

石見

# さくらだより

平成30年7月

第37号



〔発行〕 島根県邑智郡邑南町矢上347 ☎95-2504



平成30年5月18日

**しまねコーチズさんによる  
笑って運動、楽しく体力作り(希望の郷)**

ねらって  
ねらって  
「それー。」

社会福祉法人石見さくら会では、各事業所間交流を積極的に実施しております。

# あつまれ!! 元気いっぱい子どもたち!!

~保育所では子ども達の発達段階に合わせ、毎日ドキドキワクワクするような遊びをしています~

〈日貫保育所・東保育所・いわみ西保育所〉

## 乳児さん(0・1・2歳)の1日

7:15

開所  
元気におはよう  
(順次登所)



9:00

朝のおやつ

10:00

自由あそび

11:00

昼食

12:30

お昼寝

15:00

おやつ

16:00

またあした  
(順次降所)



18:15

延長保育



※一人ひとりに合った食事、睡眠、遊びを提供しています。

# 幼児さん(3・4・5歳)の1日



- 7:15 開所  
元気におはよう  
(順次登所)
- 9:30 朝の会
- 10:00 自由あそび  
設定保育(その日の活動)
- 11:30 昼食
- 13:00 お昼寝
- 15:00 おやつ
- 16:00 またあした  
(順次降所)  
自由あそび
- 18:15 延長保育



※設定保育では、制作、音楽リズム、お茶会、運動あそびなども行っています。

～ 行事予定 ～	
7月	夕涼会
8月	川遊び
9月	運動会
	子育て講座・人形劇

～ お知らせ ～	
人形劇団バクがやってきます。	劇：「ねずみのすもう」
○日時：9月8日(土)	
○受付：9:45	○開演：10:00
○場所：いわみ西保育所	遊ギ室
ぜひ、来て下さい!!	

# 子育て支援センター すくすく

## 応援してます 楽しい子育て 安心子育て



子ども達の素敵な笑顔にいやされ  
毎日楽しく過ごしています。これからもたくさんの  
在宅のお母さんと赤ちゃんに  
出会うことを願っています。  
気軽に支援室をのぞいてみてください。  
お待ちしております。  
一緒に、楽しい時をすごしませんか？

毎月こんなイベントしてます！  
他にも「アートデー」  
などがあります。

ママ同士で、ワイワイ  
話しながら、子育てのスト  
レス解消・・・♡



和やかで楽しい「わらべうた」



美味しいレシピを紹介・試食「クッキングデー」



## ファミリーサポートセンター 「さくらんぼクラブ」



これから  
お散歩に行くよ

平成30年4月より、石見さくら会ファミリーサポートセンター「さくらんぼクラブ」は東保育所内の「子育て支援センター」に移りました。

石見地域の子育て家庭のすべての方々に、安心して子育てをしていただけるように、これからもお手伝いをしていきます。

※ 開所時間（月曜日から金曜日まで）  
「すくすく」 朝9時から夕方4時まで  
「さくらんぼクラブ」 朝8時30分から  
夕方5時30分まで  
（援助の依頼を受け付けています）

### 行事予定

7月 3B体操  
10月 瑞穂支援センターとの合同交流会  
東保育所運動会に参加

古くて懐かしい

もうひとつのわが家

デイサービスセンター

「希望の郷」

### お花見



断魚の桜を  
見てうれしかった



### 交流運動会



ボランティアに来て頂いています

### お茶会

一服  
いただき  
ましょう



### ミュージックケア



“音楽の力”で自然と体も心もはずみます

矢上高校生の実習が  
始まりました

### 調理実習 桜餅作り



### 梅酒作り



手づくりのものは  
おいしいよね



### 行事予定

- 7月 納涼祭
- 8月 漬物、盆団子作り
- 9月 敬老会



# 楽しく安らぎのある 桃源の家



自治体国際協力促進事業（モデル事業）

## ミャンマーにおける高齢者福祉人材育成協力事業

（平成30年1月13日～21日）

ミャンマーの高齢者のグループリーダーや医療・保健従事者、住民ボランティア等への技術支援を行うことを目的に、福祉人材育成にとって参考になるような邑南町の活動の発表や、生活習慣病や認知症の予防を含めた介護予防のための健康増進活動の普及ができるよう、邑南町役場保健課から1名、一般社団法人コミュニティーパートナーズからコーディネーターとして1名、そして社会福祉法人石見さくら会から板屋介護支援専門員が派遣されました。



### 介護予防ワークショップ

**=キャッチフレーズ=  
集って、笑って、  
元気になりましょう！**

滞在中、ワークショップを3日間実施しました。生活習慣病、認知症、高齢者の病気、食事などのお話を保健課の方から、集団で行える道具を使ったレクリエーション活動や介護技術のレクチャーなどを板屋から紹介させていただきました。



介護支援専門員の板屋です。今回、ワークショップで僕が担当したのは、ゲームなどの紹介でした。「楽しく、実践しやすい」をテーマに、現地の道具を使って参加

### 行事予定

- 7月 東保育所交流会
- 8月 夕涼み会・盆法要



者がすぐにも実践できるような内容を考えました。集中力やチームワークを高めたり、感情表現を引き出すゲームなど様々な要素のあるゲームを一緒に行いました。高齢化が進んで、地域で協力しあって健康であり続けたいという考えを皆さんお持ちで、日本と一緒に楽しんだと感じました。

ほほえみあふれる夢の里!!

# 養護老人ホーム 香梅苑



## 〔交流運動会〕

・5月23日に桃源の家、希望の郷、いわみ西保育所と交流運動会を行いました。

準備体操をしてから



笑顔を見て、元気がなったわー

落とさない様にそっと



子どもと一緒にゲームができて良かった。

手を合わせて「トン」「トン」



## 〔お出かけランチ〕

・近所の飲食店へ昼食を食べに行きました。



自分で好きな物を選んで食べておいしかったー



## 〔お花見会〕

・満開の桜を見に行きました。



大変ごちそうになった。  
食べ過ぎたかのぉー



### 行事予定

- 7月 家族会・夕涼み会
- 8月 盆法要
- 9月 敬老会

元気な今だからこそ  
主役になれる場所がある

石見さくら会

ひだまりサロン



お問い合わせ：0855-95-0001秋田倫告、板屋浩明（桃源の家）

### 対象者

- ◆石見地域在住
- ◆65歳以上
- …の団体（グループ）が対象です。（\*）

（\*）この事業の助成を受けようとする団体（グループ）は、事前に助成団体申請を提出してください。審査の上、登録団体となって頂きます。

### 支援内容

- ◆桃源の家、希望の郷のスペースを無償でご利用いただけます。
- ◆団体が有償で借り上げた活動場所の利用料を助成いたします。
- ◆活動費を助成いたします。  
：上限額は1団体あたり月額5,000円です。  
これ以内の金額を全額助成します。
- ◆その他の支援

### さくら会だから出来るこんなお手伝い

#### ◆職員の派遣

石見さくら会には、保育職員、介護職員、ケアマネージャー、管理栄養士、理学療法士、看護師など様々な職員がいます。

例えば、

1. 福祉・介護に関する勉強会
2. 自宅でも出来る介護技術講習会
3. ムセにくい介護食の作り方講習会
4. 理学療法士による転倒予防体操
5. 保育所児童との交流会など



リフレッシュ・レクリエーションもできますよ！

#### ◆活動の企画

派遣だけでなく、出前講座や年間活動計画の一部など一緒に考えたりも致します。お気軽にご相談下さい！

これらも全て無償にて支援いたします。

## 石見さくら会居宅介護支援事業所

平成30年8月から介護保険負担割合証が変わります。

※大きな変更内容は、所得によって介護サービスを利用した時の負担割合が1割、2割、3割になります。

収入の目安（※1年金収入等）		自己負担割合	
65歳以上 夫婦世帯	65歳以上 単身世帯	平成30年7月まで	平成30年8月から
2人合わせて、合計所得金額が463万円以上	ご本人の合計所得金額が220万円以上 年金収入+「※2その他の合計所得金額」が340万円以上	2割	3割
2人合わせて、合計所得金額が346万円以上	ご本人の合計所得金額が160万円以上 年金収入+「その他の合計所得金額」が280万円以上	2割	
2人合わせて、合計所得金額が346万円未満	ご本人の合計所得金額が160万円未満 年金収入+「その他の合計所得金額」が280万円未満	1割	

※1この表における「年金収入」の「年金」とは、国民年金、厚生年金、共済年金、障害年金などの公的年金、および公的年金控除の対象となる企業（団体）年金のことです。「収入」とは、各所得に応じて適用する「所得控除」を差し引く前の額をいいます（差し引いた後の額が「所得」の額です。）

※2「その他の合計所得金額」とは、合計所得金額から、年金収入に係る雑所得を除いた金額です。

◆年金収入には非課税年金（障害年金・遺族年金）は含まれません。

ここで負担割合をご確認ください。

介護負担割合証は7月末までに送付されます。新しい割合証が届きましたら、各担当ケアマネなどに提示をお願いします。所得についての不明な点は、直接役場福祉課へお問い合わせください。



お問い合わせ  
95-3262  
（内藤・坂田・山本）

# 平成29年度 社会福祉法人石見さくら会 決算報告書

(自 平成29年4月1日 至 平成30年3月31日)

【資金収支計算書の要旨】		【事業活動収支計算書の要旨】		【貸借対照表の要旨】	
(単位：千円)		(単位：千円)		(単位：千円)	
<b>事業活動による収支</b>		<b>サービス活動増減の部</b>		<b>資産の部</b>	
事業活動収入計	907,584	サービス活動収益計	904,220	流動資産	660,325
事業活動支出計	856,904	サービス活動費用計	882,600	固定資産	2,118,918
事業活動資金収支差額	( 50,680)	サービス活動増減差額	( 21,620)	<b>資産の部合計</b>	<b>(2,779,244)</b>
<b>施設整備等による収支</b>		<b>サービス活動外増減の部</b>		<b>負債の部</b>	
施設整備等収入計	0	サービス活動外収益計	3,363	流動負債	147,130
施設整備等支出計	104,541	サービス活動外費用計	5,241	固定負債	182,500
施設整備等資金収支差額	(-104,541)	サービス活動外増減差額	(-1,877)	<b>負債の部合計</b>	<b>(329,630)</b>
<b>その他の活動による収支</b>		<b>経常増減差額</b>		<b>純資産の部</b>	
その他の活動収入計	7,880	経常増減差額	( 19,742)	基本金	39,500
その他の活動支出計	94,000	<b>特別増減の部</b>		国庫補助金等特別積立金	1,132,901
その他の活動資金収支差額	(-86,120)	特別収益計	0	その他の積立金	376,263
		特別費用計	5,599	次期繰越活動増減差額	900,949
		特別増減差額	(-5,599)	<b>純資産の部合計</b>	<b>(2,449,614)</b>
<b>当期資金収支差額合計</b>	<b>(-139,981)</b>	<b>当期活動増減差額</b>	<b>( 14,143)</b>	<b>負債及び純資産の部合計</b>	<b>(2,779,244)</b>
<b>前期末支払資金残高</b>	<b>( 702,149)</b>	<b>前期繰越活動増減差額</b>	<b>(972,926)</b>		
<b>当期末支払資金残高</b>	<b>( 562,168)</b>	<b>当期末繰越活動増減差額</b>	<b>(987,069)</b>		
		<b>その他の積立金取崩額</b>	<b>( 7,880)</b>		
		<b>その他の積立金積立額</b>	<b>( 94,000)</b>		
		<b>次期繰越活動増減差額</b>	<b>(900,949)</b>		

## お礼

ありがとうございました。(敬称略)

### 寄贈

・いわみ手作り工芸 くるくる工房

・東保育所卒園児保護者会

・JAしまね島根おち支部

・石見養護学校(窯業班)

・松本文子

・服部万姫

・矢上婦人会

・いわみ西保育所卒園児保護者会

・月森明美

・日野真理子

・瀧桐貞子

・上田みどり

・日貫保育所保護者会

・ボランティア

・ちいさなろうそくの会

・三宅悦子

・石橋初音

・日高豊美

・辰田直久

・石田郁江

・矢川京子

・愛香園

・寄付

・東國雄

・甚田力

・石川幸男

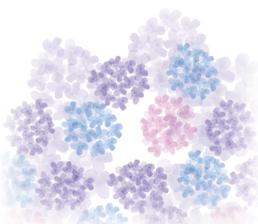
・森下圭三

・ソライロの皆様

・日貫仏教婦人会

・月森民子

・柘植孝



## 食べることは生きること!! 口は「命の入口」です!!

先日、歯の健康教室がありました。その中でしっかり噛むこと、そして歯をみがくことの大切さを学びました。

歯科医の岸先生から、現代の子どもたちは固いものを噛めなくなっているし、噛む回数も少なく、前歯でクチュクチュと噛み、しっかりと奥歯で噛んでいないと教えて頂きました。

しっかり噛むことで、こんなに良いことが!!

### 《ひみこのはがーぜ》

ひ…肥満の防止	は…歯の病気予防
み…味覚の発達	が…ガン予防
こ…言葉の発音	い…胃腸の働きを促進
の…脳の発達	ぜ…全身の体力向上

保育所でも、よく噛める献立を多く取り入れています。ひと口30回噛むことを目標にこれからも子どもたちの成長を応援できるようにがんばります!!

## 刻み昆布とれんこんの旨煮



材料 (幼児1人分)

作り方

- れんこん…………… 10g
- 刻み昆布…………… 2g
- にんじん…………… 10g
- ツナ油漬け缶… 5g
- ごま油……………0.3g
- しょうゆ……………1.5g
- さとう……………0.8g
- みりん…………… 1g

- ①刻み昆布は水で戻し、れんこんは皮を剥き3mm厚さのいちょう切りにし酢水につけておく。にんじんは線切りにする。
- ②鍋にごま油をひき、れんこんを炒める。
- ③2の中に刻み昆布を入れ、出し汁をひたひたになるように入れる。
- ④刻み昆布が煮えてきたら、にんじんを入れ様子を見ながら調味料とツナ缶を汁ごと入れる。
- ⑤水分がなくなり、刻み昆布が美味くなれば出来上がり!!

\*保育所ではいりこただし昆布でだし汁を取り使用しています!

### ポイント

刻み昆布にれんこんが入るのでよく噛めるメニューです。ごま油とツナ缶が入りうま味もアップするので子どもたちにも人気があります。



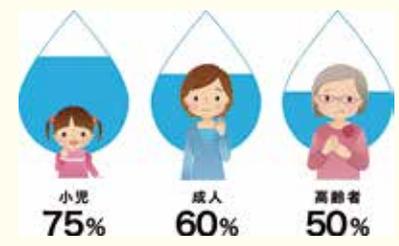
東保育所 管理栄養士 小笠原 千賀

## やっぱり「水分補給」が大切



みなさんこんにちは。冷たいものが美味しい季節になってきました。暑さ真っ只中なので「水分をとみましょう!」という内容だけでなく、高齢者や認知症の方に焦点をあてた「水」の効果のお話をしたいと思います。

まず人の体の中にある体液(水分)は、図のように年齢とともに減ってきます。特に体液が50%のお年寄りの場合、体の水分が500ml(ペットボトル約1本分)くらい体外に出ていくと頭がぼんやりとしてきます。認知症の方になると、その症状が進むとも言われています。さらに脱水症状が続くと、気分の低下、便秘、高血圧、筋力低下や体が動かない、脳梗塞、そして死にもつながります。



〈出典：環境省 熱中症予防サイト〉



そこで登場する「水」の力!!

ある老人クラブを対象に健康実態調査をしたところ、1日にコップ3杯しか水を飲まない人は、6杯以上飲む人よりも5%程度物忘れが多いことがわかったという報告がありました。

また老人福祉協会の研究発表で寝たきりの生活で胃ろうの認知症の人が毎日しっかりと1500mlの水分量を摂取していくことで、胃ろうから自分で食事、オムツからトイレ、筋力アップし活動参加、どんどんできることが増え家族と買い物(歩く、認識、選ぶ判断)ができるまで回復したという事例研究発表がありました。

まさに人としての回復です。「命の水」という言葉が改めて納得できます。たかが「水」、されど「水」というお話しでした。



デイサービスセンター 希望の郷 生活相談員 寺本 隆洋



「石見さくらだより」もホームページでご覧になれます。  
ホームページアドレス  
<http://iwamisakurakai.or.jp>