



土井イク様ご紹介



土井様は大正5年6月22日に鹿児島でお生まれになったとの事で、この度めでたく100歳をお迎えになりました。鹿児島では女学校を卒業されるまで過ごされ、その後電話の交換手の仕事の為に北朝鮮に渡り、昭和20年の終戦まで北朝鮮で過ごされていたそうです。その為、「私は戦争を知らないの」と話されていました。ご結婚は20歳でされ、5人のお子様に恵まれたそうです。千葉へはご長女さんのご自宅へ遊びに来たことがきっかけとなり、そのまま同居、現在もご長女さんと一緒に生活しておられます。

シャローム若葉を平成23年からご利用して下さっておられ、当日の昼食はご本人より握り寿司が食べたいとのことで、手まり寿司御膳に。美味しそうに召し上がっておられました。百寿という大きな節目をお元気に迎えられる事、私たちも大変嬉しく思います。本当におめでとうございます!

～家族の会サロンより～

家族の会サロンは**毎月第3木曜日に若松事業所ふれあいサロンにて13:30～15:00まで開催中**です!  
介護保険の事から日頃の介護に関する相談まで何でも受け付けております。  
美味しいお飲み物をご用意してお待ちしておりますので、お気軽にお立ち寄り下さい!  
今後の予定 **7月21日 8月18日**

ふれあいサロン美助人展示

ふしぎな花倶楽部  
岩握 敏子様



展示作品募集中!

ふれあいサロンに作品を展示してみませんか?  
詳しくはこちらまでお問い合わせ下さい。  
電話番号 043-235-4866

【編集後記】梅雨も明けて、暑さが増してきました。私は、この時期になると高校野球観戦へ行きます。高校球児と応援団の迫力に圧倒され、汗と涙に感動する試合を楽しみしております。(H)

|  |
|--|
| シャローム若葉 桜木本部<br>第1デイサービスセンター/<br>地域密着型デイサービス<br>TEL: 043-234-5111 FAX: 043-234-5119  |
| シャローム若葉 若松<br>グループホーム虹の家<br>TEL: 043-235-4867 FAX: 043-235-4868<br>第2デイサービスセンター<br>TEL: 043-235-4866 FAX: 043-235-4850<br>介護予防デイサービスセンター<br>TEL: 043-235-4865 FAX: 043-235-4850<br>ライフハウス<br>居宅介護支援事業所 TEL: 043-214-3450<br>訪問介護事業所 TEL: 043-214-5567<br>福祉用具貸与事業所 TEL: 043-309-8598<br>FAX (共通): 043-234-8411 |
| 千葉市あんしんケアセンター 桜木<br>TEL: 043-214-1841 FAX: 043-214-8787  |
| 発行: 社会福祉法人三育ライフ<br>シャローム若葉<br>理事長: 東海林正樹 施設長: 高幣義嗣<br>広報委員会: 岩井由紀子・芳賀卓<br>永島慎志<br>info@shalomwakaba.com  |



土井イク様100歳のお誕生会! ご長女さんとの記念撮影!



お品書き  
当日ご本人のリクエストで  
お寿司に!

～ほうずき市～



地域と福祉のあんしん懸け橋

～夏で健康～

梅雨も明けて、いよいよ夏の季節の到来です。私自身、夏に生まれ、この季節が好きですが、得意という訳ではありません。私なりの夏の過ごし方を考えてみました。

① 汗をかく。  
汗をかくと臭くて、気持ちが悪くて、周りの迷惑を心配してしまいますが、やはり夏は汗をかくことが必要だと思います。発汗は体温の上昇を抑える働きですし、デトックス効果(体内の毒素や老廃物を体外に出す)や、汗と一緒に脂肪分を体外に出すことができます。

ただ気をつけなければならないことは脱水症です。夏は特にこまめに水分を取り、のどが乾く前に飲むようにしましょう。また塩分も忘れずに取り、スポーツドリンクや経口補水液を飲むのも良いでしょう。

② 栄養を取る。  
暑いと食欲が落ちてしまいがちですが、意識して他の季節よりも栄養のある食事を取りたいものです。豆類、野菜、果物、海藻類のビタミン、ミネラルを意識して摂取しましょう。また納豆、山芋、オクラ、モロヘイヤ、めかぶ、もずくなどねばねば食

品には疲労回復や血液サラサラ効果があります。ぜひ夏に食べたいですね。Never give up!

③ 良く寝る。  
夜暑いと、寝付けなかったり、眠りが浅くなります。そうすると体調を崩してしまいます。夏を乗り切るには睡眠が欠かせません。エアコンがお嫌いな方もおられるかもしれませんが、夜、ゆるく除湿をかけたり、扇風機の風が直接体に当たらないようにして寝たりしてみると良いと思います。

それと、夏は夜明けが早く、明るくて寝てられないこともあると思います。そんなときは遮光カーテンを使ってみると良いかもしれません。ただ寝坊には注意が必要です。

神様が、私たちが健康になるようにつくられた季節が夏ではないでしょうか。

今年から、夏で私たちの体も心も健康になればと思います。皆様がお元気で今年の夏をお過ごしになれることをお祈りいたします。

シャローム若葉  
財務課長 山本 一



# 三法人の関わり (合同研究発表会&ミッションデー&卓球大会)

シャローム若葉はキリスト教プロテスタント系のセブンスデー・アドベンチスト教団（以下 SDA 教団）が母体となっています。その中にある社会福祉法人が「三育ライフ」であり、東京都の東久留米市に本部を置いています。その他にも SDA 教団を母体とした社会福祉法人があり、横浜に拠点を置いている「アドベンチスト福祉会」、横須賀に拠点を置いている「三育福祉会」があり、お互いに姉妹法人として関係を築いています。

今回はそんな法人の枠組みを超えた関係の一部をご紹介します。写真下はシャロームで行われた合同研究発表会。約 120 名の方が集まり、日頃の研究成果を発表しました。

写真右は年に 1 回行われているミッションデー。今回は白石先生を講師に招き、職員の良い学びとなりました。写真右下は今回初の試み、法人対抗のスポーツ大会が横浜で行われました。卓球で汗を流し、交流を深めました。

活動拠点は離れていますが、志は同じくご利用者の為により良いサービスを提供していけるよう互いに切磋琢磨したいと思います。



三法人合同研究発表会 各拠点 1 演題ずつ計 4 演題 (6/27)



法人対抗のスポーツ大会 (5/29)  
会場は横浜事業所前にある三育小学校です。



アドベンチスト福祉会の理事長  
白石尚先生による講話 (6/16)

## 第1デイ

7月5日に若松台幼稚園の子どもたちが来訪されました。

大勢の子どもたちに囲まれながら、楽しいひと時を過ごしました。

短冊にはご利用者それぞれの願いを書き、吊しました。願いが叶うと良いですね。



また、その他にもシャローム若葉には色々なボランティアの方々がいらっしゃいます。

6月9日には都幼稚園の皆様が、6月21日にはギターグループの千留花の皆様が来訪されました。

また、シャローム若葉ではボランティアさんを募集しております。

「歌やダンスを練習しているけど披露する場所が無い」や「ご高齢者との交流を持ってみたいがどこに行けば良いのか？」などございましたら、右記の連絡先にお気軽にお電話下さい。お待ちしております。



千留花の皆様によるギターの演奏と都幼稚園の園児達



## スタッフのひとり言葉

### オレンジリングは地域の絆の証

あんしんケアセンター 井本優子

現在、65歳以上の人の実に7人に1人が「認知症」といわれています。誰でも認知症になる可能性はあります。『MCI (※)』という軽度認知障害の方もいます。個人的には、年齢相応であってほしい『あれ・それ・えーと症候群』（勝手に命名しました）に日々悩んでいます。

“筋トレなどの運動”は認知症・介護予防になりますから、出前講座などで、得意げに皆様にお勧めするのですが、自分は継続できず悩む昨今です。

高齢者の相談機関である千葉市あんしんケアセンター桜木では、依頼を受け、【認知症サポーター養成講座】を開催しています。出席者に配られるオレンジリングは「認知症の人と家族を応援します」という意思を示す目印です。認知症への偏見をなくし、認知

症の方のできないところだけをサポートする「人間の杖」になれるよう、生活の障害で不安な気持ちでいる認知症の人への対応の仕方を習います。

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

対応の心得はこれら“3つの「ない」”です。自分達が住んでいる街が大勢のサポーターにより認知症の人を温かく見守ってくれる街であってほしいと願うのは、ひとえに自分がお世話になる事を想定しているわけです。

今しばらくは、みなさまと一緒に①『笑顔でワッハッハ』②『楽しい会話』③『役割・日課』④『ほめて、ほめられてドーパミンどばあー』で認知症予防の日々の中、仕事に励んでおります。



井本さんの右手に巻いているのが認知症サポーター養成講座にて配られるオレンジリングです。



※MCI (Mild Cognitive Impairment) とは、認知機能（記憶、決定、理由づけ、実行など）のうち1つの機能に問題が生じてはいますが、日常生活には支障がない状態のことです。

## デイサービスのセタ



## 第2デイ

今年も2本の笹竹にたくさんの短冊が揺れています。ご利用者の願いごとをいくつかご紹介しますと、「足の痛みがなくなりますよう」「きれいになりたい」「みんなが元気に過ごせますよう」等…。

願いが叶いますように！！  
また、若松台幼稚園の園児の皆さんの訪問もあり、元気いっぱいの歌と手遊びで楽しいひと時を過ごしました。



第2デイご利用者から園児へのプレゼント  
高橋アイ子様が一個一個手作りしています。



### ボランティアに関するお問い合わせは

シャローム若葉第1デイサービス（桜木）  
電話番号 043-234-5111（担当：小野）

シャローム若葉第2デイサービス（若松）  
電話番号 043-235-4866（担当：山本葉）