

南昌だより



医療法人社団 帰厚堂

【基本理念】

「愛と誠の精神」

私たちは、
すべての人に感謝の気持ちをもって
奉仕いたします
また、
信頼される医療を提供するために
全ての専門職種による
チーム医療に万全を期します

社会福祉法人 敬愛会

【基本理念】

「地域と共に生き 地域と共に歩む」

私たちは、
すべての人に感謝の気持ちをもって
奉仕いたします
また、
信頼される福祉サービスを提供するために
全ての専門職種による
チームケアに万全を期し
その人らしい生活が育まれるよう
支援します

2016
No.23
Contents

- 2P… 巻頭言
- 3P… 無料シャトルバス運行
- 4P… 職場紹介/スタッフ紹介
- 5P… こすかた診療所
… デイサービスつむぎ
- 6P… ケアセンター南昌
- 7P… こすかた保育園

- 7P… ショートステイやはば
- 8P… 博愛荘
… 敬寿荘
- 9P… 恒和荘
- 10P… 志和荘
- 11P… 悠和荘
… 敬愛会デイサービスセンター

- 12P… 若園荘
- 13P… 敬愛荘
- 14P… 感染対策活動状況
- 15P… Topics/栄養情報
- 16P… 診療案内



日本人が長生きするための話

こずかた診療所 所長 三浦 秀悦



日本人が長生きすることについてお話するためには、まず日本人がなんで死んでいるかをお話しなくてははいけません。「長生きするめでたい話を聞きたいので死ぬ話は聞きたくない」という方もいらっしゃるかもしれませんが、長生きすることとはできるだけ死なないということで、日本人がなんで死んでいるかを知り、できるだけそうならないようにすることが長生きするコツなのです。

戦後間もなくは日本人の死因の第一位は結核でした。しかし、日本人の栄養状態が良くなったことや治療薬の開発により結核で死亡する人が減少すると、代わって一位になったのは脳卒中でした。働き盛りの人でも発症し、突然働けなくなるという社会的な損失の面でも問題になりました。初めに注目されたのはわざわざ血液検査をしなくても器具さえあれば測定できる血圧でした。高血圧の人が脳卒中になりやすいので、塩分を抑えた食事がすすめられ、さまざまな血圧を下げる薬が開発され、治療に使用されました。そのため最近ではほとんどの高血圧症の患者さんの血圧を薬でコントロールできるようになってきました。高血圧症治療の普及により死因の第一位は悪性腫瘍にかわりました。しかし脳卒中で亡くなる方は依然第二位で、心臓病で亡くなる方は増え続け脳卒中で亡くなる方と二位の座を争うほどになりました。そして第二位、第三位の脳卒中と心臓病をたすと一位の悪性腫瘍にせまるほどの数字になります。

高血圧症の治療の普及によって脳卒中患者は減っているかどうか詳しく調べると脳出血患者は減ってきているが、動脈硬化により多く関係する脳梗塞患者は減っていなかったそうです。心臓病の多くを占める心筋梗塞や狭心症も動脈硬化によって起きており、高血圧症の治療だけでは不十分だということが分かったそうです。

日本人が長生きするコツはおおざっぱに言うとまず第一に『悪性腫瘍の予防と早期発見、早期治療、動脈硬化の予防と脳卒中、心臓発作の迅速な治療』ということになります。この中で悪性腫瘍については臓器ごとに異なる部分もあり、私は専門外なので、『ガン検診を受けましょう』と言うことだけをお話ししておきます。脳卒中、心臓発作については多くは大病院の救急治療を受けることになり、救急治療の現場には多くの救急患者が押し寄せて現場が疲弊しているとの報道もあります。

そこで私は動脈硬化の予防についてお話ししたいと思います。高血圧症治療だけでは不十分だということが分かり、他の原因を調べると、家族歴、肥満、喫煙、高血圧症、糖尿病、コレステロールに代表される脂質異常症などが危険因子だということが分かったそうです。家族歴については変えようがありませんので、脳卒中や心臓病の家族を持つ人はなおいっそうご注意くださいということになります。その他のものについては、自身の努力や生活習慣の改善、あるいはそれぞれの治療によって改善させることができます。これらのほとんどが進行するまでは多くが無症状です。メタボ検診などを受けて早めに改善させておきましょう。

最近、肺炎で亡くなる方が第三位に上昇してきたそうです。インフルエンザや肺炎球菌による肺炎は幼少あるいは高齢の時期特に重症化しやすいそうです。可能な方は予防注射をしたほうが良いそうです。

また最近では単に寿命を延ばすだけでなく、介護の必要のない健康寿命を延ばすことが重要とされています。その意味でも予防が重要であり、リハビリテーションが拡大して活躍する場があるような気がします。

～ 無料シャトルバス運行!! ～

南昌病院や特別養護老人ホーム志和荘などの施設は、矢巾町の西側山間部に位置しています。公共の交通機関も少ないことから、当施設を利用される方の利便性を考慮して次のとおり定期のシャトルバスを運行することとしました。

「南昌病院」、介護老人保健施設「敬愛荘」、地域密着型介護老人福祉施設「悠和荘」、特別養護老人ホーム「志和荘」を利用される方であればどなたでも利用ができます。また、矢幅駅西口から徒歩1分足らずの場所にあるケアセンター南昌が始発となりますので、当該施設を利用する方も利用できます。

発着時刻等は次のとおりとなっています。なお、時刻は、利用者の便宜を図ることを目的としていますので利用状況により変わることがあります。詳しくは、南昌病院事務局へお尋ね下さい。

矢幅駅西口から南昌病院間 無料シャトルバス運行時刻表

- ◎ 運行開始日／平成28年2月1日から
- ◎ 運行日／毎日(祝祭日を含む)
- ◎ 運行経路／【往路】 ケアセンター南昌 → 志和荘 → 悠和荘 → 南昌病院
【復路】 南昌病院 → 悠和荘 → 志和荘 → ケアセンター南昌
- ◎ 運行時刻表



【往路】

〔ケアセンター南昌〕	〔志和荘〕	〔悠和荘〕	〔南昌病院・敬愛荘〕
※ 8時15分	～ 8時26分	～ 8時28分	～ 8時30分
10時00分	～ 10時11分	～ 10時13分	～ 10時15分
12時45分	～ 12時56分	～ 12時58分	～ 13時00分
14時45分	～ 14時56分	～ 14時58分	～ 15時00分
※ 17時30分	～ 17時41分	～ 17時43分	～ 17時45分

【復路】

〔南昌病院・敬愛荘〕	〔悠和荘〕	〔志和荘〕	〔ケアセンター南昌〕
※ 8時45分	～ 8時47分	～ 8時49分	～ 9時00分
10時30分	～ 10時32分	～ 10時35分	～ 10時45分
13時15分	～ 13時17分	～ 13時19分	～ 13時30分
15時15分	～ 15時17分	～ 15時19分	～ 15時30分
※ 18時00分	～ 18時02分	～ 18時04分	～ 18時15分

※の時刻は、土曜日・日曜日及び祝祭日等は運行休止となります。
注) 運行時刻は、交通状況により、発着時間に遅れが生じる場合があります。

一人ひとりに合った支援 リハビリテーション

専門スタッフがチームを組んで集中的にリハビリを実施

365日リハビリテーション提供!!

(回復期リハビリテーション病棟・地域包括ケア病床)

- 南昌病院
- こすかた診療所
- 敬愛荘
- 博愛荘
- 訪問リハビリテーションこすかた…

リハスタッフ総勢98名
(理学療法士、作業療法士、言語聴覚士)
(ほかに臨床心理士2名)



職場紹介

家族・地域も含めた多様なサービスを提供

＝やはば指定居宅支援事業所＝

当事業所は、矢幅駅西口にある医療福祉多機能ビル「ケアセンター南昌」の一階にあり、在宅介護サービス計画の相談、立案、各サービス提供機関などの連絡調整などを中心に、2名の介護支援専門員が業務を行なっています。

さて、今回事業所紹介という貴重な機会を得ましたので、当事業所の歴史を振り返ってみたいと思います。平成12年4月介護保険制度発足と同時期に、「帰厚堂在宅介護支援センター」の指定を受け、介護老人保健施設敬愛荘内に事業所を構え事業を開始しました。当時矢巾町内には3つの在宅介護支援センターがあり、当事業所は、主に徳田地区（高田・藤沢など含む）を担当し、ケアプラン作成業務のほか地域の高齢者の相談支援や健康教室などを開催していました。地域との結びつ

きも強く、現在の地域包括支援センターに準ずるような業務を行っていました。そんな中、進む高齢化と認知症の話題がクローズアップされ、認知症の理解を深めてもらおうと、平成15年に「劇団おたすけ」を立ち上げ、現在までに100回を超える公演活動を行っています。

しかし、平成18年4月町の方針で在宅介護支援センターが廃止され、矢巾町地域包括支援センターが新設されました。そこで、廃止後は、「南昌病院・敬愛荘指定居宅支援事業所」と名称を変更し、さらに平成25年2月ケアセンター南昌の開設にあわせ、現在の「やはば指定居宅支援事業所」として業務を行っています。

現在多くのケアプラン作成事業所の名称には、居宅介護支援事業所と「介護」の文字が入って

いますが、当事業所には入っていません。それは在宅で生活する介護を受ける人だけでなく、家族や地域などを含めるという意味もあり、あえて介護を入れない名称となっています。

終わりになりますが、当事業所は、南昌病院を核とした訪問・施設サービス、地域包括支援センターなど多様なサービスが整備された恵まれた環境の中にあり、その資源を活かした地域包括ケアシステムの構築に向け、今後とも努力していきたいと思っています。



スタッフ紹介

みんなで盛り上げましょう!!

＝「認知症地域支援推進員」の役割＝

矢巾町地域包括支援センターの鱒沢陽香と申します。

15年ほど、介護の現場で仕事をしてまいりましたが、平成24年から「認知症地域支援推進員」として勤務させていただいています。新しい職場で、新しい仕事を始めることに、自分自身とてもプレッシャーを感じておりましたが、吉田所長をはじめ、スタッフの皆さんからあたたかいご指導、ご協力をいただきまして、無事に4年目を迎えることができました。今後も自己研鑽を重ねながら、認知症の人とそこご家族はもとより、地域のみなさまにとっても身近な存在としてご相談いただけますよう頑張っていきたいと思っています。

さて、まだまだ耳慣れない「認知症地域支援推進員」の役割につ

いてご紹介いたします。現在、認知症支援の取り組みは、厚労省の発表した「新オレンジプラン」に基づいてすすめられ、「認知症になっても住み慣れた地域で生活を継続する」ために、医療・介護・生活支援のサービスが有機的に連携したネットワークを構築し、適切な支援を行うことが必要とされています。

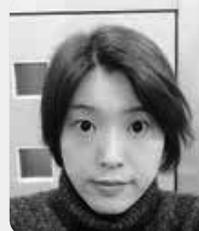
推進員は、人と人・人と資源をつなぐコーディネーターとして、

1. 認知症の人にその状態に応じた適切なサービスが提供されるよう、各サービスの連携を支援すること。
2. 認知症の人と家族支援のために、地域の実情に応じた支援体制を構築し、事業を実施することが求められています。

つまり、推進員の仕事は専門職のみなさま・地域のみなさまのご理解とご協力をいただいてこそ、成り立つ役割りだと言えます。

専門職のみなさまは、日々の事業所内の業務でご多忙を極めていることと思います。

しかし、地域の認知症支援にはみなさまのお力が必要です。それぞれの枠を飛び出し、1人ひとりのスキルや経験を結集していく新しいスキームが地域の力となります。ぜひ一緒に地域の認知症支援を盛り上げていきましょう。ご協力をよろしく願います!



各施設から

こずかた診療所

施設紹介

内科外来診療のほか、外来リハビリ機能の付設や通院困難な方への訪問診療などを行います。

忘れてませんか!? 肺炎球菌の予防接種!!



Q1. なぜ? 予防接種が大切な?

○肺炎は日本人の死因 **第3位!!** 因みに、1位は『がん』2位は『心臓の病気』です。

○肺炎による死亡者の**約95%は65歳以上**の方です。 ○肺炎は発症後に**急に悪化**することもあります。

Q2. 肺炎の予防の方法はあるの?

○日常で罹る肺炎で、一番多い病原菌の『ワクチン』を接種する事で、肺炎球菌による肺炎などの**感染症を予防し、重症化を防ぐ**ことが出来ます。

○予防接種と併せて、日頃からの予防も大切です。

Q3. 予防接種の効果はどれくらい続くの? 再接種はできるの?

○成人用肺炎球菌ワクチンは5年以上持続すると言われています。そのため、5年以内に再接種を行うと、注射部位の痛みや腫れが強くなる場合があります。

○接種した記録は必ずとっておき、再接種の際には主治医へ相談しましょう。



『65歳』『70歳』『75歳』『80歳』『85歳』『90歳』『95歳』『100歳』の方で、該当する年の4月2日から翌年の4月1日までに、上記の年齢の誕生日を迎える方は、助成の対象になりますので、各市町村へ、お問い合わせください。



当院でも月・火(午前)・金曜日に予約にて行っております。詳しくはご連絡を下さい!!
TEL 019-698-3033

デイサービスつむぎ

施設紹介

通所介護施設：食事・入浴などの介護サービスや機能訓練が日帰りで受けられる施設です。

地域交流

昨年、一昨年に続き、矢巾町福祉まつりにつむぎも出品しました。3度目の今回は矢巾町包括の協力のもと、さわやかハウスの一角を借り、無料のペーパークイリング体験教室を行いました。内容は、つむぎ利用者様も挑戦した、クリップへの飾りつけを体験し、完成作品を持ち帰ってもらうというものです。一つ一つのパーツ作りから取りかかる人、完成パーツを組み合わせていく人、それぞれの方法で思い思いの作品を20分~30分かけて仕上げていました。女性グループや親子連れなど、一日で20人近くの方に参加していただき、「とても素敵。」「これお母さん好きそう!」「指の運動にいいわ。」など喜びの声が聞かれました。講師として参加したつむぎ職員も十分手ごたえを実感し、次回体験教室開催への活力を得ることができました。



風船かずら



指先を使うことが脳の刺激になるということは分かっていますが、手芸や裁縫は苦手という方がたくさんいます。そんな方でも気後れせず取り掛かれるよう、つむぎでは枝豆もぎ、シロツメクサの花輪編みなどの作業を一緒に行ないました。今年の10月は職員が自宅から持ってきた風船かずらの実をむき、種を取り出す作業を行いました。コーヒーを傍らに、黒と白のハート模様の種を集め、自然と会話が生まれます。「昔、豆取りやったな~。」と懐かしそうに、小豆や大豆を殻から出す作業を思い出していました。たくさん仕事をした後は、カサカサになった手にハンドクリームをつけ、ひと仕事した達成感を味わっていました。今後も懐かしい手仕事を紹介できればと考えています。

ケアセンター南昌

施設紹介

診療所、介護老人保健施設、保育園などの14事業、23のサービス機能を持ち、医療・介護・保育・生活支援など、切れ目のないサービスをワンストップで提供できる多機能型施設です。

地域との結いのハーモニーを奏でられるように ～熱かった!!ケアセンター南昌の文化祭を振り返って～

ケアセンター南昌文化祭実行委員長 佐々木 信宏

ケアセンター南昌が開設になってから3回目の文化祭となりました。ケアセンター南昌の特徴はなんといっても『色々な機能の施設が集まっている』ということだと思います。

診療・在宅系・通所系・ショートステイ・施設。なんといっても保育園のある強みがあります。但し、全部の施設が集まってひとつのことを実施するという事は、簡単な事ではありません。各部署の実行委員が集まり月1回の会議を実施し開催内容について吟味し、各担当に分かれて『どうしたら利用者・保育園児・ご家族・地域の方々楽しんでいただけるか』それだけを考えて文化祭準備を行ってきました。

色々売りのある私たちのケアセンター南昌では、岩清水産直様などの産直コーナーが玄関前を彩りお客様の笑顔誘います。1階では、バザー・介護食体験コーナー・介護用品コーナーを設け、安く日用品が購入できるコーナーは人があふれていました。2階では、屋台・和喫茶コーナーがお腹と心を満たしていました。各施設の利用者・園児の作った作品展示もどれも力作ぞろいで来館者を唸らせているものばかりでした。



今回、ステージイベントでは、『こずかた保育園園児』・『佐比内金山太鼓』・『トレモロギターの会』、『オカリナ合奏団あぜみち』の皆様に公演していただきました。こずかた保育園の園児のお遊戯では、見ている方の目じりをぐっと下げ笑顔にさせる踊りに癒されているようでした。佐比内金山太鼓では、雄大さと大地を唸らせる太鼓の音に利用者・来館した全ての人が魅了されました。利用者数人は、太鼓をたたかせていただきましたが、感極まって涙される方もおり、主催したわれわれも目頭が熱くなってきました。他のステージイベントもゆっくりと聞くものなど色々なものを取り揃え、良いステージになったと思います。今回は、天気も良くケアセンター南昌の中で矢巾町が一望できる私が大好きな展望室も開放でき、最高の景色をみていただけて嬉しく思いました。

今回の売り上げでは、屋台・和喫茶ともに売りきれが続出し、バザーでも、良い結果が出ていたため、わずかではありますが寄付させていただくこともできました。購入して下さいました皆様にお礼申し上げます。

今後も私たちケアセンター南昌では、楽しい企画を文化祭のみならず行っていければと思っております。矢巾町の近隣の住民の皆様、『寄り添える結いの気持ちを持った施設』を目指していきたいと思っております。文化祭に来館された皆様誠にありがとうございました。

こすかた保育園

施設紹介

《こすかた保育園の特徴》

ケアセンター南昌の中で幼老交流をすすめ、入居者の皆様からは優しさを、子どもたちからは元気をプレゼント、そこには自然に笑顔が広がります。又、「英語で遊ぼう!」「運動遊び」「フラワーフレンド」等の活動も、子どもたちにとっては笑顔と元気の源です。

こすかた保育園は、生後2ヶ月からの乳幼児保育、24時間対応延長保育、体調不良児対応型保育、休日保育、一時預かり保育等を行い、働く保護者の応援をしております。

平成28年1月1日現在の園児数は105名で、元気な声が園内いっぱい広がっています。今回は10月から12月までの行事の一部を紹介させていただきます。

☆ 防災センター見学 10/1 (木) ☆

岩手県立総合防災センターに年長児が行って来ました。そこでは、火災の恐ろしさ、地震時の身の守り方について教えて頂きました。「火遊びをしない」などのお約束をしました。その後、煙体験や消火ホースを使った消火体験をし、地震の疑似体験では、揺れの大きさに泣き出してしまいう子もいました。最後に、消防自動車に乗せて貰い、大喜びの子ども達でした。



☆ 秋の電車遠足 10/9 (金) ☆

4、5歳児は矢幅駅から岩手飯岡駅まで、電車遠足を行いました。そして、都南中央公園まで歩きました。3歳児もバスで移動して合流し、みんなでどんぐり拾いや落ち葉拾いを楽しみました。その後、山を駆け回り元気いっぱい遊びました。お昼は、お母さんの愛情たっぷり手作り弁当を、ニコニコ笑顔であつという間にたいらげた子ども達でした。



☆ ハロウィン祭り 10/30 (金) ☆

各クラス子ども達が登場してケアセンター南昌内を「trick or treat お菓子をくれなきゃいたずらするぞ」と、利用者さんや職員の方々をおどかしに行き、たくさんのお菓子を頂いてきました。お礼に子ども達からお遊戯や歌をプレゼントしたり、触れ合い遊びをして楽しみました。



☆ お楽しみ会 12/5 (土) ☆

たくさんのお客さん、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん方を前に各年齢、堂々と合奏・お遊戯・劇・歌などを披露しました。自身をもって演技し、中には、おどけて見せたり、いつも以上にパワーアップした姿を見せたりと、成長した姿をお見せできました。心がほっこりした1日となりました。



今後の主な予定
(1月~3月)

○1月7日(木)…みずき団子作り
○2月3日(水)…豆まき・節分
○2月20日(土)…保育参観・保護者会総会

○2月29日(月)…新入園児1日入園
○3月9日(水)…お別れ会
○3月18日(金)…終了式

○3月3日(木)…ひな祭り
○3月19日(土)…卒園式

こすかた保育園お問い合わせ先 / TEL.019-698-3008 FAX.019-611-0221

ショートステイやはば

施設紹介

短期入所生活介護(予防舎)：短期入所し食事、入浴、排泄などの介護、日常生活上の支援及び機能訓練が受けられる施設です。

プラ版で ネームプレート作り

ショートステイやはばでは、日々工夫を凝らしたレクリエーションを提供しています。その中でも好評だったのはプラ版を使ったネームプレート作りです。最初にプラ版に好きな絵や自分の名前を大きめに書いてカラフルなペンで色を塗り、周りを切ります。(この時、紐を通す穴を開けておきます。)最後にトースターで温めると、あつという間に縮んでしまいます。その後、冷まして出来上がり!出来栄の良さに「素敵!かわいい!」と、皆さんとても喜んでいました。

★プラ版ネームプレート



～ クリスマス会 ～

12月16日、少し早いですがクリスマス会が開かれビンゴ大会が行われました。一人一枚ビンゴカードを持って番号を引いて頂き、誰が一番多く列を作れるか競いました。カードを見つめる表情は真剣そのもの。最後にスタッフからのプレゼントが配られ、皆さん楽しい時間を過ごされました。



この帽子、俺に似合うか?

番号がなかなか揃わない...

博愛荘

施設紹介

介護老人保健施設：自宅で安心安全な生活がおくれるように、医療のもとリハビリを行いながら自宅復帰を目指す施設です。

「文化祭」

10月24日に南昌福祉の里文化祭～奏でよう地域とのハーモニー～と題しまして利用者の「作品展示」地域の方々との交流の場「バザー」や「健康・介護相談コーナー」また、くつろぎの場「屋台・喫茶コーナー」ステージイベント「こすかた保育園の園児達・佐比内金山太鼓」によるパフォーマンスを行われました。



県内外で活躍されている佐比内金山太鼓のパフォーマンスを目や耳で聴いて、実際に利用者も太鼓をたたき、涙を流し感動されたり、笑顔で喜ばれておられました。

また、日頃のレクリエーションで作成した作品の展示を見てまわれ、次回の作品作成に向けての意欲が向上されておられました。



「研修」

博愛荘では、様々な研修を定期的に行っています。外部講師を招いた研修、感染や安全対策等の各種委員会活動からの研修、職員が外部で受講した研修内容をスタッフへ伝講するなどです。これらの研修をととしてスタッフ1人ひとりがスキルアップすることで、利用者が安心して生活できることを目的としています。

①ノロウイルス対策研修

今年も流行を予測して「ノロウイルス対策」の研修を行いました。外部講師を招いた研修と感染防止委員会の看護師による「嘔吐時の対応」の演習を交えた勉強会をおこないました。ノロウイルスを発生させない事はもちろんですが、万が一発生した時の拡大防止を目的とした勉強会では参加したスタッフが積極的に意見を出し合い有意義な勉強会になりました。



応を学び、利用者が安全で安心した生活を過ごして頂く為の良い学びとなりました。

③認知症リーダー研修会

「認知症リーダー研修」に参加した職員による一ヶ月にわたる自施設実習を行いました。今後、超高齢化社会を迎えるなか認知症高齢者は急速に増加すると見込まれています。



認知症高齢者や介護をする家族が安心して生活を送る為になにができるか、何をしていくか、どう考えていかなければならないかを学ぶ事が出来ました。



②事故発生・対応と再発防止研修

職員の永遠の課題である「事故の防止」事故を発生させない為の職員の心構え。もし、発生してしまった時の対

敬寿荘

施設紹介

グループホーム：認知症の高齢者が共同で生活できる場（住居）で、食事、入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられる施設です。矢巾町在住者が対象です。

11/5(木)《矢巾駅西口花壇整理》

ケアセンターに引越し、あっという間に3年が過ぎようとしています。地域のために何かできることはと考え、月に2回程度行っている駅西口の花壇整備も利用者の方々で慣れた手つきで作業をしています。充実した生活を送るため、張り合いともなっています。来年は地域の方と共同で、花植えもする予定です。



11/29(日)《第2回敬寿荘運動会》

昨年からはじめた運動会！今回も利用者・ご家族・ボランティア11名の協力の下、楽しく開催することができました。



頑張ってます!!

日々の生活の中では見ることの出来ない表情や競争心豊かさを垣間見ることが出来ました。また、家族の絆も強いですね。楽しい一時でした。参加者は総勢70名でした。



12/13(日)《歳末助け合い演芸会》

毎年楽しみにしている矢巾町連合婦人会による歳末助け合い演芸会へ。婦人会関係者の方からチケットを頂く機会がありました。利用者の希望も多く、利用者11名とスタッフ4名で出かけました。芸達者な支部が多く、時間を忘れて見入り、心に残る素晴らしい演技でした。



地域行事に参加し、地元との繋がりをもちながら、生活の張り合いにしていければ幸いです。

小規模多機能型居宅介護事業所：小規模な住宅型の施設で、通いのほか、訪問、短期間の宿泊などを組み合わせて食事、入浴などの介護や支援が受けられる施設です。盛岡市在住者が対象です。



自然や人との交流でゆく秋を楽しみました



今年の紅葉見物は松川渓谷、大橋からの眺めは情緒あり、皆さんしばし目を奪われていました。そのあとは足湯、温泉浴、お弁当、お買い物などをそれぞれに楽しまれ、ほどよい疲れを感じながら無事帰荘されました。

さらに、山王小学校の稲刈りに招待され、子供たちの一生懸命に稲を刈る姿に感動するやら、稲に触ってみて昔を思い出すなどの体験をしました。また、今年も山王老人福祉センターの文化祭に皆さんの作品を出品させていただいたり、特養のなのりの里の文化祭と施設見学にも出掛けて交流を深めてきました。

寒い寒い冬がやってきますが、風邪に負けずに元気に新年をのりきりましょう！



お茶会

◎11月◎
盛岡キャラメイツスクエア
ダンスクラブさんが来荘！

スクエアダンスという、ちょっとめずらしいアメリカのフォークダンスを楽しみました。男役4人・女役4人の4カップルが指示者のコールに従い、動いたり振り向いたり回ったりして体形を変えて元の位置に突然戻るといった楽しい踊りで、衣装も色とりどり、みなさん引き込まれていました。



歩くことが基本であり体にも良い、適度に頭を使うこともあり、認知症の防止に役立つといわれるダンスです。

研修 シナプソロジーを楽しもう会

シナプソロジーは楽しく脳を活性化させて、認知機能の低下を予防するプログラムです。

「二つのことを同時に行なう」「左右で違う動きをする」といった、普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、認知機能の低下を予防します。笑顔やコミュニケーションが生まれるので、飽きることなく楽しく続けられるのが特徴です。早速、恒和荘でも、レクリエーションの時間やお茶会でも実施してみましたが、利用者ばかりではなく、ご近所の皆さんもノリノリで参加していました。頭と体を動かす「気軽なゲーム」。

上手くいっても失敗しても笑えるところが最高!! との参加者の感想でした。

恒和荘はどんなふうにご利用できるの？

恒和荘には、決まった利用のパターンがあるわけではなく、専属のケアマネージャーが要介護者ご本人・ご家族と相談し、各人のライフスタイルに合わせてサービス内容を決めていきます。例えば、毎週決まった曜日に恒和荘に来ていただくこともできます。でも何かあれば別の日に追加で通いを利用したり、ご家族の帰りが遅い日は恒和荘で晩御飯を済ませてから帰ったり、お泊まりすることも出来ます。逆にご家族の仕事に合わせて早い時間に恒和荘へ来ていただいたり、自宅で何かあったときにはお伺いすることも出来るなど、小規模多機能型居宅介護であれば、予め決めた予定に縛られることなく生活パターンの変化にもきめ細かく対応することが可能です。

○例えばこんなことが出来ます。

家族：「今朝起きたら私(家族)の体調が悪く、本人の世話が出来なくなった」

▶ご本人に恒和荘に来てご家族は休息していただくことが出来ます。必要であればご本人にはそのまま泊まっていたいただくことも可能です。

家族：「夜中におじいちゃんがベッドから落ちたけど家族の力では起せない」

▶お電話いただければ職員が駆けつけます。

家族：「猛暑で、本人が自宅で1人での時間、無事が心配」

▶御家族が不在の時間帯に職員が訪問して、必要な室温調整や水分補給など、安否確認サービスを提供できます。

家族：「うちのおばあちゃん、なかなかデイサービスに行きたがらなくて…」

▶まずは信頼関係を築くため、ご自宅に何度か訪問しながら無理なくお誘いし、デイサービスに来ていただくなどいろいろな方法を考えます。

家族：「今、認知症のおじいちゃんが落ち着かなくなりました。どうしよう」

▶気分転換に一度恒和荘に来ていただくこともでき、訪問して気分を変えるための関わりを提供することもできます。

※ただし上記サービスは介護保険の利用者が利用された場合で、障害福祉サービスの利用者は訪問のサービスはなく、生活介護・短期入所のみとなります。

志和荘

施設紹介

特別養護老人ホーム：常に介護が必要で自宅では介護ができない方が対象の施設です。

【南昌福祉の里 文化祭】

10月24日(土)、文化祭を開催しました。今年は『笑顔～皆で笑って楽しもう!～』をテーマに行ないました。

橘若彦ショーでは600回記念公演を志和荘で開催していただき、趣向を凝らした歌や踊りに大笑いの嵐でした。

お楽しみの食事は今年から、うす焼き、焼きそば、みそこんにゃく、フルーツポンチなどの初物が出ました。正面玄関前に屋台も出て、お祭り気分を盛り上げてくれました。どれも好評ですべて完売となりました。

入居者さんや、職員の作品も多く飾られ力作が揃いました。サークル参加者も作品を出展し、日頃の活動の成果を発表しました。

地域の皆様、ボランティア、ご家族の皆様にお手伝いして頂き無事に楽しく笑顔で文化祭を終える事が出来ました。



【福祉祭り】

11月1日(日)、矢巾町健康福祉まつりに行ってきました。その日の天気は良かったのですが、風が冷たく肌寒い日でした。それにもかかわらず、来場客が多くとても賑やかでした。

作品展示コーナーでは、自分の出品した作品を見つけ「私の作品、あった!」と喜んだり、他の施設の方の作品を見て「へ～、上手いもんだなあ!」と感心したりしていました。お茶席では、本格的なお作法でたてたお茶を頂き大満足な一日でした。



【不動小学校慰問】

11月18日(水)、矢巾町立不動小学校の4年生の生徒さんたちが来てくれました。まずは素晴らしい合唱。手拍子をし、いい表情で素敵な歌声に聞き入っていました。

次は自己紹介!一人一人、名前などを書いたカードと手作りのプレゼントをいただきました。最後と一緒にお手玉や手遊びをして交流しました。上手にお手玉をする女性入居者を見て、「凄〜い!」と驚いている子もいました。入居者のみなさんは昔の遊びを懐かしく感じ、とても喜んでいました。

そんな時間もあっという間に過ぎ…終始、生徒さんたちも入居者のみなさんも笑顔で、ほっこりした時間を過ごしました。来年もまたお待ちしております!



【料理対決】

☆ステージ1☆ 12月4日(金)、すいせん町で『ふろふき大根作り』を行ないました。メイン食材の大根は、志和荘農園で実ったビタミン大根!名前の通りビタミンのたっぷり詰まった大根です。女性入居者の方々は、昔取った杵柄とばかりに大根の皮をスルスルと剥いたり、丁度いい大きさに切ったりしていました。それらをコトコトと煮て甘味噌を掛けると…ふろふき大根の出来あがり♪自分達で作ったふろふき大根を、美味しい美味しいと口いっぱい頬張っていました。

☆ステージ2☆ 12月9日(水)、さくら町で『まめぶ汁作り』を行ないました。こちらのメイン食材は、志和荘の裏庭で採れたクルミ!!ハンマーで割ったクルミを爪楊枝でホジホジ…。30分以上ホジホジして、やっと全部取れました。「殻から外するのがこんなに大変なもの、国産のクルミは高いはずだね〜」「クルミはやった事なかったけど、クリ剥きはやったったな〜」などと話をしながら作業をしました。そのクルミを細かく碎き、まめぶの生地に混ぜ込みました。その後は、料理自慢の遠藤管理栄養士が美味しく仕上げました。「うん!いい味だ!!」と喜んで食べていました。

今回の料理対決の結果は…引き分けでした!



★文化祭…10月24日★

日頃みんながガンバって作った作品を公開!!!
 石割桜すごい!見事!!アップレ!!!
 会議室からは屋台や喫茶の良い匂いが(よだれ)
 早く食べたいな!早く昼になれ!!
 家族や孫たちの顔が見られて嬉しい(笑顔)
 来客者さんや園児もたくさん来て賑やかで楽しい(にっこり)
 今年もイベントは蒼前太鼓の皆さん!!!
 1人混ざっていた小学生の太鼓に皆感動!!!
 太鼓の音が壮大でビックリ(ドンドコ!ドンドコ!)
 演奏者の熱気で暑いな(汗)
 今年も楽しかったな(笑) 来年が楽しみだ(笑顔)



★祝・100歳 熊谷アキさん…11月5日★



大正4年11月1日生まれの熊谷アキさん!!
 今年ついに100歳になりました㊦
 町長や施設長から賞状と花束・祝辞を
 ご家族からは記念品とケーキを
 授与されました!!
 緊張しながらも嬉しそうにされていました。
 ㊦お誕生日おめでとうございます㊦



★りんご湯・ゆず湯…11月16日 12月19日★

良い匂いがする(笑顔)
 気持ちいいな㊦
 心も身体も癒される(ほっこり・まったり)
 旬の果物入れたら季節感が出ていいな(笑顔)
 いろんなモノ入れて楽しみたいな(笑)



★クリスマス会…12月25日★

今号掲載予定でしたが都合により次号掲載させていただきます。ご了承ください。

★1・2・3月 主な予定★

☆1月…元昼参り みずき団子・書初め 新年会 ☆ 2月…豆まき ☆ 3月…ひな祭り ☆

敬愛会デイサービスセンター

施設紹介

通所介護施設：食事・入浴などの介護サービスや機能訓練が日帰りで受けられる施設です。

秋の味覚とクリスマスケーキ♪利用者の皆さんの 手作りで、楽しさと美味しさを満喫しました。

デイサービスでは収穫の秋を迎える10月以降は利用者の皆さんが大活躍する時期になります。10月後半の芋の子汁作りでは利用者の皆さんが具材を切り分けてくれました。そして最後の味の確認もお願いして、皆さんの経験と技が活かされた美味しい芋の子汁が完成しました。今回は切れない包丁に苦戦しながらもお手伝いしていただきました。次回は包丁を研いで準備しますので、またお手伝いをお願いしますね。(笑)

干し柿作りでは皆さん黙々と柿の皮むきに取り組みれていました。柿の皮をむく皆さんの真剣な表情がとても印象的で、皆さんの手際の良さには感心しきりでした。

一年の締め括りとなったのがクリスマスケーキ作りです。皆さんにはフルーツの切り分けや盛り付けをお手伝いしていただきました。様々なお手伝いしていただくことが、皆さんのやりがいや喜びになればと思います職員も一緒に取り組みました。

芋の子汁作り



干し柿作り



クリスマスケーキ作り



若園荘

施設紹介

グループホーム：認知症高齢者が共同で生活できる場（住居）で、食事、入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられる施設です。盛岡市在住者が対象です。

防火訓練・避難用シートの使用法を学ぶ

今年度、第二回目の火災による避難訓練は、日中想定で盛岡中央消防署立会いのもと行いました。皆慌てることなくスタッフの誘導に応じていました。

避難用シート（レスキューシート）とは、マットレスとベットの間に敷いておくもので、災害時に利用者をすばやく避難させることができるものです。医療福祉研究所の方に使用法を学び、体験をしました。



施設見学の受け入れ

介護老人保健施設 康楽苑施設長より依頼状が届き、家族会「カフェ結」の方々や職員20名程が当ホームへ見学に訪れました。「皆さん穏やかですね」「荘内きれいですね」と、感想をいただきました。

また、若園町ふれあいサロンでは、若園町住民の方々10名程が施設見学と当ホーム管理者による「認知症について」の講話に熱心に耳を傾けていました。



思いに寄り添うケア



元気な頃、毎朝のように神子田朝市へ足を運び楽しかった思い出を嬉しそうに語る。ホームでは寝ることが大好きで、生活への意欲も低下傾向…心配の日々が続くそんなある日のお話でした。勤務外の早朝・歩行は不安定・人ごみ・寒いかな…不安ばかりが頭を過ぎりました。しかし「連れて行きたい!」「私も行く!」「私も!」と次々にスタッフの声が上がり、万全を期した体制のもと願いを叶えることができました。懐かしい朝市では、知人が次々に声を掛けて下さり、素敵な時間を共に過ごすことができました。

私たちにとって利用者の笑顔は何ものにも変え難い喜びです。



レクリエーション・セミナーの研修に参加して

レクリエーション中の事故を防ぐためには、職員間のチームワークが大切。利用者に日常行うコミュニケーション（眼を見る・微笑む・頷く・相づち）は職員間でも必要で、職員間のコミュニケーション不足による場の雰囲気は、利用者の不穏や事故に繋がることがある。コミュニケーションの重要性を再認識できた。簡単な事が出来たことを「当たり前」と捉えず、些細な事でも褒めることが大切。間違いを絶対に責めてはいけない。活動前のアプローチの工夫。レク活動の場に居てくれた事への感謝の言葉を忘れない。

実技・演習では実際に行ってみて有意義な研修でした。

●●● 若園荘行事 1月 書初め大会、 2月 節分、 3月 雛祭り 誕生会 ●●●

行事風景 ～芸能・芸術の秋、運動の冬～

★文化祭

10月24日敬愛荘では「個性～自分らしくいきましょ」とテーマを掲げ文化祭が開催されました。天候にも恵まれ沢山の方々に来荘頂きました。お茶席では並岡先生、さくらの船の会の皆さんにご協力頂き、美味しいお茶とお茶請けに季節感のあるイチヨウとモミジの落雁を提供していただきました。1階では利用者の作品展示コーナーもあり、ご自分の作品を周りの作品と見比べながら「きれいだな」と笑顔が見られました。2階では喫茶コーナーやたこ焼き等の屋台が開かれ、食堂でケーキやアルコール等ご家族と一緒に「楽しいねえ～」などと笑顔で会話されていました。ステージイベントではゲストに三浦わたる、コスモスの会の皆さんに来荘して頂き、歌や踊りを堪能し、大変喜ばれ涙を浮かべる利用者もいました。



うんめえ～
お茶っこだ！

私のが一番だな
(^皿^)v



★冬の大運動会

12月2日に白ゆりグループの方々が来荘し、大運動会が行われました。種目は物送りゲームや玉入れ、綱引きが行われ、熱戦を繰り広げていました。普段は物静かな利用者も「それえ～！！」、「負けるな！！」と大きな声を出して頑張っていました。運動会の後に利用者から「寒くなってきたからいい運動になった」と話され、協力し合い楽しい時間を過ごされました。



～怪我しないように準備運動！
ラジオ体操第一(AV)～



負けないうそ！！
好勝負の連続！！

★荘内研修★ ～サービス向上を目指して～

当施設では職員の資質向上と、利用者へより良いサービスを提供するために、全職員を対象に荘内研修を行っています。

荘内研修では必要と考えられる研修のテーマを設定し、各種委員会や部署毎に担当を決めて、それぞれに講師を行い、隔週で勉強会を開催しています。

研修の内容としては、「摂食嚥下」や「介護保険サービス」、「認知症ケア」、「感染予防」など知識や技術に関する内容や、「事故発生時の対応」、「非常災害時の対応」といった緊急時の対応について研修を行っています。また、今年度はオムツの使用について花王(株)に外部講師を依頼し、オムツの効果的な使い方や漏れやすい方への当て方の工夫など、具体的に事例を通した方法を深く学ぶ事が出来ました。

研修を通し職員一人ひとりのスキルアップを目指し、今後も研修を継続的に行い日々研鑽していきます。また、施設全体のベースアップが図れるよう、研修内容の見直し、検討をしていきます。



● 南昌病院における感染管理認定看護師の活動状況 ●

一般・包括病棟 看護師長 吉田 優

認定看護師とは、「特定の看護分野において熟練した看護技術と知識を用いて、水準の高い看護実践の提供できる認定看護師を社会に送り出すことにより、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上を図ること」を目的に、日本看護協会が1996年から教育を開始し現在21分野が特定されています。

主な役割としては、

- ①個人、家族および集団に対して、熟練した看護技術を用いて水準の高い看護を実践する。
- ②看護実践を通して看護職に指導を行う。
- ③看護職に対してコンサルテーションを行う。

以上の実践・指導・相談の役割を果たすことのできる看護師と特定されています。

その中で、私の専門である感染管理分野は、特定機能病院や急性期医療機関だけではなく、在宅および全ての医療関連施設を対象として、その施設を利用する患者・ご家族・訪問者はもちろん、現場で働く全ての人々を感染から守ることが役割として求められ、幅広い感染管理に関する知識や技術は当然、組織を横断的に活動するため多職種の方との協働できる交渉能力が重要となります。

私は、感染管理認定看護師として2005年に認定審査を受け、10年の経験を踏んできました。南昌病院での経験はまだ5か月と短く、感染対策上のシステムや各部署の特殊性なども十分に把握できていないのが正直なところです。

その中で、感染管理医師の指導を受けながら、感染対策委員会のメンバーとして、感染対策マニュアル内に新規内容の追加や修正など改訂を行っています。また、病院内の感染のリスクを低減するために、毎週Infection Control Team (ICT:感染対策チーム)の巡視活動に参加し、職員の感染対策が遵守できているかを確認、指導を行っています。

また、臨床検査科と協働して医療関連感染発生の兆候を早期に発見し、感染が拡大しないように啓発活動や感染対策指導、さらに、看護職や介護職に対するミニレクチャー開催や手指衛生の演習による感染防止教育にも取り組んでいます。

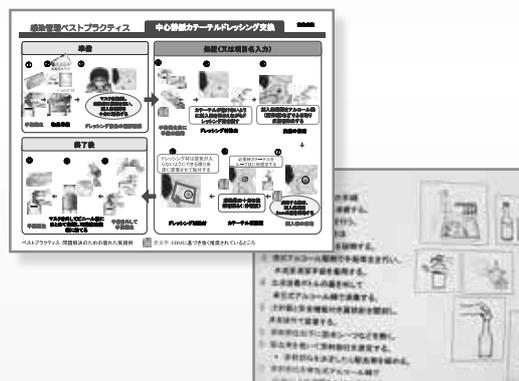
院外活動としては、盛岡赤十字病院との感染防止の地域連携機関として、他施設の巡視活動あるいは合同カンファレンスに参加しています。

当院の課題としては「1患者当たり8回の手指衛

生回数の実践」を目標に、手指衛生の強化・徹底に取り組んでいる最中で、各病棟のアルコール製剤の使用量および手指衛生回数の調査、その結果のフィードバックにも取り組んでいます。

感染管理認定看護分野で求められる活動としては、①医療施設内の感染管理システムの構築、②医療関連感染サーベイランス、③医療施設内の職員に対する感染防止教育、④感染管理に関する基準やマニュアルの策定、⑤医療器材の洗浄・消毒・滅菌管理、⑥医療施設内の職員に対する職業感染防止、⑦ファシリティ・マネジメントなどがあり、今後医療関連感染サーベイランスや職員に対する感染防止教育、職業感染防止など、取り組むべき課題はたくさんあると感じていますので、現状を見極めながら感染防止対策に取り組んでいきたいと考えています。

マニュアル作成例



ICTラウンド風景



着替えの方法：番外編 ～靴紐の結び方～

前回は衣服の着脱についてご紹介いたしました。今回は、番外編として片手での靴紐の結び方をご紹介します。

脳卒中等によって、片方の手が動かしにくくなった方が紐を結ぶには困難を伴います。ですが、方法は様々あるため片手で靴紐を結ぶ事も可能です。紐が結べる事で選べる靴の幅も広がってきます。今回の例を参考に是非行ってください。 ※以下の説明では、黒い紐(黒)・黄色い紐(黄)と記載しています。



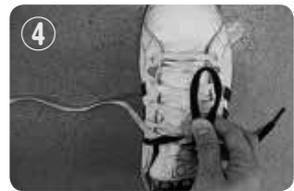
① 一重結びをします。



② 片方の紐を靴底で踏みます。



③ ②の状態でもう片方の紐を引っ張り、結び目をきつくしめます。もう片方も同様に行います。



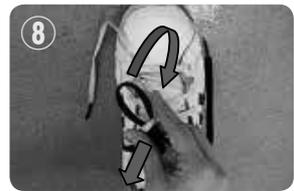
④ 紐をねじって輪(黒)にします。



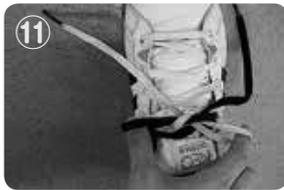
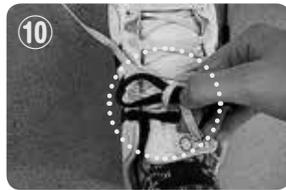
⑤、⑥ ④で作った輪(黒)を中指と人差し指で挟むように持ち、親指と人差し指でもう片方の紐(黄)を持ちます。



⑦、⑧ すくった紐(黄)を輪(黒)にかけます。



⑨、⑩ 輪(黒)にかけた紐を輪(黄)の下からくぐらせます。



⑪、⑫ 親指と他の指で引っ張り輪をきつくしめます。



※今回は右手ですが左手の場合も同様に行います。靴紐の種類も太さや形状等、様々あります。太い紐や平たい紐は比較的結びやすいです。靴紐に関しましては、ホームセンターや靴屋さんで購入可能です。

また、動かしにくさの程度に応じて、指が少しでも動く方は紐を押さえておくなど、積極的に使用していきましょう。

日本人の平均塩分摂取量と今後の目標

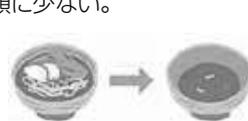
厚生労働省から5年ごとに発表する【日本人の食事摂取基準(2015)】では、1日の塩分摂取量(食塩相当量)の目標値を12歳以上の男性は8g未満、女性は7g未満とされています。また、高血圧の人は6g以下としています。



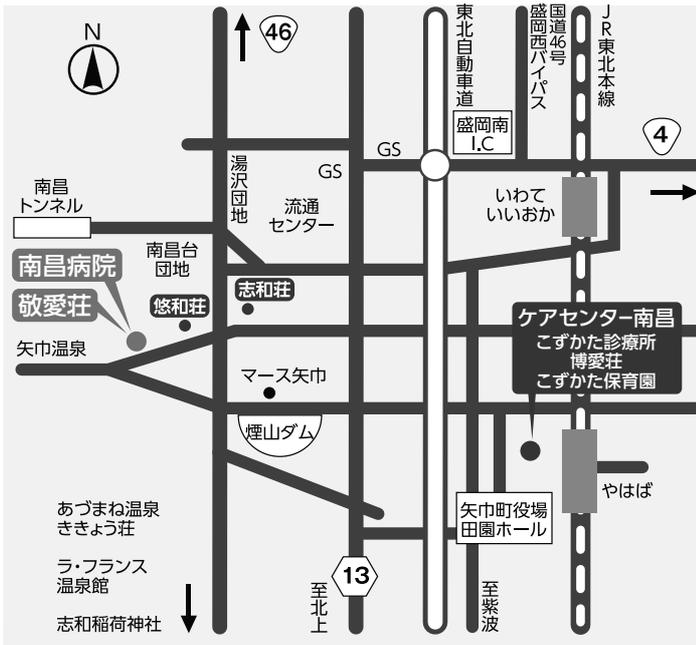
減塩 についての留意点

- 外食や加工品に留意し、麺類はスープを残す。
- 酢や香辛料は食塩を含まず、血圧への悪影響はない。
- 栄養成分表示が「ナトリウム」の場合、食塩相当量はナトリウムの2.5倍になる(ナトリウム≠食塩相当量)。
- 調味料の塩分は塩→しょうゆ→味噌→ソース→ケチャップの順に少ない。
- 減塩のしょうゆや味噌の利用を考慮する。
- 食塩の摂取量は、食べた分だけ体に影響。
- 家での食卓では塩分が多い調味料を減らす。
- 食塩摂取量を見直すことが望ましい。

岩手県の塩分摂取量は、全国第1位です。そこで岩手県では、【始めよう 減塩生活】として、毎月28日を適塩・減塩の日と設定しました。脳卒中につながる過剰な塩分摂取を見直してみませんか？



矢巾町エリア



盛岡市エリア



南昌病院診療案内 診療時間 9:15~17:00

月	神経内科	佐藤 典子
火	内科	小原 進
水	脳神経外科 循環器内科	山口 一彦 西城 精一
木	脳神経外科	齊木 巖
金	外科	菅野 千治

こずかた診療所診療案内 診療時間 9:00~17:30

内科・リハビリテーション科		
月～金	内科	三浦 秀悦
月・火(午前)・金	内科	足澤 輝夫

休診日：土曜・日曜・祝日

編集後記

◆動物のサルは「猿」と書きますが、今年の干支はサル。漢字で表すと「申」と書きます。干支を分かりやすくするため、動物を当てはめて、申という干支に動物の猿を当てたため読み方も「さる」になったとのこと。2016年の本来の干支は、「丙申(ひのえ さる)。丙とは、十干(じっかん)の中の1つで、甲(きのえ)、乙(きのと)、丙(ひのえ)、丁(ひのと)、戊(つちのえ)、己(つちのと)、庚(かのえ)、辛(かのと)、壬(みずのえ)、癸(みずのと)で、十干の10×十二支の12=60になるので、干支は60年で一回りとなる。還暦は、生まれたときの干支が一周したことで、読んで字のごとく「還る」、「暦」とのこと。

◆還暦を迎えると、長寿のお祝いをする習わしがありますが、日本の平均寿命は、男女とも80歳以上となっている時代に、60歳はまだまだ若い。しかし、健康寿命とすると平均寿命より10歳くらい短縮されます。健康寿命をできる限り平均寿命に近づけるためには、本人の努力のほか医療・保健・福祉などの様々なサポートが大切です。今年(申年)は、皆様がいっまでも健康を保ち元気で過ごすことができますよう願っています。

医療法人社団 帰厚堂	■南昌病院	〒028-3621 紫波郡矢巾町広宮沢1-2-181	TEL 019-697-5211	FAX 019-697-5215
	■介護老人保健施設 敬愛荘	〒028-3621 紫波郡矢巾町広宮沢1-2-181	TEL 019-697-3288	FAX 019-697-0641
	■小規模多機能型居宅介護事業所 恒和荘	〒020-0805 盛岡市新東庄1丁目7-23	TEL 019-681-4166	FAX 019-604-1120
	■グループホーム 若園荘	〒020-0886 盛岡市若園町8-11	TEL 019-601-5501	FAX 019-604-1660
	■ケアセンター南昌	〒028-3614 紫波郡矢巾町又兵衛新田5-67-1	TEL 019-698-2015	FAX 019-611-2071
	◆こずかた診療所		TEL 019-698-3033	FAX //
	○訪問リハビリテーションこずかた		TEL 019-611-1380	FAX //
	◆介護老人保健施設 博愛荘		TEL 019-698-2015	FAX //
	◆博愛荘デイケアセンター		TEL 019-697-1526	FAX //
	◆デイサービスつむぎ		TEL 019-698-2015	FAX //
	◆訪問看護ステーションやはば		TEL 019-698-1388	FAX //
社会福祉法人 敬愛会	◆ヘルパスステーションやはば		TEL 019-698-1385	FAX //
	◆訪問入浴介護やはば		TEL 019-698-1385	FAX //
	◆やはば指定居宅支援事業所		TEL 019-697-0537	FAX //
	◆ショートステイやはば		TEL 019-698-2015	FAX //
	◆グループホーム 敬愛荘		TEL 019-697-9002	FAX //
	▲こずかた保育園		TEL 019-698-3008	FAX 019-611-0221
	▲矢巾町地域包括支援センター		TEL 019-611-2855	FAX 019-611-2937
	●特別養護老人ホーム 志和荘	〒028-3621 紫波郡矢巾町広宮沢1-100	TEL 019-697-6355	FAX 019-697-6356
	●地域密着型介護老人福祉施設 悠和荘	〒028-3621 紫波郡矢巾町広宮沢1-2-312	TEL 019-698-1661	FAX 019-698-1671
	●敬愛会老人デイサービスセンター	〒028-3621 紫波郡矢巾町広宮沢1-2-514	TEL 019-697-5953	FAX 019-697-7680
	●指定居宅介護支援事業所	〒028-3621 紫波郡矢巾町広宮沢1-2-312	TEL 019-697-0880	FAX 019-698-1671
●矢巾町地域包括支援センター				
さわやかハウス相談室	〒028-3615 紫波郡矢巾町南矢幅14-78	TEL 019-697-5570	FAX 019-697-5570	

※ケアセンター南昌代表電話