



社会福祉法人 京都福祉サービス協会  
 総合福祉施設 塔南の園  
 〒601-8445  
 京都市南区西九条菅田町4-2  
 TEL 075-662-2731  
 FAX 075-662-2735



とうなんのその



<http://www.tounan-no-sono.or.jp>

## 行きたいところ、どこですか??

### 「京都会館 (〇)/」に行ってきました



1960年に開館した、京都市左京区にある京都会館。開館当初から50年！、婦人会の活動で通った思い出の場所だそうです。「あの頃とはだいぶ変わってしまったけど、懐かしいなあ・・・」「婦人会の友達はもうみんないなくなってしまって、寂しい。」婦人会の友人達と、会議をしたいバス旅行に行ったり、たくさんの思い出が詰まっているそうです。1番の思い出は別府温泉へのバス旅行。

10数年ぶりに訪れたこの日は、バス旅行の代わりに、思い出話とおいしいケーキで懐かしいひとときを過ごしました。



### =お知らせ=

9月1日から約3ヶ月間外壁等改修工事を行うことになりました。その間、足場を組んだり、工事車両の出入りなど、ご利用者、ご家族並びに近隣にお住いの皆様には何かとご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

## 「看板を背負っています」

私が働く「塔南の園」が所存する南区には、道幅の狭い一方通行の道が多くございます。以前、デイサービスのご利用者様をご自宅まで送迎車でお送りする際の事でした・・・「谷山さん、こんな狭い道行けるんかいな？」と後部座席に乗っていたご利用様が心配そうな表情で後部座席の手すりをギュッと握られていました。普段から自家用車でも頻繁に通るスーパー横の抜け道でしたので、「大丈夫ですよ。安全運転でいきます！」とゆっくり車を走らせていると、前方に自転車の前かごいっぱいのお買い物袋を入れた男性が「狭い道を大きい車で通りやがって！」と言わんばかりの険しい表情で自転車を端に寄せて下さったその時、自転車の前かごのお買い物袋から商品が一つ地面に落ちた瞬間・・・「狭い道大きい車で通りやがって！」と、男性の顔が見る見るうちに真っ赤に。慌てて車から降り、男性のもとに急ぐと地面にたまごが1パック落下し数個割れている状態でした。「申し訳ございませんでした！」と謝罪するが聞き入れていただけず、烈火の如く怒りが収まらない状態が続いたその時、男性がフッと送迎車に目をやられました。「おたくら、塔南の園か？」と仰られ、「はい・・・そうです・・・」と恐る恐る答えると、男性の怒りの表情が少しずつ和らぎ、「昔、母親が風呂入れてもうてたんや。家の狭い風呂は危ないでな。」と、あれだけ怒っていた男性が少し笑いながら・・・「もう母親は死んでもうたけどあの時は助かったわ」とあれだけ怒っていた男性が感謝して下さっていました。私は、「あの・・・たまご割れてしまってすみませんでした。」と言うと、男性は・・・「かまへんかまへん！兄ちゃんのせいちゃうし。はよ次の人送ったり！」と言われ事無きをえました。私は、後部座席に目をやり、「お待たせいたしました。出発します。」と伝えると・・・「谷山さん、さっきの男の人がお待さんやったら刀で斬られてたな」と、時代劇が大好きなご利用様がケラケラと笑っておられました。

私たちは施設の看板を背負いながら日々仕事をしている事を改めて実感した出来事でした。

特養 ケアワーカー 谷山 忠司

## 夏バテ対策メニュー

9月もまだ暑い日が続きますが、そんな夏の暑さで疲れた体を癒すメニューを用意しました。食欲がない時は麺に頼りがちになりますが、炭水化物の摂り過ぎはバテの原因となります。お野菜、お肉も大豆製品もうまく取り込んで、秋に向けて体力回復！！

### ★しっかり食べてどかんっと元気を取り戻すメニュー★ ～鶏肉のキムチクッパ～ 夏の疲れを吹っ飛ばせ！！



材料/2人分  
 ・鶏もも肉・・・250g  
 塩・コショウ・・・各少々  
 ・にら・・・1パック  
 (モロヘイヤやきのこと類等  
 どんな野菜でもOK！)  
 ・白菜キムチ・・・100g  
 ・にんにく薄切り・・・1かけ  
 ・ごま油・・・小さじ1  
 ・酒・・・大さじ2 水・・・3カップ

- 1.鶏肉は一口大に切り、塩コショウをふる。
- 2.フライパンに油を熱し、にんにくと1.をさっと炒め香りが立ったらキムチを加えて炒める。酒と水を加え、煮立ったらアクを除いて弱めの中火で10分ほど煮る。しょうゆとみりん、にら等の野菜類を加えてサッと混ぜ、塩とこしょうで味をととのえる。

参考文献：栄養と健康

# 「口腔ケアで健康維持を」

塔南の園では、施設開設当初より南口腔ケアセンターの歯科医師、歯科衛生士によるお口のサポートを行っています。むし歯や歯周病、入れ歯のトラブルなどに対する歯科治療や、口腔ケアを行うことでおいしく食事を召し上がっていただいたり、お体の健康維持につながっています。

塔南の園の口腔ケアのレベルは非常に高く、その成果は誤嚥性肺炎などによる発熱や入院数の少なさに表れています。デイサービスでも年1回検診とお口の相談を行い、必要に応じて歯科受診の指導や訪問診療を行っています。

お口の状態は年齢によらずひとひとり異なります。また、お口やお体の状態によって食事の形態もそれぞれです。治療やケアでは利用者さまに応じたきめ細やかな対応を心がけています。お口のトラブルなどございましたら、施設職員を通じてお気軽にご相談ください。

南口腔ケアセンター

徳地歯科医院 歯科医師 高木 理史

## 訪問歯科指導を受けています！



南口腔ケアセンターのロゴです。

訪問歯科衛生士として塔南の園を訪問して15年。

15年前はまだまだ口腔ケアが普及しておらず、口の中は乾燥し、出血した血液がこびりついているようなことが度々…。週1回訪問して口腔ケアしていましたが、職員に指導しても口腔ケアが続かず自信喪失したこともありました。

そこで、職員と積極的にコミュニケーションをとり、歯科衛生士のケアの方法やケア後にすっきりきれいになった口の中を見てもらうようにしました。しっかり歯磨きすることで、話ができないと思いこんでいた方の声が出るようになったり、自分のつばすら飲み込みにくかった方が飲み込めるようになるのを見て、職員も口腔ケアの大切さを実感していくようになりました。

訪問を続けて地道な努力を重ねることで、職員の口腔ケアに対する認識は変わっていきました。今では職員が積極的に歯科衛生士に質問し、口腔ケアの勉強会にも参加するようになり、施設で汚れがこびりついた口をみかけることはなくなりました。

これからも、高齢の方がいつまでもおいしく楽しく食事ができるよう、みんなで連携していきたいと思ひます。

南口腔ケアセンター

訪問歯科衛生士 廣林久美



歯科衛生士の指導のもと、一人の方に対して2~5本の専用の歯ブラシや歯間ブラシを使いわけて毎日歯磨きしています。

※訪問歯科衛生士  
歯科受診できない方を訪問し、口腔の機能維持・向上を目的とした専門的ケアを行う。

# ちづるんコラム vol.5



## 『終活パートII』

「延命を希望されますか？」と病院や施設で聞かれるのは大抵が本人ではなく家族であることが多い。そして大抵の人が、大切な人の最期を自分が決めてもいいのかどうか悩み…苦しむ。どうしても割り切れない気持ちが葛藤する。元気なうちに そんな話をしておけば良かったと悔やみもする。

しかし 年老いた人に「死ぬとき、どうしたい？」と聞ける人はまだ少ない。どう考えても、それを言葉にできない人もいるだろう。

では、どうするのが良いのだろう。

どう返答すれば良いのだろう。

答えを決めてと言われてから返事をするまで多くの時間は与えられない…。

そんな時、思い出してみてもはどうでしょう。

「この人は元気な時にそれを聞かれたら、どう答える人だったのか、どんな風に話す人だったかと…。」これも家族の絆のひとつかと思ひます。

そうしたら、あなたが決めるのではなく、ご本人の声が聞こえてきませんか？

「元気だったら、きっとこんな風に言うだろうな…。」

それが答えでいいのだと、私は思ひます。

塔南の園 医務室 看護課長 中村千鶴

# 夏のレクリエーション

～ 祇園祭りの鉾見学に行ってきました ～



～ 花火 ～

「キレイやなー」と喜んでおられました。



～ カラフルゼリーボンチ ～

混ぜたい・切りたい・盛り付けたいと協力して作りました。

「綺麗な色やね」「美味しい」と好評でした。

