ名も考えていただきました。対戦はくじ引きで決めました。向かい合うと叩く手に力が入ります。行司の「はっけよーい、のこった！」の声で白熱した試合が始まりました。強くたたいても動かない力士やすぐにひっくり返る力士。「やったー!」「あ～あ!」と声が飛び交います。最後に、優勝・準優勝・3位のお客様を表彰しました。今度は初場所で楽しみたいと思ひます。(佐々木 志保)



～大山紅葉*皆生温泉足湯ツアー～

11月19日、ゆうゆう倶楽部では少し遅めの紅葉*足湯ツアーに出掛けました。大山をバックに記念写真をとりました。この日は初雪の後で気温も4～5℃ともう冬の足音が近づいていました。大山で昼食を済ませ、皆生温泉へ。皆生の湯は源泉が60℃あり、足湯場も推定43℃の熱々の湯でした。初めは皆様「熱～い！」と大騒ぎでしたが、次第に芯から温まり、「ずっと浸けていたい。もう帰りたくない。」と喜んでおられました。帰ってからも足がポカポカしていました。「今夜はよく眠れそうだね。」と皆様大満足の日でした。足湯パワーで風邪を引かず元気に冬を越せますように。(山本 香織)



松ぼっくりツリー作り

11月28日、段々と寒さが染みる時期になりました。アルクゆずり葉では、クリスマスに向けて準備を始めています。この日は、皆さまと松ぼっくりでツリー作りを行いました。ペットボトルのキャップを土台にして、包装紙で包みます。松ぼっくりを置いたら、あとは飾り付けです。思い思いに飾りつけ世界に一つだけの、オリジナルツリーが完成。「あんたのもみせてえ！」とツリーの、見せ合いっこの声も聞こえ、賑やかな時間となりました。クリスマス当日には、別のイベントを企画しています。一緒に楽しいクリスマスを過ごしましょう。(山根 祥子)



焼き芋作り

11月21日、つつじ農園で収穫したサツマイモで、焼き芋作りを行いました。まずは、お客様に芋を、アルミホイルで包んで頂きました。そして、包み終わった芋を炭火で焼いていき「いい匂いがしてきたでえ。」と、焼き上がりが待ち遠しい様子でした。焼き上がるとおやつ時間に、「焼きたてホクホクで美味しい。」と言いながら食べました。秋の味覚を堪能したひと時でした。（仁志 和也）



染め物

11月21日、染め物体験をしました。始めに、白いガーゼハンカチの好きな所に輪ゴムで留めていきます。次に赤色か緑色の好きな方へハンカチを入れました。あとは、40分ほどつけて洗って乾かしたら出来上がりです。一つ一つ模様が違うので広げるのが楽しみでした。出来上がった作品を見ながら「すてきだねえ。」とお互いの作品を手に取り会話ははずみました。（津村 寛美）



日本人の食事摂取基準が 改定されます！

“食事摂取基準”をご存知ですか？

国民の健康維持・増進・生活習慣病の予防のために参照とするエネルギー、栄養素の基準を示すもので5年毎に改定をされます。

来年改定をされる2020年版の内容には、“高齢者の低栄養”“フレイル予防”が盛り込まれる予定です。

※フレイル（虚弱）とは？

加齢に伴い体重減少や筋力の低下、気力の低下など身体的、精神的な変化を言います。周りとの交流がなくなることも含まれます。

・動く活力となる“食事”は大切です。



『低栄養は“フレイル”を招きます！』

①カム！カム！で刺激を

食感を感じられるものも取り入れましょう。柔らかいものばかりでは飲み込む力が弱くなって食が細くなります。しっかり噛んで唾液を出して味わって食べましょう。

②たくさんの色で体や血管をイキイキと！

おかずを食べるようにしましょう。たんぱく質やビタミンなど体を作って機能を保つ栄養がたくさんあります。いろいろ（色々）少しずつでも摂るようにしてみましょう。

③長～く健康でいるために！

若い世代でも噛む力が弱かったり、食が細かったり、無理なダイエットで痩せている人もあります。将来のために日々の食生活をちょっと気にしてみませんか？



介護老人保健施設おしどり荘
管理栄養士 高橋 澄子

「施設を考えているのだけど、どのくらいかかるの？」

在宅での生活が厳しくなった際、施設への入所を検討していきます。消費税増税もあり、家計も苦しくなる中、本人の年金だけでは、支払いが難しく、家族さんが手出しをしないといけないケースはよくあります。一番よく聞かれる質問として、「どのくらいかかるの？」ということについて、入所の条件と鳥取県内での金額の目安を紹介します。

名称	概要	条件	費用の目安（月額）
介護老人保健施設	在宅復帰を目指し、リハビリを中心としたケアを行う。	施設サービス (要介護1～要介護5)	6～16万円(居住費、食事、介護保険自己負担等)
特別養護老人ホーム	常時介護が必要で、在宅での生活が困難な人に、日常生活上の支援や介護を提供する。	施設サービス (要介護3～要介護5)	5～15万円(居住費、食事、介護保険自己負担等)
認知症対応型グループホーム	比較的状态が安定した認知症の高齢者が、介護を受けながら共同生活する場。	地域密着型サービス ※同一市町村に住所があり(要支援2、要介護1～5)認知症の診断がある方。	12～18万円 (家賃相当、管理費、食事、介護保険自己負担等)
有料老人ホーム ・介護付き ・住宅型	食事や生活支援のサービスなどを提供し、職員が常駐する高齢者のための住居。	自立～要介護5 一般的には65歳以上	5～30万円 (家賃相当、管理費、食事、介護保険自己負担等)※入居一時金が必要な場合もある。
軽費老人ホーム ・ケアハウス ・A型	家庭環境や住宅事情で在宅生活が困難な場合、定額な料金で入居でき、食事や日常生活上必要な支援が提供される。	在宅サービス 自立している60歳以上の方(一般型) ・65歳以上で要介護度1以上の方(介護型)	ケアハウス：7～18万円 A型：6～14万円 (家賃相当・食費・事務費)
サービス付き高齢者住宅	高齢者が安心して居住できる住まいとして、ハード面やサービスで一定の基準を満たした住宅。	在宅サービス 60歳以上、または要介護、要支援認定を受けている40～64歳の方	3万～20万円(家賃概算)提供されるサービスとその費用は事業者によってことなる。

施設サービスにおいては、非課税世帯であれば、世帯の収入に応じて、居住費、食費が減額になる「介護保険負担限度額認定証」が発行されますので、担当のケアマネジャーまたは、お近くの市町村役場に相談してみてください。

(ケアプランセンター日翔会 小早川 統理)



のほ(ま)コバ(ち)ん

採用担当者 **奮** 闘記



ワークライフバランスがとりやすい日翔会で 私たちと一緒に働きませんか



看護職・介護職
調理職で働いてくださる方
を募集しています!
フルタイム・パート応相談
ハローワークにも掲載しています

募集職種	就業場所	賃金	時間	仕事内容
介護職 (資格・ 経験不問)	【日野町根雨】 ・介護老人保健施設おしどり荘 ・特別養護老人ホームあいご	(基本給) 16万~23万 経験加算と 資格手当別途支給	早出 7:00~16:00 日勤 8:30~17:30 遅出	利用される方々 が、快適に生活 を送れるよう入 浴介助やレク レーション、体 力づくりのサ ポートほか
	【新見市新見】 ・特別養護老人ホームゆずり葉	例) 介護福祉士で おしどり荘夜勤 月5回の場合 19万(基本給) +1万(資格手当) +3万5千 =23万5千円	10:00~19:00 夜勤 17:00~10:00 勤務時間は各時 間は事業所のシ フトによります	
	【倉吉市】 ・小規模多機能ホームつばき ・グループホームつばき			
看護職 (経験不問)	【日野町根雨】 ・介護老人保健施設おしどり荘 ・特別養護老人ホームあいご	(基本給) 23万~32万 経験加算と資格 手当、オンコー ル手当別途支給	日勤のみ 8:30~17:30	利用される方の 健康管理や、介 護職や医療機関 との情報交換ほ か
	【新見市新見】 ・特別養護老人ホームゆずり葉			
調理職 (経験不問)	【日野町根雨】 ・介護老人保健施設おしどり荘 ・特別養護老人ホームあいご 【米子市米原】 ・米子ヘルスケアつつじ	(基本給) 16万~23万 経験加算と 資格手当別途支給	早出 6:00~15:00 日勤 8:30~17:30 遅出 10:00~19:00 勤務時間は各事 業所によります	調理・配膳・下 膳・掃除など 形態別の食材 刻みや、施設行 事の参加ほか

生徒・学生の皆さん、インターンシップ実施中です。
求職者の方、見学ができます。職場の雰囲気を“見て感じて聴いて”
ください。日程調整をしますのでお気軽にお電話くださいね。
お問合せ：0859-77-0033 日翔会採用担当

詳細はこちらから→



手作りの蕎麦を頂きました

12月11日、介護老人保健施設おしどり荘と特別養護老人ホームあいごに、日野高校より手作り蕎麦を頂きました。学生のみなさんが手作りされたもので、お客様が代表で受け取りました。

早速アツアツの蕎麦汁にいただきました。良い年を迎えることができそうです。ありがとうございました。

(奥田 美名)

