

# ゆうらいふ通信

平成 26 年 7 月 発行

## おいしい話 栄養だより

Vol.2



これからがまさに夏本番！暑さが続くと、そうめん、ざるそば、冷やし中華など炭水化物に偏りがちになってしまいますね…夏を元気に乗りきるための食事ポイントをご紹介します。

夏に消化のよい良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラル、クエン酸をとることがポイントです。汗をかくことで失われるビタミン、ミネラルなどを食事で補いましょう。

①消化のよい良質なたんぱく質を摂りましょう！  
ビタミンB1を豊富に含む豚肉、うなぎ、大豆（納豆、豆腐）などを摂りましょう。一緒にニンニク、ニラ、玉ねぎなどを食べると、ビタミンB1の吸収率が良くなります。



②夏野菜を食べましょう！  
ビタミン類は新鮮な夏野菜に多く含まれています。トマト、カボチャ、ゴーヤなど旬の野菜を取り入れましょう。

③果物、酢の物を食べましょう！  
クエン酸は、疲労の原因となる乳酸を排出します。レモン、グレープフルーツ、ゆず、梅干などで疲労回復を図りましょう。



④香辛料や薬味でひと工夫を！  
どうしても食欲が出ないなあ。そんな時には香辛料や薬味を少し加え、一味違ったお料理に！食欲増進へとつながります！しょうが、わさび、しそ、みょうが、カレー粉、唐辛子、山椒などをお料理に加えてみましょう。

おすすめ料理：ゴーヤチャンプル、レバニラ炒め、うなぎ玉子とじ、カボチャスープなど旬の野菜と合わせて試してみたいかたがでしょうか。

管理栄養士 山田 真里子

## 介護福祉士に合格しました★

ゆうらいふのケアワーカーから、今年新たに5名のスタッフが介護福祉士資格を取得しました。1月に実施された筆記試験と3月に実施された実技試験に見事合格しました。ゆうらいふ全体の24%にあたる26名のスタッフが介護福祉士資格を有します。今後も職員のキャリアアップに努力し、質の向上に努めて参ります。



城 ゆかり / 増山 裕喜子 / 山本 陽子 / 高橋 久美子 / 氏名略

## ボランティアさん いつもお世話になっています！



高田 佳子さん  
近隣にお住まいで、いつもすいれん敷地の草取りをお手伝いいただいています。たくさんの草でとても大変な作業にも関わらず、とても綺麗にして頂き、心から感謝申し上げます。

## 編集後記

昨年の今頃は、事務所から眺めるゴーヤの成長が楽しみでしたが、今年は理由あって苗の植え付けができませんでした（蔓を屋根まで這わすための“支柱組み名人”がアキレス腱を切るけがのため）。グリーンカーテンの実力の程は分かりませんが見た目の涼しさが今年は楽しめないのが残念です。皆で工夫して暑い夏を元気に乗り切りましょう！また、運動の前には十分な準備体操が不可欠ですね！！



## 受講生募集！ 一生働ける仕事が見つけれられる資格です！ いよいよ秋コースのご案内スタート！

### 介護職員初任者研修

教育訓練給付制度厚生労働大臣指定講座  
「ホームヘルパー2級」から移行した、新しい介護の資格です。 毎週土曜日・通学制

研修期間 平成26年10月11日（土）～平成27年3月14日（土）

研修時間 9時30分～16時30分 受講料 82,000円（税抜・テキスト代込）  
その他費用 / 交流会費

会場 コミュニティセンターなかさと（野洲市西河原）

●ペア割引キャンペーン実施中



特定非営利活動法人ゆうらいふ  
事務局/担当：西村

守山市立田町1231-4  
TEL：077-585-4070

【Web】http://www.youlife.ne.jp  
【メール】info@youlife.ne.jp

お気軽に  
お電話  
ください

ゆうらいふ ● 居宅介護支援事業所 ● デイサービス ● 福祉用具販売 ● 研修事業 ● 事務局  
〒524-0214 守山市立田町1231-4 ☎077-585-4070

すいれん ● グループホーム ● デイサービス  
〒524-0001 守山市川田町988-1 ☎077-581-4606

かりん ● 小規模多機能型居宅介護事業所 ● グループホーム ● 事業所内保育所  
花梨 ● ナースステーション ● ヘルパーステーション ● 定期巡回・随時訪問型訪問介護看護  
〒524-0214 守山市立田町4135-1 ☎077-599-0531



◀ 今年は茶摘みの時期が遅れ、新芽の緑が深緑になりつつある中、花梨の利用者様と園児、職員のみなさんで摘み取りました。葉に触れて、ちぎって、嗅いで…五感に刺激をいっぱい受けました



本物の消防車を間近で見ると眼差しは真剣そのもの。日々の防災訓練をしっかりと行い非常事態に備えるとともに、たくさんの体験と学びの場を子ども達に提供していきたいと思ひます

## トピックス

ゆうらいふの取り組みや、各事業所の活動、業界の情報など配信中です！



Find us on Facebook

- 平成26年度NPO法人ゆうらいふ総会報告
- 新理事のご紹介と役員就任のごあいさつ
- おいしい話 栄養だより
- すいれん日記 / 保育所かりんコーナー 等



## 平成 26 年度 NPO 法人ゆうらいふ通常総会報告

- 日時：平成 26 年 5 月 18 日（日）
- 会場：ラフォーレ琵琶湖

山田登喜子理事長の開会の挨拶に始まり、議長、議事録署名人を選出した後、平成 25 年度事業報告と収支決算報告および監査報告、平成 26 年度事業計画案と収支予算案、理事選任及び理事長交代の件と全部で 5 つの議案について審議し、さらに定款変更について報告をいたしました。全議案とも満場一致で可決承認され、定刻通り通常総会は無事終了いたしました。



### 総会で承認された平成 26 年度計画の主な内容

- 地域交流部の活動として、ゆうらいふのデイサービスを地域へオープン化します
- 福祉用具の販売を行います。介護保険対象の用具であれば 1 割負担で購入いただけます
- 研修事業として介護の資格「実務者研修」を H27 年度開講をめざし準備を行います

## 特別講演会

## 『平成 27 年度介護保険法改正の行方』

～日経ヘルスケア記者が見る介護保険法改正をめぐる国と業界の動き～



丁寧に解説してくださいました



多くの皆様にご参加いただきました

講師：日経ヘルスケア記者 江本哲朗氏

日経ヘルスケアは、病院や診療所、介護事業所の経営者向けの雑誌です。講演会ではこの雑誌の編集記者をされている日経 BP 社の江本氏をお招きし、来年度の介護保険法改正の行方をテーマに講演していただきました。

次期法改正が、「地域重視」へと向かっている現況について詳しく話を伺うことができました。介護予防給付のうち訪問介護と通所介護は地域支援事業へと移行されるなど市町村の権限が強化され「地域づくり」に焦点が当てられようとしています。

私たち事業所は大きく 2 つの役割を求められると感じました。1 つは、医療・介護分野で経験と知識を生かし、専門性を高め、重度者の対応を担っていくことです。もう 1 つは、老人クラブや民生委員さんなど自治体の「社会資源」をうまく活用していくための橋渡し役になることです。法改正が目前となりましたが、これまで通り、お一人ひとりの生活の継続を丁寧に支援し、看護・介護スキル向上に励むことが大切だと感じました。今後も法改正の動向を見つめ、利用者様に情報を伝えて参ります。

ゆうらいふ職員の感想より

## 研究発表会

ゆうらいふ職員が、看護や介護の現場で直面する課題をテーマに、チームを結成して研究に取り組み、その成果を発表しました。

今年は事前に内部選考会を実施、全 10 チームから 5 チームを選出しました。ご参加いただいた地域の皆様や、ご利用者様、関係医療・介護機関に評価・ご意見をいただき、ゆうらいふ賞（1 名）、優秀賞（2 名）、ステップアップ賞（2 名）を決定しました。研究成果と皆さまのご意見は今後の業務にしっかりと生かしていきたいと思っております。



### 今年のゆうらいふ賞!!

「自分らしい最期の生き方を決める  
～終末期の訪問看護・リハビリの関わり～」  
発表者：ゆうらいふナースステーション 大川裕美

1 年の成果が、このような形で評価して頂けて、とてもうれしく思います。ありがとうございました。



どのテーマもとても大切な内容でした!



## 懇親会



## 新理事紹介

7 月より新たに理事に就任いただきました。高野 隆男氏（川中自治会長）、本城 眞佐一氏（立田自治会長）、山岡 龍二氏（ネオ・ベラヴィータ守山自治会長）、小西 京子（NPO ゆうらいふ会員）の 4 名のみなさまです。よろしくお願い申し上げます。

### 就任のごあいさつ

理事長 山田 亘宏



この度、理事長に就任致しました山田でございます。よろしくお願い致します。平成 12 年に「ゆうらいふ」を設立致しました時に就任致しましたが、その後、守山市長になった関係で今回は 2 度目ということになります。「ゆうらいふ」は、幾つになっても、1 人になっても、障害をもって、自分が望むところで、安心して最期まで、自分らしく生きていけるように、応援をすることを目指しています。これの実現には、

1. 自分の最期をどのように受け入れていくか（延命治療を受けるかどうかも含めて）、見定め、家族と意思を同じくしておくこと
2. 実りある人生・生活に、頼りになるのは家族はもちろんですが、お隣です。日頃より、ご近所・長屋づくりを地域ぐるみで構築して（つくって）いくこと

以上の 2 点と「ゆうらいふ」などのサービスを組み合わせることが大切です。ゆうらいふは、住みよい地域づくりのために、橋渡し役を務めて参ります。

専務理事・地域交流部長

山田 登喜子



夏至も過ぎ暑い季節が巡って参ります。7 月 1 日より理事長の重責を退き地域活動を主に活動してまいります。『住み慣れた地域で最期の時まで!!』当たり前が当たり前でできる地域を、みなさまと共に「我がこと」として考えていけたらと願っています。NPO ゆうらいふは「地域の人のつながり」を大切に、多くの事を教えられながら育ってまいりました。この度、8 月より第 2 日曜日を地域の方々の憩いの場として開放し「こころのオープンカフェ」として活用戴きたいと計画しています。日曜日黄色の車がありましたら気軽にお立ち寄りください。

常務理事

事務局長・ゆうらいふケアステーション所長

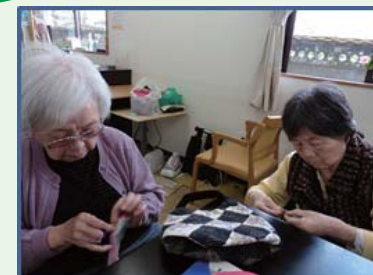
西村 友孝



ゆうらいふで働き 14 年目です。設立当初から勤務しているわけではありませんが、職員の中で 2 番目に古くなりました。入社当時、職員が数名だった頃に比べ、事業内容は大幅に拡大し、職員数は 100 名を超えました。今後は、法人組織の基盤強化と、新しい地域の理事の方とともに、地域の支えになれるよう、サービス提供したいと考えております。今後とも宜しくお願い申し上げます。

## すいれん日記

リハビリサポートすいれん  
グループホームすいれん



グループホーム  
（左上）パッチワーク  
（右上）庭でお茶  
（左下）花の定植



リハビリサポート  
（右）「レッドコード」を導入  
（左）麻雀で楽しいひととき



## ほいくしよ かりん だより

### 花梨のみなさんと交流会を行いました 5/27

今年度、初めての交流会。最初、戸惑っていた子どもたちが、おじいちゃんおばあちゃんから声をかけていただき、温かい手で触れていただくうちに慣れてきました。名前紹介では、恥ずかしながらも手を上げて返事することができました。また歌を披露し、大きな拍手をいただきました。昼食では、泣いていた子どももすっかり泣きやみ、みなさんと一緒においしく食事しました。温かい眼差しで見守っていただく中で、子どもたちの成長が楽しみです。



### 避難訓練で消防車がやってきました 5/29

5 月の避難訓練は、消防士さんに来ていただき、避難方法のお話をいただきました。また職員が消化訓練をしたあとに、子どもたちが消防車の見学をさせていただきました。近くで見る消防車は迫力満点！ヘルメットをかぶって消防車に乗せてもらい、防火服を着せてもらうなど、貴重な体験をさせていただきました。日頃から、子どもたちと一緒にしっかりと避難訓練に取り組んでいきます。

