



三沢長生園 開園36周年 BBQ大会

**笑顔が繋ぐ
心の絆!**

光陰矢の如く三沢長生園は昭和51年6月1日開園以来、皆様方の御支援と御指導により、文字通り大過なく36年が経過致しました。一方、建物の老朽化も随分進み、数年前から建替えに関しまして、各関係機関のお力添えを頂き何とか明るい見通しとなって来ました。私共と致しましても皆様方の御期待に沿うべく、明るく笑顔の絶えない施設づくりを目指して職員一同鋭意努力致しております。

そのような中、三沢長生園開園記念日は「職員に対する慰労と感謝の日」と定めバーベキュー大会を、秋には職員旅行、文化祭、地蔵尊祭りを、年末年始には職員激励会等を開催し、職員の為の行事や御利用者様への催し物を通して、元気に明るい雰囲気の中で職員間の結束や絆を深め、御利用者様に対し、質の高い日常生活の御支援が出来るように、研鑽努力を重ねております。今後とも多くの方々に長生会をご利用頂きますようお願い致しております。

結びに地域の皆様方へ感謝の念を捧げると共に、御多幸を心からお祈り申し上げ発刊の御挨拶と致します。

夏号の内容

- 各施設の最近の出来事.....P2~P5
- マイホーム・ドクター(腹八分目).....P6
- 長生会ニュース(ゆるキャラ大募集).....P7
- お知らせコーナー.....P8

平成24年7月1日

社会福祉法人 長生会
理事長 柳 文生



各施設の最近の出来事

介護老人福祉施設 三沢長生園 **レシーブ・トス**

風船バレーボール大会



四月二十五日
三沢長生園
毎年恒例の
風船バレー
大会を開催
致しました。
入所者の皆様
も一生懸命に
体を動かされ、
楽しまれました。
五月九日
誕生会を開催
致しました。
5月は5名の誕
生者のお祝いを
させて頂きまし
た。ハッピーバー
スデイの歌の後、
ロウソクの火を
吹き消して頂き
ました。余興では
鶴の会の皆様
に三味線や日本
舞踊等をご披露
頂き、大変盛り上
がりました。

介護老人保健施設 しらさぎ苑



五月十二日
キリンビール甘木工場にホ
ピー見物にでかけました。満開の
ポピーに大感激！
六月四日
筑紫野市へホタル見物に行つ
てきました。久しぶりに見るホタ
ルに大歓喜！

ホタルがウヨウヨ飛んでました！

ポピー見物

軽費老人ホーム ケアハウス小郡

つつじ見物

母の日

mother's day

日頃の感謝をこめて
入居者の方へ
お花を贈りました。

菖蒲見物

佐賀県大和中央公園

4万本の菖蒲が、
見事に咲いていました。

天候にも恵まれ、
楽しく見物することができました。

入居者の皆様に元気にイキイキと楽しく毎日をお過ごし頂く為に、毎月季節の行事や施設外活動を提供させて頂いております。

グループホーム 美鈴ヶ丘

五月九日 五月十六日

鳥栖市東公園へバラ見物に行きました。
バラに囲まれた道を通り、ゆつくりバラを眺めた後、休憩所にてお菓子やジュースを頂きました。

バラ見物

その後は、おひさまの丘遊歩コースを皆様と一周し、初夏の風を肌で感じました。



毎日の生活もバラ色!

グループホーム まつざきの宿

五月二十六日

毎年恒例の「宿祭り」を開催しました。
入所者様と職員で、チーム対抗のゲームなどを行い楽しいひと時を過ごしました。

ガンバレ! ファイト!

宿祭り

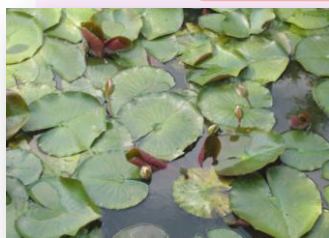
5月26日



ふれあいの家 あずま野

六月三日〜五日

城山公園 花立山へ菖蒲見物にでかけました。
水辺に咲く美しい花を眺めながら、穏やかな気持ちになる事ができました。
菖蒲の花言葉のように皆さんに「うれしい便り」があるように願っています。



デイサービスセンター 花笠の里

楽しい催し物が盛りだくさん!

レクリエーション!



慰問!



手芸!

バスハイク!



デイサービスセンター 美鈴ヶ丘

毎月様々な工夫を行い、楽しい催し物を沢山企画しています。4月の誕生会では職員が踊り等を御披露させて頂き、施設外ドライブでは藤見物へ、慰問では沖縄三線やハーモニカの演奏を御披露頂きました。7月以降もご利用者様に喜んで頂けるように頑張りますので、皆様のご利用をお待ち致しております。



デイサービスセンター なくせんの郷

ポピー見物

キンビール

甘ホ工場

社会福祉法人 長生会 皆様のご利用を心掛けてまいります!

平成24年 7/14 (土) 復活 第3回

時間 18時~20時30分

場所 デイサービスセンターなくせんの郷 憩いの広場(福泉寺跡)
*雨天の場合は「なくせんの郷」内でを行います

催物 《イベント》
子どもゲーム大会
カラオケ大会

《出店》
・焼きそば ・たこ焼き ・焼き鳥
・ホルモン ・おにぎり ・カレー
・かき氷 ・しそジュース
・酒 ・ビール

主催: 松崎区下町 共催: 社会福祉法人 長生会



ポピーの前でハイチーズ!

五月はポピー見物に行きました。真っ赤なポピーが一面に咲いてとても綺麗でした。

お問い合わせ先
デイサービスセンターなくせんの郷
(0942) 73-6526
担当: 伊藤(柳)

しらさぎ苑 デイケア



慰問

★切り絵披露

★ハーモニカ演奏

松原光昭様

ハーモニカ演奏

誕生会



苑外ドライブ



在宅で生活されている方にリハビリテーションを行って頂く為に、屋外歩行訓練を兼ねた施設外行事や生きがいを持って、活動意欲を向上して頂けるような、様々な工夫を行っています。

在宅福祉センター

在宅福祉センター内には四事業所の事務所あります。今回は「ケアプランサービスしらさぎ苑」について紹介させていただきます。

ケアプランサービスとは

ケアマネージャーがご利用者様の心身の状況、置かれている環境等を把握しご希望に沿ったサービス計画を作成する事業所です。

ケアマネージャー(介護支援専門員)は介護保険サービス等を利用する際に、介護や支援の必要性に応じてサービスを組み合わせ、ご利用者の皆様が可能な限りご自宅で生活出来るように支援させていただきます。

特色

当事業所は年中無休で営業致しておりますので、必ず毎日数名のケアマネージャーが勤務しており、担当ケアマネージャー不在時でも緊急の用件に迅速に支援できる体制を整えています。また、相談内容やご利用者様のご要望に、最適なケアマネージャーを担当者として選定出来るように、幅広い年齢層、男女、様々な専門職経験者を配置致しております。

こんな事でお困りではありませんか？

介護保険って何？

介護認定を受けたけど、どんなサービス利用できるの？

デイサービスとデイケアはどう違うんじゃね？

最近足腰が弱って買い物に行けなくて困っているの！



介護保険に関する事はケアプランサービスにご相談下さい！

在宅福祉センター 夏の節電対策！



へちまの花

来る、夏の電力不足に備え、緑のカーテンを栽培中です。目で見て涼み、日差しを避けて涼み、食べておいしいきゅうりです！

節電きゅうり

マイホーム・ドクター

テーマ

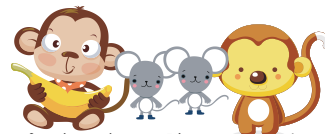
～ 腹八分目 ～

飽食の時代と言われる今日、カロリーリストラクション(CR)として**カロリー制限**をすることで**寿命が延び**ることが科学的に証明されています。サーチュイン遺伝子といういわゆる長寿遺伝子にスイッチが入るためだそうです。注意点として、ここでいうカロリー制限とは**食事カロリーだけを30～40%程減らし、栄養失調にならないように必要な栄養素は十分に補充するもので**、若者に多く見られる過度なダイエットとは意味が全く異なります。

例をあげてみると、無脊椎動物～哺乳類では寿命を延ばし、さらに加齢に伴う疾患群の罹患率を低下(**癌や動脈硬化性疾患などを予防**)させることが知られています。

またネズミの実験からカロリー制限食により**認知症の進行を遅らせ**、逆に高脂肪食を投与することで認知機能の低下を促進してしまうようです。動物実験レベルのみならず、ヒトでもバランスのとれた食事が認知症予防に有効であることもわかっています。

猿を用いた実験ですが、カロリー制限することで寿命が延びるだけでなく、**毛並や肌の艶が良くなる**といった“見た目”にもかなり効果があったようです。若々しく元気に暮らすためにも“腹八分目”でいいことがたくさんあるようです。



…ところが、夏場はお酒を飲む機会が増える方も多く、暴飲暴食で胃がもたれたり、食欲不振に陥ることも少なくありません。また、夏の暑さや冷房などの影響で自律神経がオーバーワークになり、胃では交感神経が強く働き、胃の血管が収縮して血流量が減り、胃の機能が低下することも胃もたれの要因の一つと考えられます。このような時にはさっぱりしたものや冷たいものだけで済ませてしまいがちですが逆に弱った胃に更に負担をかけることになります。

…そこで、前述したように、食事カロリーだけを減らすのではなく、胃への負担を軽減しながらでも必要な栄養素を効率的に十分に補充する工夫をご紹介します。

食物の消化や吸収するには『酵素』が必要です。この酵素には3種類あり、それぞれ異なる役割があります。

《たんぱく質を分解する酵素》

パイナップル

パパイヤ



酢豚にパイナップルを入れたり、すりおろした果物に肉を漬けておくのは酵素がたんぱく質を分解し、肉が柔らかくなるためです。

《炭水化物に含まれるでんぷんを分解する酵素》

大根 ・ キャベツ

山芋 ・ バナナ等



炭水化物のでんぷんの分解は我々にお任せあれ!

《脂肪を分解する酵素》

納豆

味噌

漬物などの発酵食品



納豆食べて脂肪を分解!

ダイエットにも効果があるといわれています。

生野菜や果物に含まれる酵素を、無駄なく効率よく摂る方法が、皮ごとすりおろすことです。消化が良くなるだけでなく、酵素を残さず摂取することができます。すりおろすことによって、野菜や果物の細胞が壊され、酵素が細胞の外に出てきて活発に働くのです。病気の時に、りんごのすりおろしを飲むと良いとされるのは、消化を良くしてビタミンの吸収を高めるためとされています。

注意が必要なのは、生野菜や果物の酵素は、すりおろした後に空気に触れると酸化しやすく、ビタミンや酵素が失われるスピードが速くなります。**食べる直前にすりおろす**のが効果的です。

最後に…笑顔で楽しく食事をすることも、とっても重要です。食事の環境作りや雰囲気作りを工夫してもいいかもしれませんね! 楽しく腹八分目で元気にこの夏を乗り切りましょう!

～参考～

参考資料 日本抗加齢医学会雑誌2012 Vol. 8 No. 2

管理栄養士： 幾竹 絵美
医 師： 柳 大 三 郎

長生会ニュース

ハニカnew職員



△新職員入所!▽

長生会では四月〜六月にかけて、十六名の職員を新たに採用致しました。

早速、各部署に配属し、研修、指導を行いました。まだまだ、不慣れで、行き届かない事も沢山あるかと思えます。一日でも早く、皆様のお役に立つよう出来るよう、今後も指導してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

ゆるキャラ大募集

採用者には
記念品を贈呈!

元気 わくわく

CHOUSEIKAI

福祉の里 未来計画

だいいちだん

長生会イメージキャラクター

大募集

募集概要

長生会イメージキャラクターを募集します。

「長生会・三沢・しらさぎ・美鈴、松崎」等にちなんだキャラクターで皆から愛されるデザインを考えて下さい。

応募資格

「社会福祉法人 長生会」をご利用中の方はもちろんのこと、長生会をご存じの方であればどなたでも応募出来ます。

*応募は「応募規定」に同意頂いた方に限ります。

*未成年の方は保護者の同意を得た上でご応募下さい。

応募方法

「応募規定」「応募用紙」は各事業所に備え付けています。また、長生会のHPからも印刷出来ます。

〒838-0106 福岡県小郡市三沢字花聳881-1
TEL(0942)75-2617 FAX(0942)75-2618
E-mail: shirasagien@chouseikai.org
URL: <http://www.chouseikai.jp/>
担当: 長生会 法人本部・経営企画室 森山

お知らせコーナー

長生会 ボランティアスタッフ 募集中!

いきいき老後活動支援!
日本を担う学生支援!
地域交流・地域密着!
そんなことが一度に実現
できたらいいな!

「定年退職後、自宅でポーっとする
とが多くなった」そんな皆さん
・草木の選定 ・清掃作業
・車椅子清掃 ・洗濯
・衣類の繕い ・お話し(傾聴)
・生花 ・踊り ・音楽 ・お茶
・囲碁 ・将棋 等々!!
趣味や特技を活かして、長生会の施設で
活躍してみませんか?
学校の長期休みを利用しての介護体
験や日常生活の簡単なお手伝い、リハビ
リ助手等の体験をしてみませんか?



熟練された技術は地域の宝です!

ボランティア受付担当

(0942) 75-2617 森山

夏は祭りだ! ワッショイ ワッショイ

～ 長生会の夏祭り予定 ～

- おげん
- まつぎきエリア 峯元天神祭り 7月14(土)
 - 三沢長生園 夏祭り 7月25(水)
 - ケアハウス小郡 夏の夕食会 8月中旬
 - しらさぎ苑 夏祭り 8月20(月)
 - 長生会 盆踊り 8月20(月)

*その他、各事業所で七夕祭りや
夏祭り等、楽しい夏の催し物を企
画しています。詳しくは各事業所
にお問合わせ下さい!



社会福祉法人 長生会

(0942) 75-2617

<入所・入居施設>

- 介護老人福祉施設 三沢長生園
(0942) 75-0347
- 介護老人保健施設 しらさぎ苑
(0942) 75-7291
- 軽費老人ホーム ケアハウス小郡
(0942) 75-5311

<グループホーム・小規模多機能>

- グループホーム 美鈴ヶ丘
(0942) 75-3903
- グループホーム まつぎきの宿
(0942) 73-5500
- 小規模多機能型居宅介護
ふれあいの家 あずま野
(0942) 72-7568

<通所サービス>

- デイサービスセンター 花聳の里
(0942) 75-2197
- デイサービスセンター 美鈴ヶ丘
(0942) 75-5312
- デイサービスセンターふくせんの郷
(0942) 73-6526
- しらさぎ苑 デイケア
(0942) 75-7291

<その他の在宅サービス>

- 小郡市しらさぎ苑在宅介護支援センター
- ケアプランサービスしらさぎ苑
- しらさぎ苑ライフケアサービス
- しらさぎ苑訪問入浴サービス
(0942) 75-3476

<関連事業>

- 小郡市交流センター生きがい支援通所事業
(0942) 75-2197 (DS花聳の里)

発行所 社会福祉法人 長生会

〒838-0106

福岡県小郡市三沢字花聳881-1

TEL(0942) 75-2617 FAX(0942) 75-2618

E-mail : info@chouseikai.org http://www.chouseikai.jp/

発行人 理事長 柳 文生

広報担当 E-mail : shirasagien@chouseikai.org 森山



