

こうさい通信

NO. 79 平成27年4月

発行 社会福祉法人 東京弘済園
特別養護老人ホーム
弘 済 園

〒181-0013
東京都三鷹市下連雀 5-2-5
TEL 0422-47-8965
FAX 0422-41-1783
tokuyou_2f@kosaien.or.jp
<http://www.kosaien.or.jp/>



桜 JAZZ BAR

毎年中庭のクリスマスのイルミネーションを見ながらの、
BARをオープンしていましたが、今回は趣向を変え弘済園の
食堂窓一面から見える桜をライトアップし「夜桜 JAZZ BAR」
と称しお酒をふるまいながら、夜桜を見るお店を
オープンしてみました。賑やかに談笑しながら
楽しんでいる方も居れば、夜桜をうっとりと
眺めながら「綺麗ね」とお酒を傾けている方もいました。
いつもとは違う雰囲気になんかたのしんでいました。



平成27年度事業計画

施設長 市川 努 『弘済園の重点的取り組み事項』

個別性を尊重した質の高いサービスの提供

① 質の高いケアプランの作成

日頃から利用者個々の心身状況やその状態変化の把握に努め、またケアカンファレンスには可能な限り利用者本人及び家族が参加できるように配慮することで、要望に基づいたケアプランを作成できるようにする。

② 利用者個々の状態にあった食事の提供

利用者個々の摂取状態に応じた形態での食事提供ができるよう、食事サービス課や看護課との連携を図る。

年間行事予定



平成27年	6月 14日 (日)	家族会
	7月 26日 (日)	納涼会
	9月 2日 (水)	花火大会<予備日9月9日 (水)>
	9月 27日 (日)	4階家族交流会
	10月 4日 (日)	2階・3階家族交流会
	11月 3日 (日)	東京弘済園まつり
	11月 8日 (日)	家族会
	12月 13日 (日)	忘年会



※行事の日程については変更となる場合もございますのでご了承ください。

お知らせ

皆さんお気づきの方も多いと思いますが、現在弘済園から見て南西の方角。以前の下連雀総合運動場の跡地に杏林大学八王子校が移転してきます。また、日本無線も移転が決定し弘済園のまわりも時代と共に変化しつつあります。現在の杏林大学の工事の途中経過を写真で紹介します。
3階まで建物が出来てきました。





生活写真館



オシャレの会



タヲ太鼓



年賀状作り



お正月 互礼会



お正月 カルタ取り



お囃子の会



歌コスモス



映画鑑賞会



新聞紙で豆まきの会①



新聞紙で豆まきの会②



神経衰弱ゲーム



美味しい物会

27年度 新人・移動職員紹介

2 階



4月から、弘済園でお世話になる山野辺です。
若輩者で皆様にご迷惑をおかけすると
思いますが、これから宜しくお願いします！！

山野辺 亮CW

4階から2階に異動になりました千葉寛子です。
まだまだ未熟者ですが、宜しくお願いします。

千葉 寛子CW

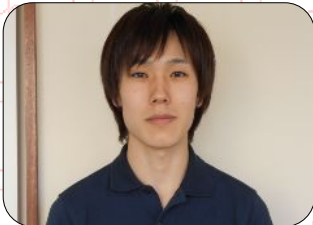
3月から3階から2階に配属になりました楠橋です。
色々と慣れない事も多くご迷惑をおかけする事が
ありますが、頑張りますのでご指導お願いします。

楠橋 亮CW

1月に4階から2階に異動になりました浅野です。
何年振りかの2階なので、心機一転頑張ります。
皆様、宜しくお願いします。

浅野 隆介CW

3 階



一日でも早く、皆様の御役に立てるよう、努力と笑顔
を忘れずに頑張っていきますので、宜しくお願いし
ます。

高田 修平CW

自分は頭ではなく、体で覚えていきたいです。
また、温かい目で見守っていただけると嬉しいです。
精一杯頑張るので、よろしくお願いします。

丸山 由夏子CW



4 階



1月から4階に入職した派遣職員の伊東亮太です。
ご迷惑をおかけするかと思いますが、よろしく
お願いします。

伊東 亮太CW

始めまして、新人職員の菅原和臣と申します。
大学4年間は、社会福祉士過程で学んでまいりました。
早く皆様のような職員となれるよう、一生懸命
努力します。よろしくお願い致します。

菅原 和臣CW



4月より新人職員となりました、廣谷真美と
申します。明るく笑顔で仕事出来るよう心掛けて
いきたいと思っております。宜しくお願いします。

廣谷 真美CW

2階から4階に異動になりました、小林です。
4階で皆さんの力を借りながら、楽しく勤務出来たら
と思います。宜しくお願いします。

小林 真由美CW

おでん会を開催しました!!

いつもと違った雰囲気の中で、いつもと異なるお食事を提供し、皆さんに好きな物をお好きなだけ召し上がっていただくという思いで、食事サービス課が中心となって「おでん会」を開催しました。当日は食事サービス課の職員が給仕してくれました。利用者の方々も皆さん何度もお代わりされ「美味しい!」と好評でした。



【常食ではない方も、食事サービス課の方がその場で刻んでくれました。】

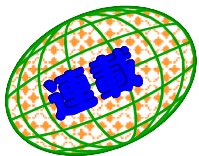


どれにしようかしら…。
迷っちゃうわあ～



美味しかったでーす♪♪





健康講座 第38回

(田中 潔 常務理事)



コレステロールについて

□ 基準値が見直されました

今までLDLコレステロール（悪玉コレステロール）の基準値は「～140 mg/dl」とかなり厳しいものでしたから、健診で引っかかると、普段どんなに元気で無症状であっても、食事療法や運動療法、生活習慣是正などをうるさく言われたり、あるいは開業医を紹介されて受診すると（商売からか）すぐにコレステロールを下げるクスリ（怖い副作用がある）を処方され一生飲まされることになったりしてきました。今回、膨大な資料にもとづいた日本人間ドック学会と健康保険組合連合会の調査報告により、LDLコレステロールは、男性ではおよそ「～180 mg/dl」、女性ではおよそ「～190 mg/dl」までは基準範囲であると改められましたので、多くの人々にとっては朗報です。

基準値が意味するところは、「正常な人の95%がその範囲に含まれる」ということです。この値を超えたら直ちに「病気だからクスリが必要」と云う訳ではありません。健康の幅が広がったという事であり、より実態に近づいた基準が設定されたことになります。

□ 食事療法（制限）は意味がないとの見解が出されました

「コレステロールの取り過ぎが動脈硬化を招くので、日頃から取り過ぎに注意し、コレステロールが高い人は食事制限すべきである」と長年にわたって言われてきました。

しかし、多くの研究データによれば、コレステロール摂取量と血中濃度とは関連しない事がわかっています。つまり、コレステロールをいくら制限しても血中濃度は下がらず、逆にコレステロールをいくら摂取しても血中濃度はほとんど変わらない。その理由は、血液中のコレステロールのうち、食事から来るものは僅かであり、大部分は体内の肝臓で作られ体内でリサイクルされているからです。食事として口から入るコレステロールはほとんど影響しないのです。

そこでアメリカ政府は今年から「コレステロールは過剰摂取を懸念する栄養素ではない」として食生活指針からコレステロール摂取基準を撤廃しました。日本政府も食事摂取基準からコレステロールの項を削除する予定です。

コレステロールが多い食物は、動物性肉、卵、トロ、エビ、カニ、イクラ、洋菓子、チーズ、クリームなど美味しいものばかりです。こんな美味しいものが食べられないのでは人生の楽しみも半減してしまいますので、制限しなくても良いとなれば、コレステロールが高目で今まで摂取制限を余儀なくされてきた多くの人にとっては最高の朗報になります。

コレステロールは細胞膜の重要な材料であり、ホルモンや胆汁、ビタミンDの原料として重要な役割を担っています。血中コレステロールを下げ過ぎるのはかえって良くないという指摘も多い。コレステロールがやや高目の方がむしろ長生きするという調査報告も多いし、特に高齢者ではコレステロール摂取量を制限すると蛋白不足を生じて低栄養になってしまうという指摘もあります。

これからはコレステロールの数値に過度に振り回されずに、美味しいものを心置きなくたくさん食べて元気に過ごしたいものです。

ご芳志ありがとうございました

(平成27年1月～3月)

◆寄 付◆

大原登志子様 清水千枝様 瀬島保二様 崔岡すみ子様

◆寄 贈◆

秋元美和子様 岡田和子様 小澤三枝子様 倉澤鈴江様
(有)瑞光園様 鈴木よし子様 成澤泰文様 萩原孝子様
廣島淑子様 三好和美様 森田昌克様 森田ミツ様

編集後記

厳しい冬がようやく終わり、待ち遠しい春になりましたね♪弘済園でも桜が満開となり、陽気も暖くなり、ようやく利用者の方々も散歩等に出掛けられる様になりました。さて、私達OA委員会も今月号で入れ替えとなります。1年間に難うございました。

(新井)