

# のぞみんごう

2016年6月  
平成28年春号

総合リハビリテーションセンター  
救護施設 のぞみの家

〒651-2181 神戸市西区曙町1070  
TEL (078) 927-2727



総合リハビリテーションセンター  
のぞみの家所長

謝 世業

## 活力ある施設づくりに向けて

桜の花びらが風に舞った後、暖かい日差しを浴びながら草木は力強く伸び、新緑の季節の到来です。そして大規模改修を終え、新しい年度を迎えたのぞみの家で生活されている利用者様も、気持ちも新たに作業やそれぞれの役割に取り組んでおられます。

さて、私は今年度、のぞみの家所長として着任しました、「謝 世業」です。よろしくお願いします。のぞみの家での勤務は、16年ぶりです。着任挨拶の時、当時から生活されている利用者様からお声をかけていただく等、暖かく迎えていただき、とても嬉しい気持ちです。気分も新たに頑張ります。

さて、のぞみの家の利用者様の昨年度の平均在所期間は、平均7年でした。平成21年度は、平均12年5ヶ月、平成23年度には、9年2ヶ月にと、退所後の居住場所を確保しての地域生活への移行等、新たなスタートをきられています。地域移行シュミレート室（さくら）、居宅生活訓練事業や通所事業など、措置機関と連携し、施設機能を最大限いかしての取り組み結果ではないでしょうか。

のぞみの家では、利用者一人ひとりが、最高の笑顔で生活していただけるよう、職員一丸となって、サービスの向上に努めています。

「生活に夢と潤いがある施設づくり」の施設理念を大切にしながら、利用者本位の支援を目指していきます。

利用者をはじめ地域の皆様からも愛され、魅力ある施設づくりに向け、職員一丸となって取り組んでいきますので、ご指導、ご鞭撻の程、よろしくお願いします。

## 自治会役員の紹介



吉田会長



難波副会長



眞野副会長

今年度の自治会役員メンバーです。

毎日みんなで楽しく生活できるようにがんばりますので、よろしくおねがいします。

## 新任職員紹介

管理栄養士  
道本 智晴

4月から、のぞみの家で勤務しています管理栄養士の道本智晴です。

安全・安心な食事、季節感のある食事、美味しい食事の提供を行うとともに、利用者さま個人々の適切な栄養状態が維持出来るようにサポートいたします。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

支援員  
坂野 裕美

4月よりのぞみの家で勤務させていただきます、坂野と言います。「いつも笑顔で」をモットーにみなさまと楽しく過ごせられるよう取り組んでいきたいと思ひます。よろしくお願いいたします。

支援員  
日置 祐未子

ようやく、利用者の皆さんのお名前とお顔を覚えることができました。

皆さんが楽しく生活できるよう精一杯サポートしますので、どうぞよろしくお願いいたします。

支援員  
小幡 康弘

4月から勤務しております、小幡と申します。今まで勤めていた施設・業務とは種別が異なり、慣れないこと、新しいことの連続でとまどってはかりの日々ですが、1日でも早く一人前になれるようがんばります。よろしくお願いいたします。

支援員  
本田 健

みなさんこんにちは。4月からのぞみの家で勤務することになりました本田と申します。久しぶりの支援現場での勤務ですが、先輩職員の方々のご利用者の皆様からたくさんの事を学び吸収していきたいと思ひますのでどうぞよろしくお願いいたします。

支援員  
有井 秀子

昨年より働いている有井です。利用者のみなさんのお食事、コーヒー喫茶やお洗濯の介助をしていますが、今年度は作業もさせていただきます。みなさんの毎日の生活が充実して潤いのあるように、一緒にがんばっていききたいと思ひますのでよろしくお願いいたします。

## 居宅生活訓練事業

この事業は、利用者がのぞみの家での生活をしながら、近隣で借り上げた住居を利用して、買い物・調理・掃除や洗濯の他、服薬管理等、暮らしの中で必要なことを実践し、円滑に地域移行できるよう支援することを目的に措置機関と連携して、実施しています。



## 通所事業

私は昨年12月にのぞみの家を退所しましたが、引き続きのぞみの家の通所事業で支えてもらいながら居宅生活を送っています。

のぞみの家の通所事業で職員さんに関わってもらって良かったなあと思うことは、居宅を構える時に手続きなどわからないことがあったり、携帯電話に変な電話がかかってきたことがあったり、退所して1週間後に体調を悪くして入院することになったなど、施設生活では何不自由なく生活していたのが、居宅に移ってわからない事ばかりで、そんな時に職員に聞くと、教えてもらい対応してくれたので安心して居宅で生活できることです。

居宅生活では、お友達との交流も増え、楽しく生活しています。

今は職員さんに支えてもらっていることが多いですが、自分でできることを増やしていきたいと思っています。



佐藤 洋子



## 初もうで




## 盆おどり




## 防災訓練




## 平成28年度

4月 ● お花見・お茶会 



5月 ● 家庭連絡会

6月 ● 7月 ● 地域交流  
(夏祭り参加) 

8月 ● センター盆踊り

9月 ● 10月 ● 地域交流観月会 11月 ● 

12月 ● 年忘れ会

1月 ● 初詣 など 2月 ● 節分・  
豆まき 3月 ● 

# 行事予定

## 今年の旅行の予定は

- 食事コース
  - ・ワールドビュッフェ
  - ・かんでかんで
- 買い物コース
  - ・イオン明石
  - ・イズミヤ神戸玉津店
- お楽しみコース
  - ・姫路セントラルパーク
  - ・神戸どうぶつ王国
  - ・須磨海浜水族園
  - ・大衆演劇
  - ・カラオケ

## 毎月

- 茶話会
- 全体の話し合い
- ドッグセラピー
- 大正琴（月2回）
- 音楽セラピー（月2回）

## その他クラブ活動 など

- スポーツレクリエーション
- 生花・書道
- カラオケ・ビデオ鑑賞会
- 医務健康教室

茶話会



年忘れ会





# 大規模改修工事を終えて

平成5年12月に二階建改築竣工し、築20年が経過したのぞみの家は、  
老朽化に伴う設備の更新と、プライバシーに配慮した居住環境の改善や  
安心・安全な住環境の整備のための改修工事を行いました。



## さくら（地域移行シミュレート室）

地域生活移行を目標に居宅生活訓練事業の対象者の適正判定や意識向上に繋げるため多くの利用者が利用できる調理・入浴・トイレ設備等がある個室を整備しました。



## 居室

居室入り口の壁紙を木目調にかえることで落ち着いた雰囲気になりました。  
また、表札をあたたかみのある木製に変更しました。



### 医務室

広く明るい医務室のスペースを確保しました。



### トイレ

プライバシーの確保のため  
個室にドアを設置しました。  
また、床材は柔らかい  
ドライタイプに変更しました。  
臭いもしにくく、ケガもしにくく  
安全で快適になりました。



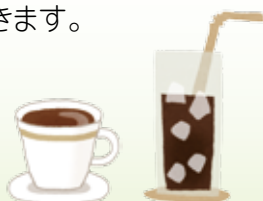
### 洗面所

車いすで使用が可能な洗面台に  
更新しました。  
一部には手すりを取りつけました。



### すずらん（娯楽室）

娯楽室に電気調理器具や流し台を  
設置しました。  
コーヒー喫茶の洗いものや、  
調理実習にも活用できます。



## 管理栄養士より

## 「健康づくりの基本は食事です！」

### ～低栄養状態を防いで元気なからだを維持しましょう～

食べ物の好き嫌いや食事の偏り、食事量が少なくなることが続いたり、年齢とともに胃腸の消化・吸収力が衰えたりして、健康を維持するのに必要な栄養がとれないでいると、全身の栄養状態が悪くなる「低栄養状態」になります。

「低栄養状態」になると、体重や筋肉が減り、体力や病気に対する抵抗力も減少し、病気が治らず、衰弱も進み、活発な生活が送れなくなります。

「低栄養状態」の早期発見には、体重を定期的に量り、知らず知らずのうちに体重が減っていないかをチェックすることが大切です。



まず、あなたの正常な体重指数を知りましょう。

#### 正常な体重指数(BMI)の計算方法

BMI=体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)

	BMI
肥満	25.0以上
理想	22.0
正常域	18.5以上25.0未満
やせ	18.5未満

と、判定されます。

《例えば》体重が50Kg、身長160cmの人の場合

BMIは $50 \div 1.6 \div 1.6 = 19.5$ となり、正常域となります。

### BMIが18.5以下にならないように注意しましょう。

#### 食事がおいしく食べられる生活習慣のすすめ!

- ①起床・就寝時間を一定にする…早寝早起きが基本
- ②食事の時間を決める…1日3食バランスよく
- ③活動や運動の量を増やす…積極的にからだを動かす



初夏のご旅行は保養荘で決まり!  
**露天風呂大好評!**  
 1泊2食9,750円~  
**浜坂温泉保養荘**  
 ☎(0796) 82-3645



#### 編集後記

平成28年度がスタートしました。スタッフも一新し、のぞみの家にも新たな風が吹いています。毎年の予算も限られていますが、のぞみの家らしく手作りでもみんなで楽しく充実した生活が送れるように自治会と協力してがんばっていきますので、みなさまのあたためご支援よろしくお願い申し上げます。

編集委員一同

