

# 孫子老

第 60 号

令和2年7月19日発行

社会福祉法人よこた福祉会

島根県仁多郡奥出雲町稲原57-1

TEL (0854) 52-2567(代)

FAX (0854) 52-2568

E-mail: yokohu-1@jeans.ocn.ne.jp

http://yokota.or.jp

介護老人福祉施設むらくも苑  
短期入所生活介護事業所  
デイサービスセンターほのぼの  
デイサービスセンターにここに

通所型サービスねむの会  
ヘルパーステーションたんぼぼ  
よこた福祉会居宅介護支援事業所  
短期集中リハビリ事業

## 介護事業における

## 新たな生活様式

（新型コロナウイルス感染症が問いかけていること）

社会福祉法人よこた福祉会

施設長

梅木 浩美

2020年の年明けには、東京オリンピックの開催と、天皇陛下が即位されて新たな皇室の動きに期待しておりました。この段階で今日の生活状況をどれだけの人が想像できていたでしょうか。

ご承知のように、瞬く間に新型コロナウイルスは世界中に広がりました。多くの尊い命が奪われただけでなく、看取り方やご葬儀・埋葬までもが切なく辛いものになっていきます。

私たち介護事業を行っている事業者は、この半年の間、重症化しやすい高齢者の方々の大切な命を守るため、面会を制限させて頂いたり、関係する方々に健康チェックをする等々、考えられるだけの予防策をすべて行ってきました。他県の病院や施設・事業所でクラ

スターが発生したとの報道を耳にするたびに、身につまされる思いです。幸いなことに現在ままで、職員も含め皆様が健やかに過ごしていただいていることは、とても有難いことです。

『三密』・『ソーシャルディスタンス』・『テレワーク』・『オンライン会議』など連日のように見聞きするこれらの言葉にも随分慣れてきました。寄りが同時に、違和感もありません。寄り添う介護や看護をする上では、距離をとることなどできません。食事や排泄も入浴もあらゆる介護が、人を介して人の生活のすべてを支えているのです。国全体が新たな生活様式を推進する中で、生命を守ることが第一だとしても、介護における新たな生活様式が端的に完全防備で作業として

の介護に近づいてはならない、あらゆる人との交流を奪い取ってはならないと思うのです。

少し大げさかもしれませんが、人類がコミュニケーションやスキップによって構築していく社会生活を再び取り戻すことができるのか、問われているように感じます。感染症のリスクが安心できる程度までになった時、人と人とのつながりや絆は変わりなく存在していくことができるとは思っています。

これから長い戦いになるような気がします。私たちが支えるべきは何で、どうやって支えることができるのかを改めて見つめ直す日々です。



# コロナ禍だからこそ適度な運動を！

歳を重ねると、身体が弱くなつてしまったと感じることがあると思います。

その為、「少しでも元気で健康でいたい」という思いを誰しもが一度は考えるのではないのでしょうか。元気でいる為に、食生活を見直す方、運動に取り組む方、楽しみや趣味を見つける方等、人それぞれあるかと思えます。しかし、中には、「気持ちはあるが何をどのように取り組めばよいか分からない」と思われる方もあるかもしれません。そのような中で、今回は、普段の生活の中で取り組める運動を紹介いたします。

## (1) 生活習慣病予防の運動

運動は、息が少し弾む程度の中程度の運動（ウォーキングや水泳、ラジオ体操等）を週2回以上、1回30分以上、習慣化すると良いと



されています。また、高齢者は、ストレッチや体操を1日10分程度、散歩やウォーキングを1日20分程度のいずれかの運動を年齢や身体能力に応じて行うことがお勧めです。これらの運動を継続することで、生活習慣予防を図ることに繋がります。

## (2) フレイル予防の運動

フレイルとは、「加齢による虚弱」という意味を持つ言葉であり、これを放置していると、身体機能に障害を生じ、介護が必要となる状態になってしまいます。そ

の為、ウォーキングや水泳、水中歩行等の有酸素運動、ストレッチ、筋力トレーニング、転倒予防の為にバランス訓練等がお勧めです。これらの運動を継続することで、フレイル予防を図ることに繋がります。

※上に挙げたことはあくまでも一部であり、全てではありません。自分に合った運動や体操を見つけ、少しでも体を動かすきっかけに繋がればと思います。しかし、これからは熱中症や脱水症等が多くなる時期となります。環境調整や体調管理をきちんと行い、無理なく取り組みを行ってください。



令和2年度

## 『孫子老まつり』中止について

お知らせ

昭和62年の開設以来、利用者・ご家族の皆様をはじめ地域の皆様やボランティアの皆様等々、『孫子老まつり』を楽しみにして下さっていることと思いますが、令和2年度の開催は中止とさせていただきます。

現状では開催日のみならず、準備の段階から感染のリスクを背負うことになりました。重症化しやすい高齢者の入所施設であることや、在宅サービスをご利用の皆様には確実に利用を継続していただき、職員も含めて心身共に健康を維持することが、第一義であると判断致しました。

どうぞご理解いただきますようお願い申し上げます。そして、再び『孫子老まつり』開催のお知らせが届く日を楽しみにお待ちしております。





Question

- ① 好きな事・趣味は何ですか？
- ② 休日はどのように過ごしていますか？
- ③ 仕事に対しての目標、もしくは一言お願いします。

藤原 美鈴さん

(写真左側)

- ① バレーボール、走ること、気分転換にカラオケで歌うことが好きです。
- ② 友達と買い物やご飯を食べに行ったり、家で好きなアーティストの曲を聴いたり、ライブのDVDを視たりしています。
- ③ まだ分からない事もたくさんありますが、先輩方に話を聞いたり、動きを見て学んでいきたいと思えます。これからも頑張ります。よろしくお願いします。

柿木 美里さん

(写真真ん中)

- ① 漫画、ゲーム、お笑い、ロックバンド、食べ放題が好きです。
- ② 家族や友達と買い物やランチに行く事が多いです。家では料理を作ったり、愛犬と遊んだりしています。
- ③ 自分らしく頑張ります！

川本 多嘉子さん

(写真右側)

- ① 目的地まで色々寄り道しながらドライブすることが好きです。
- ② 家のDIYに励んでいます。壁を塗ったり、和室を洋室にリフォームしています。
- ③ 一期一会。色々な出合いを大切に頑張ります。



特別養護老人ホーム  
むらくも苑  
電話 0854-52-2567



職員募集

社会福祉法人よこた福祉会では職員（看護師、訓練指導員等）を募集しています。福祉サービスや地域交流などを通して、喜びを感じられる仕事です。転職・Uターンをお考えの方は是非ご応募ください。有資格者や経験者は優遇いたします。

また、日勤帯での臨時やパートの職員も資格の有無にかかわらず、随時募集しております。子育て中の方も安心して勤めいただけます。ご応募お待ちしております。

募集についてのお問い合わせは法人事務局人事担当までお電話ください。尚、詳細はHPに掲載しておりますのでこちらもご覧ください。



# 令和元年度 決算報告

## 資金収支計算書

(自) 平成31年4月1日 (至) 令和2年3月31日 (単位: 千円)

勘定科目		決算額
事業活動による収支	収入	
	介護保険事業収入	426,180
	障害福祉サービス等事業収入	2,851
	借入金利息補助金収入	135
	経常経費寄附金収入	804
	受取利息配当金収入	107
	その他の収入	727
	事業活動収入計(1)	430,804
	支出	
	人件費支出	301,198
事業費支出	67,255	
事務費支出	45,837	
利用者負担軽減額	109	
支払利息支出	135	
その他の支出	8	
事業活動支出計(2)	414,542	
事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)	16,262	
施設整備等による収支	収入	
	施設整備等補助金収入	3,924
	設備資金借入金収入	0
	固定資産売却収入	0
	施設整備等収入計(4)	3,924
	支出	
	設備資金借入金元金償還支出	2,650
	固定資産取得支出	3,151
	ファイナンス・リース債務の返済支出	1,456
	施設整備等支出計(5)	7,257
施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)	△ 3,333	
その他の活動による収支	収入	
	長期運営資金借入金収入	0
	積立資産取崩収入	0
	その他の活動による収入	0
	その他の活動収入計(7)	0
	支出	
	長期運営資金借入金元金償還支出	0
	積立資産支出	0
	その他の活動による支出	0
	その他の活動支出計(8)	0
その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	0	
予備費支出(10)		
当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10)	12,929	
前期末支払資金残高(12)	183,631	
当期末支払資金残高(11)+(12)	196,560	

## 貸借対照表

令和2年3月31日現在

社会福祉法人よこた福祉会 (単位: 千円)

資産の部		負債の部	
勘定科目	金額	勘定科目	金額
流動資産	246,029	流動負債	61,513
固定資産	677,017	固定負債	11,281
基本財産	471,632	負債の部合計	72,794
その他の固定資産	205,385	純資産の部	
		基本金	441,052
		国庫補助金等特別積立金	198,594
		その他の積立金	152,100
		次期繰越活動収支差額	58,506
		純資産の部合計	850,252
資産の部合計	923,046	負債及び純資産の部合計	923,046



お問い合わせ  
ご意見は

広報紙 孫子老 担当者まで  
TEL (0854) 52-2567(代)  
FAX (0854) 52-2568

## 事業活動計算書

(自) 平成31年4月1日 (至) 令和2年3月31日 (単位: 千円)

勘定科目		決算額
サービス活動増減の部	収益	
	介護保険事業収益	426,180
	障害福祉サービス等事業収益	2,851
	経常経費寄附金収益	804
	サービス活動収益計(1)	429,835
	費用	
	人件費	301,097
	事業費	67,255
	事務費	45,837
	利用者負担軽減額	109
減価償却費	29,056	
国庫補助金等特別積立金取崩額	△ 16,402	
国庫補助金等特別積立金積立額	0	
徴収不能引当金繰入	0	
サービス活動費用計(2)	426,952	
サービス活動収支差額(3)=(1)-(2)	2,883	
サービス活動外増減の部	収益	
	借入金利息補助金収益	135
	受取利息配当金収益	107
	その他のサービス活動外収益	727
	サービス活動外収益計(4)	969
	費用	
	支払利息	135
	その他のサービス活動外費用	8
	事業活動外支出計(5)	143
	サービス活動外収支差額(6)=(4)-(5)	826
経常増減差額(7)=(3)+(6)	3,709	
特別増減の部	収益	
	施設整備等補助金収益	3,924
	施設整備等寄附金収益	0
	固定資産売却益	0
	その他の特別収益	0
	特別収益計(8)	3,924
	費用	
	固定資産売却損・処分損	0
	国庫補助金等特別積立金積立額(除却等)	0
	国庫補助金等特別積立金積立額	3,924
その他の特別損失	0	
特別費用計(9)	3,924	
特別増減差額(10)=(8)-(9)	0	
当期活動増減差額(11)=(7)+(10)	3,709	
繰越活動増減差額の部	前期繰越活動増減差額(12)	54,797
	当期末繰越活動増減差額(13)=(11)+(12)	58,506
	基本金取崩額(14)	0
	その他の積立金取崩額(15)	0
	その他の積立金積立額(16)	0
	次期繰越活動収支差額(17)=(13)+(14)+(15)-(16)	58,506

## 奥出雲町情報誌

「Kosodat's VOL.8」によこた福祉会が紹介されました。



新しい流行により、外出自粛など3密を避けた新たな生活様式での日常生活を送っています。年間を通してマスク着用が必須となり、夏も猛暑予想となっており、熱中症対策をしっかりと行い、夏を乗り切りましょう！



編集後記