毎日簡単体操　～認知症予防体操～

◎ロコモとは？

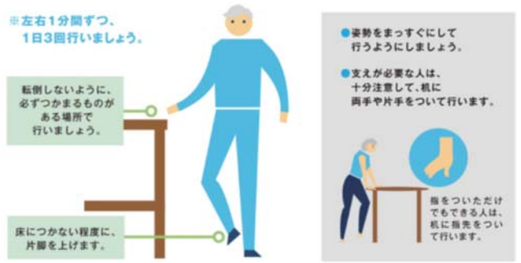
　ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことをいいます。

　筋肉や骨は歩くことや運動して負担がかかることで維持されています。運動習慣がないと筋肉や骨はどんどん衰えていき転倒や骨折につながっていきます。

◎ロコトレしよう！

　ロコトレはたったの2つです。毎日続けることが肝心です。

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」



下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

（日本整形外科学会公式ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコONLINE」より引用）

ロコトレで良い運動習慣を身につけましょう！

地域の皆様と共に

認知症カフェ「サンタカフェこうのす」が開店して一年半が経ちます。ささやかではありますが、季節を感じられるお菓子をお出ししたいとの思いから手作りにしています。何をお出しすれば季節を感じられるのかを考える事で、私自身もこのカフェの参加者にさせて頂き、毎月楽しみにしています。皆様も季節のお菓子を食べに来てみて下さい。

管理栄養士　坂口

1月のお茶とお菓子 「抹茶　山芋と抹茶のお饅頭」

サンタマリア 訪問リハビリテーションをよろしくお願いします。

4月よりリハビリスタッフの増員により体制が整いさらに充実した訪問リハビリテーションサービスを提供できるようになりました。
移動、移乗介助が大変な方、退院後もリハビリを続けたい方にお勧めです。
誠実なリハビリスタッフが、丁寧にリハビリを行い、ご自宅の中で動きやすいように各種アドバイスをさせて頂きます。
ご希望の方がいらっしゃいましたら個別にご相談させて頂きますのでご連絡下さい。

サンタマリア訪問リハビリテーション　TEL:052-803-3611

社会福祉法人 聖霊会　老人保健施設　サンタマリア
住所：名古屋市天白区鴻の巣1-1101
電話：052（803）3611
FAX：052（803）7435
Email：info@santamaria.or.jp
ホームページ：http://www.santamaria.or.jp

◀スマートフォンはこちらから

次回発行予定 2020年10月

社会福祉法人 聖霊会　老人保健施設　サンタマリア

老人保健施設 サンタマリアニュース

第31号
発行日：2020年4月1日
発行責任者：永井 敏也
発行者：広報委員会

シスターのことば

「……すべて心に納めていた。」

聖家族　イタリア製　Demetz

『さて、両親は過超祭（すぎこしさい）には毎年エルザレムへ旅をしていた。
イエスが12歳になった時も、両親は祭りの慣習に従って都に上った。祭りの期間が終わって帰路についたとき、少年イエスはエルザレムに残っておられたが、両親はそれに気づかなかった。イエスが道連れの中にいるものと思い、一日分の道のりを行ってしまい、それから、親類、知人の間を探し回ったが、見つからなかったので、探しながらエルザレムに引き返した。三日の後、イエスが神殿の境内で学者たちの真ん中に座り、話を聞いたり質問をしたりしておられるのを見つけた。……両親はこれを見て驚き、母が言った。「なぜこんなことをしてくれたのです。お父さんも、わたしも心配して探していたのです。」するとイエスは言われた。「どうしてわたしを探したのですか。わたしが自分の父の家にいるのは当たり前だということを知らなかったのですか。」両親にはイエスの言葉の意味が分からなかった。それからイエスは一緒に下って行き、ナザレに帰り、両親に仕えてお暮しになった。母はこれらのことをすべて心に納めていた。』（ルカ2.41～51）
12歳になったイエス様が一人神殿の境内に留まった。そして3日間も探して心配した両親に、「わたしが、自分の父の家にいるのは当たり前だということを知らなかったのですか。」イエス様ご自身が驚いておられる。イエス様が神殿に留まっておられることを両親が知らなかったことの驚きである。しかし、母マリアは「これらの出来事をすべて心に納めて、思い巡らしていた」。（ルカ2.19）
母マリアは出来事の中に現わされている神の神秘を、語りかけを観想し、祈り、受容します。
マリア様、わたしたちのために祈ってください。神様は一人ひとりに出来事、み言葉を通して語りかけられます。いつくしみ深い神様のみこころの思いを感謝の内に全うさせてください。

カトリック社会事業室　Sr.髙橋順子

― 利用者様の作品 ―

2020年新年度を迎えて

サンタマリアの今後の課題

施設長　永井敏也

サンタマリアは建築後30年が経過する中で、老朽化が進み、配管部分破損の為の水漏れや雨漏り等も起こりました。そのため、全面的な改修工事を検討していく事になりました。建物改修の専門家である一級建築士の小菅哲氏に基本設計をお願いし、現在調査して頂いています。

更に、皆様ご存じのように今の日本は人手不足で、サンタマリアのような介護施設には日本人の人材が入職する事がとても少なくなってきており、外国人人材に頼らざるをえない状況です。以前サンタマリアは政府が推進したＥＰＡの政策に対応して、フィリピン人の研修を受け入れてきましたが、日本の介護福祉士資格を取得できずに帰国となってしまいました。その後も人材確保の努力を続け、今年度は技能実習生としてインドネシアより4名の方が入職していただける事となりました。インドネシアはイスラム信仰の厚い方が多く、ハラール（イスラム教の戒律であるハラール）への対応が必要となり、食事の問題やお祈りの場所、時間の検討等が必要となります。現在のサンタマリアも諸国の外国人材が活躍しており、これは今後の日本社会の縮図だと思われ、その中で起こる問題は今後全国で起こるものと予想しています。

難しい問題を抱えてはおりますが、これからのサンタマリアは将来に向かって地域の皆様やご利用いただく方々に対し、より良い環境を作る様頑張っていこうと考えています。

※13年間ご活躍いただきました永井施設長はＲ2年3月末日付で勇退される事になりました。

サンタマリアの改善計画が始まりました。

建築家・前聖霊病院事務部長
小菅 哲

予ねてからの懸案事項であった「老朽化したサンタマリアの改善計画」が始まりました。通常建物は「計画」→「設計」→「施工」の順に進みます。「計画」はどんな建物にするかを考えて、「設計」はそれを実現する書類を作って、「施工」はその建物を実際に建てます。だから建築事業は通常、「計画書」は発注者が作って、「設計書」は設計事務所が作って、「施工」は建設会社が行います。

本年（2020年）、平林理事長は、この「計画書作り」を私と、名古屋大学名誉教授で建築家である谷口元氏に依頼しました。すなわち「医療・福祉の従事者に建築計画書は作れないから、私と谷口氏が発注者の代理者として（契約上は弁護士や税理士と同じ）、サンタマリアの改善計画書を作ってくれ」というわけです。「設計者」と「施工者」はまだ決まっていません。期限は８月19日まで。みんなでより良い建物を考えていきましょう。

利用者様に感謝

臨床心理士
前田達男先生

サンタマリアの臨床心理士、公認心理士として非常勤ですが勤務させていただいております前田達男と申します。よろしくお願い致します。最近つくづく感じることがございます。利用者様は様々な人生経験を経て入所されてきておられますが、そのお一人おひとりがなんと個性豊かでいらっしゃることでしょうか。利用者様と一緒に歌ったり、思い出話を聞かせていただくことが日々ございますが、時には重く『歴史の証言』といったお話を聞かせていただくことも有り、かけがえのない時を過ごさせていただき、ただ感謝です。そうした日々を改めて振り返りますと、人生の先輩として利用者様のお一人おひとりから、私自身の生きる姿勢を鋭く問い直されているような気がして、改めて襟を正されます。

今後少しでも利用者様のお役に立てますように努力いたしたいと存じます。

お誕生日会
令和1年10月17日（木）

サンタカフェ運動会
令和1年10月30日（水）

外出レク　ドイツ料理　ツァ・ディーレ
令和1年11月13日（水）

全老健大会in大分
令和1年11月21日（火）～22日（水）

クリスマス聖夜ミサ
令和1年12月9日（月）

ボランティア感謝式
令和1年12月9日（月）

ハープ演奏会
令和1年12月19日（木）

書初め
令和2年1月8日（水）

笑いヨガ
令和2年1月15日（水）

豆まき①
令和２年2月5日（水）

豆まき②
令和２年2月5日（水）

華道クラブ
令和２年3月9日（月）

令和2年度上半期サンタマリアカレンダー（4月～）

4月1日(水)～3日(金),6日(月)～9日(木)	新入職員研修
4月15日(水)	復活祭ごミサ
4月16日(木)	接遇研修会①
5月25日(月)	接遇研修会②
5月27日(水)	バザー
6月29日(月)	「高齢者虐待」に関する研修①
7月13日(月)	こうのすマスターズ講演会
7月18日(土)	サンタフェスタ(夏祭り)
7月27日(月)	「高齢者虐待」に関する研修②
8月　5日(水)	サンタマリア祭
9月19日(土)	長寿を祝う会
9月26日(土)	こうのすマスターズ講演会