



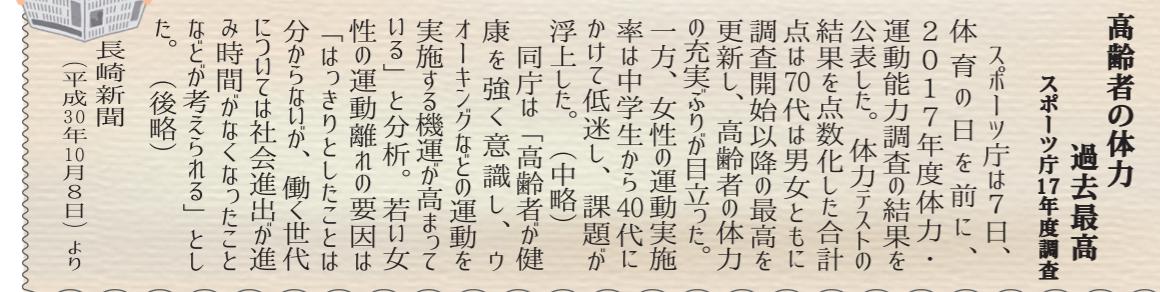
今月のヒトコト フタコト ミコト

- 少し時期のずれた話になりますが夏休み中に放送されている「夏休み子ども科学電話相談」というNHKのラジオ番組があります。全国の子どもたちが科学者たちに電話で質問する番組です。今年の夏の放送でひとつ印象に残っている質問があります。とある小学5年生の『どうして花の咲く季節は決まっているのですか?』というものです。
- 多くの植物は決まって春か秋に花を咲かせます。花はその美しさや香りで私たち人間を楽しませ、春や秋の心地よい季節をより一層豊かなものにしてくれます。しかし植物は私たちを喜ばせるために花を咲かせているではありません。子孫を残すために、最も身を守りやすい種という形で「厳しい夏と冬をこすための準備」として、その前の春と秋に花を咲かせているのだそうです。※人間による品種改良によって咲く季節がずれている花もあります。
- 厳しい季節を迎える前に花を咲かせ、虫や動物、風の力を使うなどの工夫と努力を精一杯あこなっている。これは人間でも同じこと。冬を迎える今のうちに努力を積みましょう。更には長い人生でも同じこと。厳しい波に揉まれる前の青春時代の頑張りと、心身の機能が衰えていく前の中年期の工夫と努力が肝心です！



気になるニュース

長崎新聞
(平成30年10月8日)より



多くの高齢者の方が自身の健康のことを強く意識され、運動を実践しているとの分析。調査が開始された1998(平成10)年から比べ、高齢者の体力はかなり改善されているとのことです。

興味深い記事でしたので前号と同様にこの研究内容について詳しい数値を確認してみたところ、(スポーツ庁のウェブサイトで確認)、6項目の体力テストのうち、転倒に関連する「バランス能力」、移動や行動範囲に関連する「長距離歩行能力」、姿勢の維持や長時間作業などに関連する「体幹筋力」の3つについて、個人差が非常に大きいことに気づきました。これは、やっている人とやっていない人との大きな違いが生じているということです。言い換えれば、高齢になってもやればやっただけの成果が出るということ。つまり、やったもの勝ちのようです。

女性の運動実施率の低下も示されています。女性職員の皆さん、クラブ活動に参加してみては?

介護のしくみと情報

相談員・介護支援専門員 宮川典章

Q.「原爆被爆者は介護保険サービス利用料(自己負担分)は支払わなくていいのですか?」

A.「原爆被爆者(被爆者健康手帳の交付を受けている方)には利用料の助成制度がありますが、利用するサービスによって助成されるものとされないものがあります(下表)。」

国からの助成あり (自己負担なし)	国からの助成なし (1~3割を自己負担)
訪問介護 訪問リハビリ 通所介護(デイサービス) 通所リハビリ(デイケア) 短期入所介護(ショートステイ) 特別養護老人ホームへの入所 介護老人保健施設への入所など	訪問入浴介護 訪問介護(ホームヘルパー) 夜間対応型訪問介護 認知症対応型短期生活介護(グループホーム) 特定施設入居者生活介護(ケアハウスなど) 福祉用具レンタル・購入 住宅改修など

所得税非課税世帯は負担なし

被爆体験者(被爆体験者精神医療受給者証の交付を受けた方)は、受給者証に記載された病気を治すための介護保険の医療系サービスを利用した場合に利用料が助成されます。

豆知識 原爆被爆者のサービス費用の助成対象外となる項目

原爆被爆および被爆体験者の方への助成があるサービス(上表の左側)の費用のうち、主に次の項目にかかる費用は助成対象外となり、自己負担が必要となります。

・食費・居住費(部屋代)・おむつ代(入所を除く)・日用品代・理美容代など

体操のススメ「かんたん脚力テスト」

健康運動指導士 山本久美子

皆さんはご自分の体力がどれくらいなのかご存知ですか?

寒い冬を迎える前に、そろそろ運動しようかなと考えている方もいらっしゃると思います。運動を始める際の現状把握と、数ヶ月後に体力が改善したときの変化を確認する目安として、この「かんたん脚力テスト」をやってみましょう!

【方 法】

立った状態から始める
両手は胸の前に組む



【結果と評価】

性別	年齢	速い	普通	遅い
男性	50~59歳	~7秒	8~12秒	13秒~
	60~69歳	~8秒	9~13秒	14秒~
	70歳~	~9秒	10~17秒	18秒~
女性	年齢	速い	普通	遅い
	50~59歳	~7秒	8~12秒	13秒~
	60~69歳	~8秒	9~16秒	17秒~
	70歳~	~10秒	11~20秒	21秒~

「かんたん脚力テスト」の注意点

※膝痛、腰痛、心疾患などがある方は実施を控えて!
※呼吸を止めないように!
※椅子は動きにくく安定したものを使って!
※素足、またはヒールの低い靴で!



シンフォニー稻佐の森の中にあるWACセンターでは、Well Aging Community(WAC; 高齢者が安心し、生きがいを持って暮らせるまちづくり)を推進しています。地域で活動されている団体様をお手伝いできることがあればご相談ください。出張介護教室などを地域の皆様と一緒に実施していきたいと考えています。【問い合わせ: 稲佐の森連携室 Tel. 862-1732まで】

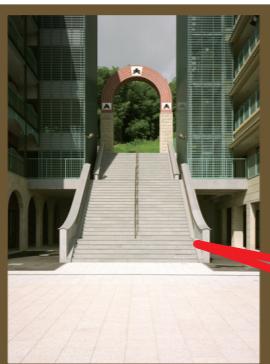


唐人門とお諏訪さん

「和・華・蘭」がWAC IN NAGASAKIの建物のコンセプトであるのに、これまで『華』がお目見えていなかつたですね。ご安心下さい…。

今回、満を持しての登場です！

シンフォニー稻佐の森II・WACセンターと、ケアハウス稻佐の森をつなぎでいる階段の一番上で、長崎港を眺めるのに最高の場所に陣取っているのが、唐人門（とうじんもん）です。旧唐人屋敷や中華街等、色々なところで見掛



唐人門と長坂



How many staffs are there in Symphony Inasa-no-Mori ? -シンフォニー稻佐の森の職員は何人?-

皆様こんにちは！ Hello, everybody !

さて、シンフォニー稻佐の森で仕事をしていますとお客様や御家族様からいろいろと質問を頂戴します。それらのなかで数多くいただく質問のひとつが「シンフォニー稻佐の森には何人の職員さんがいらっしゃるの？」というものです。そういった時は「だいたい300人を超えるくらいですかね～。」と曖昧にお答えしておりました。しかしながら「大切なお客様に対してこんな中途半端な対応をしていてはイカン！」という自責の念に駆られま

けますが、稻佐の森の唐人門（華）には、鬼瓦（和）を配しているんですよ。

そして、唐人門から長く伸びる石段、そのモチーフは長崎の氏神様、お諏訪さんの長坂です!!（本家より数段足りなくて残念 (+_+)）

そのままに広がる踊り場は、お諏訪さんとピッタリサイズです（＼(^o^)/）。

ちなみに、長坂の両端に三角の溝があるのをご存じですか。 お諏訪さんと同じ踊り場

お諏訪さんと同じ踊り場



これは、通称「ジョンベン坂」と言われていたもので、その昔、くんちの時に長坂に男性しか座れなかった頃、用を足すのに使われていたもの

だそうです。機会があれば是非ご覧になってみてください。

それでは、また!

（案内役：峰松）

△ 三角の溝「ジョンベン坂」

したので、このたび、シンフォニー稻佐の森（鶴舞苑・鶴舞苑II・シンフォニー稻佐の森・シンフォニー稻佐の森II・WACセンター・ケアハウス稻佐の森）の職員数をきちんと確認してみたのでご報告いたします。

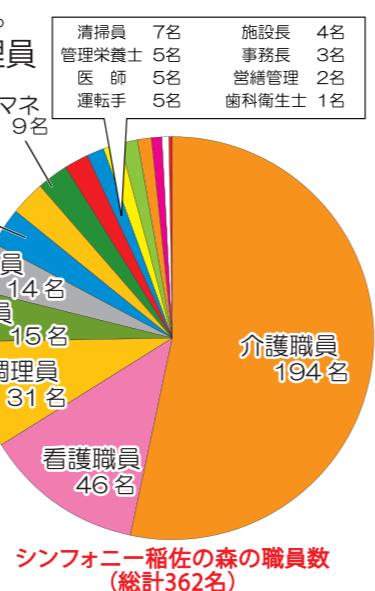
稻佐の森全体で362名。介護職員が過半数を占め、194名でトップ。

その次に、看護職員、調理員と続きました。

これからも多職種協働を合言葉に

職員一同、ご利用者の皆様、地域の皆さまをお支えして参ります！

一緒に働いていく新しい仲間も随時募集していますのでどうぞよろしくお願ひします！



【イベント報告】風さやか 愛と夢♡ないろショー Part1

平成30年9月23日（日・祝）、シンフォニー稻佐の森IIのレクリエーションホールにおいて、7年連続7回目となる『風さやか 愛と夢♡ないろショー』が開催されました。当日は13時開場とお知らせしていましたが、12時半ごろには続々とお客様がご到着。急遽、時間前の開場となりました。公演は約2時間におよび、施設の利用者様と地域の一般のお客様を合わせ250名を超える来場者は大満足。会場狭しと客席を回る風さやかさんを間近にして、興奮・熱狂される利用者さんの姿も多く見られました。

「またシンフォニー稻佐の森に来るばい！」との言葉を残してステージを締めくられた風さやかさん。来年もシンフォニー稻佐の森公演をお楽しみに！

元タカラジェンヌ 風さやかさん 華やか



長崎 高齢者に歌と踊り披露

イベントの様子は新聞とテレビ番組でも取り上げていただきました！

得するウーチク! 11月11日は介護の日です!!

最近は様々な団体や企業等が、活動の啓蒙や商品のPRなどのために「〇〇記念日」というものを設定することが多くあり、新聞やラジオなどでも「今日は〇〇の日」と取り扱われているのを目や耳にします。こういった記念日は年間を通じて毎日何かしらあるわけですが、特に11月は一年のうちに最も記念日が多い月となっています。これは、「11」を語呂合わせで「いい〇〇の日」として記念日がつくられているからだそうです。

とりわけ11月11日は40以上の記念日となっています。それらの中には語呂の良さだけでなく、1が4つ並んだ「1111」という形から商品等がイメージされるとの理由で記念日が定められているものもあります（麺の日、きりたんぽの日、まつ毛の日、靴下の日、下駄の日、ポッキーの日など）。

しかし、シンフォニー稻佐の森として皆様にお伝えしなくてはならないのは、11月11日が「介護の日」であるということです。

平成20年に厚生労働省が、『介護について理解と認識を深め、介護従事者、介護サービス利用者及び介護家族を支援するとともに、利用者、家族、介護従事者、それらを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、高齢者や障害者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施するための日』として、11月11日を介護の日と決めました。「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」を念頭に、「いい日、いい日」にかけた覚えやすく、親しみやすい語呂合わせとしています。

11月11日は介護の日。お忘れなく！



交通

- 長崎バス「シンフォニー稻佐の森」行き 終点
- 稻佐山登山道入口より車で5分 ●飽の浦小学校より車で5分

企画・発行

稻佐の森連携室

〒850-0062

長崎市大谷町 418-1 WACセンター5階

電話 095-862-1732 FAX.095-862-1737

<http://www.nagasaki-kouseifukushidan.or.jp/> シンフォニー稻佐の森 検索 ▾

