

ガーデンカルミア 多田施設長の「明日への伝言」

地球上では毎日どこかで、何か色々な出来事が起こっています。3月に起きた東日本大震災が生々しく思い出されます。しかし日本人は事あるごとに困難を乗り越えて、世界でも1位と言われる長寿大国となりました。私達はこれからも1日1日を大切に御自身の体調を考え、前向きに明るく、楽しく、そして強く生きていくお手伝いをしていこうと思っています。広報誌を見ている皆さんも一緒に頑張りましょう！

東日本大震災に寄せて、職員一同より

この度の東日本大震災において被災された皆様、ならびにそのご家族の皆様に心よりお見舞い申し上げます。皆様の安全と被災地の1日も早い復興をお祈りしております。

3月11日の地震発生時やその後の余震において、物が倒れてくる事はありましたが、ご入居者様、ご利用者様、職員も皆ケガすることもなく、また建物や設備も大きな被害なく生活を継続することができております。食料品やガソリン等、不足になった時期もありましたが、なんとか協力しながら乗り切ることができました。義援金のための募金箱を施設内数カ所に設置し、3月末の時点で約10万円を共同募金会へ、4月末の時点で約2万円を全国老人福祉施設協議会に寄付致しました。今後も引き続き行っていきます。

施設では、今後も震災時等には当施設の『ブログ』に被害状況、利用者様、入居者様の情報を掲載致しますのでご活用下さい。(ホームページから見ることができます <http://seimeikai-hanamizuki.com/>)

施設としては、引き続き節電・節約に努めると共に、震災マニュアルを見直し、職員に周知することで今後に備えて取り組み、できる限りの支援を行って参ります。

震災に備えて施設でもできること、良いアイデア等ありましたら是非教えて下さい。宜しくお願い致します。

社会福祉法人清明会 平成22年度決算報告

(自)平成22年4月1日～(至)平成23年3月31日(単位:円)

事業活動収支計算書
平成23年3月31日現在(単位:円)

区分	本年度決算額
事業活動収入計	1,104,789,094
事業活動支出計	1,036,282,619
事業活動収支差額	68,506,475
事業活動外収入計	17,589,520
事業活動外支出計	18,083,860
事業活動外収支差額	-494,340
経常収支差額	68,012,135
特別収入計	1,125,000
特別支出計	1,125,010
特別収支差額	-10
当期活動収支差額	68,012,125
前期繰越活動収支差額	675,003,759
当期末繰越活動収支差額	743,015,884
その他の積立金積立額	9,000,000
次期繰越活動収支差額	734,015,884

資金収支計算書
平成23年3月31日現在(単位:円)

勘定科目	本年度決算額
経常収入計	994,402,284
経常支出計	915,008,404
経常活動資金収支差額	79,393,880
施設設備等収入計	1,125,000
施設設備等支出計	48,513,760
施設設備等資金収支差額	-47,388,760
財務収入計	23,225,000
財務支出計	52,158,325
財務活動収支差額	-28,933,325
当期資金収支差額合計	3,071,765
前期末支払資金残高	426,152,354
当期末支払資金残高	429,224,149

貸借対照表

平成23年3月31日現在(単位:円)

資産の部		負債の部	
勘定科目	決算額	勘定科目	決算額
流動資産	472,696,667	流動負債	43,472,518
現金預金	374,162,831	未払金	28,678,473
未収金	94,213,208	預り金	2,391,705
立替金	1,483,706	前受金	12,402,340
前払金	2,696,922		
仮払金	140,000		
固定資産	3,186,414,107	固定負債	277,956,995
固定資産(基本財産)	2,871,372,800	長期設備資金借入金	185,650,000
建物	2,368,098,926	長期預り金	40,100,000
土地	503,273,874	共助会退職給与引当金	35,317,620
		他会計区分長期借入金	16,490,000
		その他の固定負債	399,375
その他の固定資産	315,041,307	負債の合計	321,429,513
建物	0	純資産の部	
構築物	13,725,447	基本金	605,123,647
機械及び装置	43,651,276	補助金等特別積立金	1,867,273,157
車両運搬具	16,277,719	その他の積立金	131,268,573
器具及び備品	14,288,405	次期繰越活動収支差額	734,015,884
建設仮勘定(土地)	0	(内当期活動収支差額)	68,012,125
権利	3,753,307	純資産の部合計	3,337,681,261
他会計区分長期貸付金	16,490,000	負債及び純資産の部合計	3,659,110,774
積立預金	131,268,573		
その他の固定資産	75,586,580		
資産の部合計	3,659,110,774		

編集後記 清水さん、100歳のお誕生日、本当におめでとうございます！いや～百歳って凄いですよね(´_`) 一言で100歳といっても、50年前でも50歳ですよ～！そんなの当たり前でしょって感じですけど、実は私は四十路を過ぎておりますが、もちろん清水さんが50歳の時にも私は産声すら上げていないんですよ(´_`) わたしは古い日本の喜劇映画が好きでよく観ているんですが、だいたい今から40～50年前の作品が殆どです。自分が生まれた頃の街並みや風景を見るのが楽しみで観ていると言ってもいいんですが、その頃の作品に出演されている役者さんの殆どが今ではお亡くなりになっています…残念です。でも清明会には、清水さんのような“お元気な100歳”の方が居るんです！皆さんに『元気』を与えてくれています。本当にありがたいです m(´_`)m (渡辺)

花ことば

元気を応援します 社会福祉法人 清明会
発行:特別養護老人ホームはなみずき
ショートステイはなみずき
デイサービスセンターはなみずき
在宅介護支援センターはなみずき
ヘルパーステーションはなみずき
ケアハウス りんどう
ケアハウス ガーデンカルミア
八千代市高津・緑が丘地域包括支援センター
広報担当:渡辺・石川 電話 047-480-5050
〒276-0004 千葉県八千代市島田台998-4
構成デザイン・印刷:ケイズグッドコミュニケーション
ホームページ:<http://seimeikai-hanamizuki.com/> Eメール:hana-seimeikai@luck.ocn.ne.jp

ごあいさつ

このたびの東日本大震災において、亡くなられた皆様に深い哀悼の意をささげますとともに、被災された皆様へ心よりお見舞い申し上げ、被災地の一日も早い復興をお祈り申し上げます。

また、原発事故に伴い、電力エネルギーの効率的使用が求められています。私達清明会でも、職員一人一人が日々業務を見直し、節電・節約を心がけております。

今年も容赦なく暑い夏の到来です。ご利用者様・ご入居者様、そしてご家族様にもご協力を頂きながら、節約・節電に励んで参りたいと思います。

理事長 寺田 みき

清水春尾様 100歳パワー



明治44年、東京・麻布に生まれ、この5月に満100歳を迎えました。おめでとうございます。

今日も、りんどうのお部屋で、指を立て、気合が入ります。趣味は旅行だそうです。最近は絵手紙に腕をあげています。力のこもった絵と文字に、驚くべき100歳パワーを感じますね。

清水さんの思い出写真から3枚選んでみました。百歳の方で貴重な写真をもっているのは珍しいですね。

春尾さん、いつまでもお元気で周りにパワーを振りまいてください。



【次々と、百歳に向かう施設代表の皆さんです。職員一同、元気を応援しています！】



太田つるさん(99歳) 特養はなみずき
池田はつさん(98歳) ケアハウスガーデンカルミア
有山シヅエさん(96歳)、西野ハマさん(96歳) デイサービスはなみずき

**特別養護
老人ホーム
はなみずき**

特養ではグループが3つから2つになり1年が過ぎました。今年からは本格始動ということで各グループそれぞれ目標を決めてはりきっています!
「ひまわり」(2階) 家族と共に支える。
「さくら」(3階) 専門職としての向上に努める。
このような目標となっています。みなさん特養に来たときは目標が達成できているか是非見て下さい。
去年はインフルエンザなどの影響で外出があまり出来ませんでした。今年は外出に力を入れています!
特養は外出などに準備がイロイロ必要ですが、今年は月に1回のペースで行ってるんです!
入居者のみなさんに楽しんでいただけるようにこれからも頑張ります!!

クリスマス会

みなさんもクリスマスモードで準備万端。
華やかで、にぎやかで、ゴージャス!?
ゴールデンサンタも登場しました!!



お正月

近所のお寺へ初詣に行きました。
みなさん長寿をお願いですかね?
↓人気で大行列が・・・?

4月 恒例!玄関先にある桜並木でお花見会

今年があつという間に咲いて、
あつという間に散ってしまいました(><)
雨が降るかもしれない曇天で
室内でのご馳走でしたが、
日頃のみなさんの行いの良さ
でお花見が出来ました!!



外出行事

2月 お出かけサークル

あまりのうまさにスリーピース!?



3月 バスハイク

はなみずき男前三人衆

5月 アイスを食べに外出

おっと早く食べないと
溶けちゃうよ~



**ケアハウス
ガーデン
カルミア**

ガーデンカルミアも14
(平成9年5月開所)



手芸



・民謡教室
・ぬり絵教室



いつも満床ありがとうございます。
お陰様でカルミアも開所より14年の歳月が経ち、入居者
さんの平均年齢も八十四・六歳(平成23年6月1日現在)
となりました。
今回は、日頃カルミアで暮らしている健康法や日常生活を
ご案内します。
今後色々な行事を検討して、皆さんと楽しく生活に
生活していただくと願っています。

**ケアハウス
りんどう**

7時30分、朝食 今朝は洋食のパンですね。8時30分 さあ~行動開始!



大平ミヨさま毎日の
日課はウォーキング♪
帽子をかぶって、
さあ出発!
1時間30分は歩く
そうです。
お見事!



所定の場所でおしゃ
べり(^.^)
ここでは情報収集も
できます。



1・2・3
ラジオ体操
健康管理が一番。

10時・・・外は晴天、施設長の号令で花見ドライブGo★



佐倉ふるさと広場
チューリップ畑。
まずは記念撮影。



男性同士も絵になり
ますね。
りんどうでは優しい
お二人。



あらら・・・いい感じ
年の差なんてなんの
その。
お花も嬉しそう。
(*^_^*)

12時・・・お昼ですよー 春の行事食



そんなに美味しいで
すか。
ほっぺが落ちそうで
すね。



枝豆ご飯・茶碗蒸し・
まぐろの山かけ・
春の天ぷら盛り合わせ・
桜ねりきり・若竹汁

さあ一午後の部です~華和会の踊りでお楽しみ



皆さんと記念撮影

5時30分 夕飯です・・・今日もいろいろ忙しい1日でしたね(^.^) 明日はどんな日なるんでしょう・・・(^.^)y-。oO

**デイサービス
センター
はなみずき**



卓球

ラケット片手に小さなボールを弾
いて「卓球なんて久しぶり~」



クッキング
「私が作った
ホットケーキ
どう?」
「お~いしい!」



園花玄のい

デイサービスでは、
季節を楽しむ行事があったり、
ボランティアの方に来ていただいたり、
催し物がたくさんあり、
皆様の合う仲間と笑顔で
楽しい時間を過ごさせていただきます。
今後色々な企画をしようと思っています。
皆様是非お楽しみにしてください。

りんどうの新しい1日の始まりです。
皆様、はなみずきにお越しください。
今回は、ある種おなじみ...『はなみずきの1日』
日常生活風景を1紹介しています。
お食事に、外出に、行事やイベントに
笑顔が溢れています。
今日もどんな素敵な事が起こるのでしょうか。
さあ、覗いてみましょう~

年経ちました！！

桜見物



親父バンド

寄席



- ・毎日朝10時からのラジオ体操
- ・週4回行なっているのマッサージ、指圧（オレンジ整骨院さんありがとう!）
- ・週2回行っているの温熱療法（ユニバーサルさんありがとう!）
- ・寒い時期に定期的に開催している足湯
- ・週1回行なっている貯筋運動（立花さんありがとう!）

健康面

日常生活面

カルチャー面

- ・毎月の誕生会 ・カラオケ ・映画会
- ・食事会 ・カルミア喫茶 ・手打ち蕎麦
- ・イズミヤ買物 ・100均買物 ・衣料品買物
- ・梅、桜、桃、菖蒲、コスモス、つつじ、あじさい等々見物

温熱



手芸教室 ・折紙教室
書道教室 ・絵手紙教室

フェーリス祭り



マッサージ

昨年は初めて日本橋三越
さんへテパ地下散策を
しました!
皆さん懐かしく、楽しんで
いました!



テパ地下散策

お食事会

お食事会は
毎日でも
いいわよね



イチゴ祭り

イチゴもおなかも
笑顔もいっぱい!

あじさい見学

あじさいの前で美人3人、
ハイポーズ

グループ
レク



たくさんのボランティアさんに来ていただいています。

装
は心の「オアシス」。
の脇に飾って皆様
行き帰りを見守って
ます。



スタンドグラス作り

色鮮やかに素敵な作品が出来あがり



在宅介護支援センターはなみずき便り

最近『介護予防』という言葉をよく聞きませんか？
『介護予防』とは、『介護が必要になることをできるだけ遅らせ、介護が必要になってからはその状態を維持、改善して悪化させないようにすること。また、それを目的とした取り組み』を言います。

骨、関節、筋肉などの身体の運動器の働きが衰えると、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。

1分間の片足立ちを1日3回（左右で計6回）行くと、約5分歩くことと同じ運動量で、それを続けることで転倒予防や、骨粗鬆症の方では骨密度が増加する効果があるそうです。初めは机に両手をつけている状態でも構いません。他にもストレッチやウォーキング、ラジオ体操など、できることを続けることで自立した生活を継続して欲しいです。

私たち職員も休憩時間に歩いたり、健康維持に努めています。皆さんも、今日からできることから始めませんか？

興味のある方は居宅担当の『ブログ』をご覧ください。



管理栄養士からのアドバイス (骨粗鬆症の予防)



骨粗鬆症とは、骨量が減り、骨の組織がもろくなって骨折しやすくなる状態です。つまり「ず」の入った大根のように骨がスカスカになってしまっている状態です。スカスカになってしまった骨は折れやすく、大腿骨などを骨折してしまうと、寝たきりの原因になることもあるので、骨を丈夫にすることは、とても大切なのです。

骨を丈夫にする栄養素は？

- ① カルシウム…カルシウムは骨の主成分。
カルシウムを十分に摂ることが大切です。日本人は不足しがちなので、意識して摂取しないと、なかなか十分な量を食べられません。
カルシウムを多く含む食品：牛乳(乳製品)・大豆製品・小魚・野菜等
- ② ビタミンD…カルシウムの吸収を助けます。
また、ビタミンDは食品からだけでなく、日光浴をすることで、皮膚でつくられます。
ビタミンDを多く含む食品：魚・たまご・きのこ等
- ③ タンパク質…タンパク質も骨を構成している重要な栄養素です。
- ④ その他のミネラル・ビタミン…マグネシウム・リン・亜鉛・銅などのミネラルビタミンKなども骨の健康を維持する上で重要です。

バランスの良い食事は骨を丈夫にします。
また、適度な運動も効果的なので、日々の生活に取り入れるとさらに効果は期待できます。
骨を丈夫にしましょうね!



施設で働くスタッフのお孫さんたちです。 大空の下、大きな波も乗り越えて、おおきく羽ばたけ～!



(ゆう) 結ちゃん



(ちもか) 李海ちゃん6歳



浩平くん

美香子ちゃん

奈緒子ちゃん



(かほ) 夏帆ちゃん

さくらちゃん2歳



(わか) 和瑚ちゃん4歳



(りょう) 遼くん



みさきちゃん9歳 なつきちゃん5歳



(かほ) 香穂ちゃん3歳



(りょうせい) 涼成くん2歳



(ゆうき) 優輝くん(小学1年)

