

夏はシャワーで済ましがちですが

ぬるめのお風呂に10分入浴すれば

免疫力が上がります

リラクゼーション効果でぐっすり眠れます

夏バテ対策としても

夏の入浴はオススメです

脱水防止の為

入浴前後の水分補給は忘れずに！



## 夏

### 四季徒然

庭や菜園の草木の成長が早く、日々草刈・剪定に汗を流しておられる方も多いでしょう。二ヶ月前に植えられた黄色の弱々しい苗は、濃い緑色になり水面を隠すようになってきました。

ところで、労働者人口が減少しているなか、どの業界も働き手が不足してきており、とりわけ労働集約型産業である私たちの業界においても、横並び的な求人方法は限界にきていているように思っています。

遅きに失する帰来はあるものの、自らの魅力を発信でき

る事業と親子兄弟が一緒に働きたいと思えるような職場を伝える求人イメージ戦略を考えていきたいと思っています。

理事長 林 昌弘

## 熱中症予防を

## 心がけましょう

熱中症の怖い季節がやってきました。

屋外での予防はもちろんですが、高齢者は室内で熱中症になるケースが増えていきます。

エアコンや扇風機を上手に使用して、高温多湿にならないように注意しましょう。

また、高齢者は喉の渇きを感じにくくなっているため、自覚がないまま重症になる

傾向があります。喉が乾いてから水やお茶を飲むのではなく、あらかじめ時間を決めて水を飲むなどのルールを決めて、意識的に水分を補給しましょう。



参考…独立行政法人国民生活センター

## 鹿ノ台 デイサービス

おかげさまで

10  
周年



5月1日にフォレストデイセンター鹿ノ台は、開業10周年を迎えました。これもひとえに利用者様、地域住民の方々、ボランティアの方々等に支えて頂いたおかげであり、感謝とお礼を申し上げます。

平成18年に、法人としては初めての「児童デイを併設した老人デイサービス」としてオープンし、開設直後は試行錯誤の日々でしたが、皆様のご協力で今に至る事ができました。

これからも、利用者様はもちろん、地域に役立つ存在として増々の成長を目指しながら、「明るく、楽しい、笑顔あふれ

る」デイサービスでありたいと思っております。今後ともよろしくお願い致します。

### 特養フォレストホーム

## 第4回 法要・家族会を開催しました

特養では、この1年間でご逝去された方々のご供養として、5月18日に法要を執り行いました。

お坊さんが唱えられるお経に、多くのご入居者様も一緒に手を合わせて下さいました。

法要の後の家族会では、ご参加くださった2家族様と一緒に

## 母の日・父の日 お茶会開催

軽費老人ホームでは、母の日、父の日をお祝いして、お茶会を行いました。

男性から女性へ、女性から男性へカーネーションを渡して頂き、美味しいケーキとコーヒーをいただきました。

皆様笑顔で会話され、楽しく過ごされていました。



経て今がある」という事を改めて実感しました。

入居者様それぞれ悔いの無いように生きて頂きたいと、気持ちが変わるとても良い機会になりました。

# 長命荘ニュース

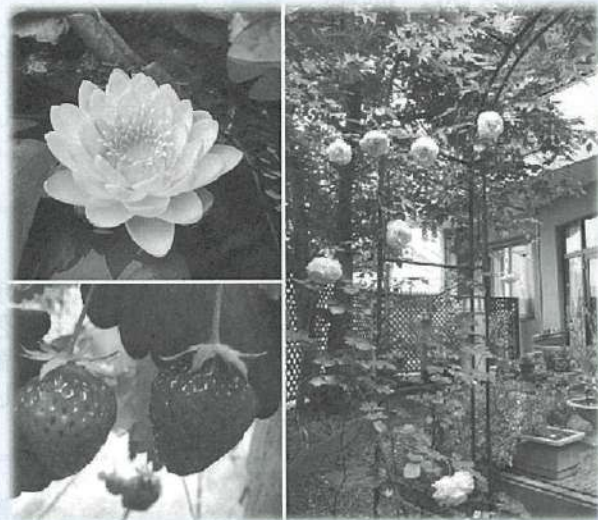


## 軽費の中庭

軽費老人ホームのウッドデッキでは、入居者様と一緒に様々な植物や野菜を育てています。

先頃は苺と蓮が見ごろを迎えました。入居者様と摘んだ苺はジャムにして食べて頂く予定です。

ウッドデッキは食堂から見えるので、お食事の際にもよく話題にされ、話にも花が咲いています。



## 奈良県職員さんの施設実習

6月末から7月初め、奈良県の職員さんが、福祉の現場を体験し、県民の視野に立った幅広い見識と感性を養う事を目的に、特別養護老人ホームに実習に来られました。

来られたのは、観光局や農林部、まちづくり推進局など、様々な部署で働いている若手職員さん6名です。

入居者様とのコミュニケーションを中心とした実習ではありましたが、県職員さんとして働く上での糧にして頂ければ幸いです。



RUN伴とは、認知症の方を応援しながら、全国をタスキをつなぎながら走るイベントで、今年も長命荘有志でチームを作って参加する予定です。

昨年は、長命荘からゴールの生駒市役所まで、生駒市内を走らせて頂きました。

今年は10月2日(日)に生駒市内を走る予定です。オレンジのTシャツを着て走っている人を見かけたら、応援して下さい。

**RUN 伴**  
今年も  
参加します！



# 新しい職員を紹介します！



木内 徳裕 特養ワーカー

新人研修を終えてここから本当のスタートだという気持ちです。初めての事ばかりで戸惑いもありますが、思いやりを大切に「できる職員」を目指して頑張りたいと思います。



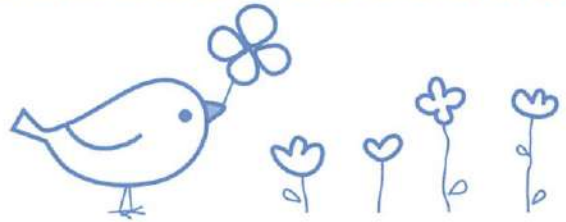
福島 照美 鹿ノ台デイワーカー

熊本県からやってまいりました。1年半病院で看護助手として働いた経験を活かし、一日一日を大切に、たくさん笑って頂けるよう、ありがとうございますと言って頂けるように努力して参ります。



牟田 智美 ヘルパー

5月から働かせて頂いております。まだまだ分からない事ばかりでご迷惑をかける事もあると思いますが、笑顔満開、パワー全開で頑張りますのでよろしくお願い致します。



## 夏野菜とネバネバで夏バテ防止！

暑いと食欲が減退し、ご飯を作る気力さえ奪われます。そんな時の心強い味方のそうめんですが、それだけでは、タンパク質やビタミンが不足し、夏バテになってしまい、食欲無い→そうめん→夏バテの悪循環が始まってしまいます。そんな時、実はめんつゆに一工夫することで栄養価をグンと上げることができるんです！いくつか効果的なトッピング具材をご紹介します！

トマト	トマトが赤くなると医者が青くなると言われる程栄養価の高い夏野菜の代表格。
オクラ	ネバネバに疲労回復の効果有り。
納豆	めんつゆに混ぜるとネバネバがなくなり食べやすくなります。臭いが気になる方は、しそなどの薬味を入れるとより食べやすくなります。ゴマを入れても美味しいですよ。

旬の野菜は特に栄養価が高いので、夏野菜を食べて夏バテの悪循環を断ちましょう！



## あまり知られていない トランシーバー訓練

災害時、本部の指示を各隊に伝達する手段としてトランシーバーを準備していますが、イマイチ使い方が分からないという職員も多く、月に一度、トランシーバーを使った訓練を実施しています。

同時に罹災状況を本部に連絡するための「緊急報告書」の書き方も練習しようという事で、トランシーバーで緊急報告書の提出を呼びかけ、受信した各部署では緊急報告書を記入し提出する、という一石二鳥の訓練になっています。

昨年10月から始まり、ずいぶん慣れてはきましたが、勤務状況によっては訓練になかなか参加できない職員もいるため、これからも続けていきたいと思っています。



# 平成27年度 決算報告

## 貸借対照表

平成28年3月31日現在

科 目	金 額 (円)	科 目	金 額 (円)
流 動 資 産	251,052,642	流 動 負 債	113,761,815
固 定 資 産	1,921,290,598	固 定 負 債	34,460,000
		純 資 産	2,024,121,425
合 計	2,172,343,240	合 計	2,172,343,240

## 事業活動計算書

(自)平成27年4月1日 (至)平成28年3月31日

科 目	金 額 (円)
サービス活動増減差額	39,395,200
サービス活動外増減差額	2,677,399
経常増減差額	42,072,599
特別増減差額	275,188
当期活動増減差額	42,347,787
前期繰越活動増減差額等	532,607,803
次期繰越活動増減差額	574,955,590

## 資金収支計算書

(自)平成27年4月1日 (至)平成28年3月31日

科 目	金 額 (円)
事業活動資金収支差額	90,169,062
施設整備等資金収支差額	▲93,057,558
その他の活動資金収支差額	7,000,000
当期資金収支差額合計	4,111,504
前期末支払資金残高	159,573,885
当期末支払資金残高	163,685,389

## こ 案 内

軽費老人ホーム長命荘  
特別養護老人ホームフォレストホーム  
ショートステイ・配食サービス  
デイサービスセンター  
ヘルパーステーション  
居宅介護支援事業所  
電話番号 0743-78-8116  
住 所 奈良県生駒市北田原町2429-4

生駒市デイサービスセンター長楽  
電話番号 0743-78-6210  
住 所 奈良県生駒市高山町7287-1

フォレストデイセンター鹿ノ台  
電話番号 0743-78-3360  
住 所 奈良県生駒市鹿ノ台西1丁目5-1

当法人のホームページは・・・  
<http://www.cyomeisou.or.jp/>

## 平成27年度 事業報告 概要

特別養護老人ホームフォレストホーム(定員74名)  
入院者等を除いた平均入居者数 69.5名

ショートステイ(定員16名)  
平均利用者数 1日あたり 12.4名

デイサービス  
年間延べ利用者数 3ヶ所 16,313名

居宅介護支援事業  
年間延べケアプラン作成者数 2,168名

地域包括支援センター  
年間延べケアプラン作成者数 1,278名

ホームヘルパー  
年間提供時間数 4,529時間

軽費老人ホーム(定員50名)  
入院者等を除いた平均入居者数 48.3名

給食宅配サービス 年間 5,995食

# 料理課からのお知らせ

今年は「万葉御膳」と称して、奈良の郷土料理や特産品を取り入れた、ふるさと御膳を企画しています。

平成28年8月18日(木) 万葉御膳「若草」

奈良の郷土料理や特産品を使った万葉御膳の第2弾です。

夏のふるさとをイメージした献立で、三輪そうめんや鮎などを取り入れています。

夏野菜で作る「七色お和え」はお盆の時期にお供えやふるまい料理として作られてきた郷土料理です。

その他の特別食はこちら！

- 8月10日(水) 8月の誕生日お祝い膳
- 8月18日(木) **万葉御膳「若草」**
- 9月12日(月) 9月の誕生日お祝い膳
- 9月15日(木) お月見膳
- 9月19日(月) 敬老お祝い膳
- 10月6日(木) ちゃんこ鍋  
(軽費・デイのみの提供となります)
- 10月11日(火) 10月の誕生日お祝い膳

配食の容器が新しくなりました

☆電子レンジで温めなおすことができるようになりました。

☆容器が小さくなり、持ち運びしやすくなりました。



## 第42回 夏まつりのお知らせ

第42回長命荘創立記念夏祭りが開催されます。

たこ焼き、焼きそばなどの屋台の他、打上げ花火も予定しておりますので、お楽しみに！  
打上げ花火の協賛金も受付中です。夏祭り当日も会場にて受け付けておりますので、ご協賛よろしくお願ひ申し上げます。

開催日：8月6日(土) 午後6時～午後7時45分

打上げ花火は午後7時40分頃を予定しています。

場 所：社会福祉法人長命荘 敷地内

※模擬店では、ご入居者様、ご家族様を優先させて頂く事がございますので、あらかじめご了承ください。

※駐車場(エコパーク21)には限りがございます。ご来場にはできるだけ公共交通機関をご利用ください。近隣のお店の駐車場に駐車されるとご迷惑になりますので絶対におやめください。ご協力よろしくお願ひ申し上げます。