

## 真和館だより 第2号

## 風の彩り

真和館の利用者サービスについて(その1)  
～「心と体」の健康をめざして～

施設長 藤本

新年あけましておめでとうございます。救護施設真和館の運営につきましては、日頃から格別なご支援ご協力を賜り、心から厚く御礼申し上げます。

さて、真和館は利用者のサービスや施設運営について「3年で1人前」というスローガンのもと、職員一同、精一杯取り組んできました。お陰様でようやく、入所者サービスも形を整えることができましたので、今後はさらに、「丁寧で、確実な質の良いサービス」をめざして頑張っていきたいと思っています。

真和館の「利用者サービス理念」の第一は、入所者のみなさんの「心と体」の健康を維持し、楽しい毎日を送っていただけるような支援をめざすことです。

医学がどんどん進歩し、最近では脳の動きを見ることが出来る医療機器が出現し、体を動かすことが、体の健康には勿論のこと、心の健康にもとても良いことが分かり始めました。真和館では心と体は一如と考え、様々な工夫を凝らしたメニューを組み立てています。

心の健康のためには、集中力、継続力を養ってもらおうと共に、心の安定のために毎日ペン習字(瞑想や座禅のような効果に繋がるようです)をしてもらっています。「日本習字真和館支部」として会員も着実に増え、現在では入所者の半分近くの方が、級が上がるのを楽しみに熱心に取り組んでおられます。

また、毎週1回心の糧になる本を読み聞かせる「心みがき読書会」を開催しています。10名程度の方が参加され、心の安定に大きく寄与しています。

さらに、外部からの講師をお招きし、心の持ち方を学んでいただくために「心みがき講演会」も開催しています。この講演は年4回のペースで実施しており、現在では健康問題やアルコール、喫煙へとテーマも広がっています。

一方、心身の健康のためには体を動かすことがとても大事だといわれています。そこで、毎朝のラジオ体操や健康体操の自彊術、周辺の散歩、雨の日でもできるパークドームでの歩こう会、DM(糖尿)ウォーキング、阿蘇や立田山の山歩き、一坪農園、生活リズム創り運動、全ての方がその人の体力に応じた運動ができるような体制作りをしています。

なお、この3年間で介護の形は一応できあがりしましたので、平成21年度は介護の質を上げるために、施設内に「利用者サービス質向上委員会」を立ち上げたいと思っています。

入所者のみなさんの真和館での生活が、本当に楽しく、良い人生だと思っただけのよう職員一同真心と和の精神で「質の良い利用者サービス」になるよう、精一杯頑張っ参ります。みなさんの変わらぬご支援、ご協力をお願い申し上げます。新年の御挨拶といたします。

## 真和館基本理念



### <基本理念>

- 1 入所者に安心して生活をしていただくため、真心と和の精神で質の良いサービスを供給し続けます。そのために職員の人間性の向上や能力開発に取り組むと共に時代の要請に応じた事業を展開して行きます。
- 2 入所者の人権を尊重し、入所者や社会から信用される公明で公正な開かれた施設をめざします。
- 3 働く職員にとって働き安い、夢のある職場づくりをめざします。



真和館入所者 入所前生活場所

H18.4.28～H20.12.31 (人)

地域	他施設	精神病院	他の病院	その他	合計
23	5	45	11	4	88

出身地の状況

H20.4.1現在 (人)

熊本	福岡	佐賀	大分	宮崎	九州外	合計	長崎・鹿児島・沖縄
37	4	1	1	1	6	50	0

年福祉事務所別入所者状況

H20.4.1現在 (人)

福祉事務所	熊本市	八代市	人吉市	合志市	菊池市	玉名市	天草市	山鹿市	宇城市	横浜市	県玉名	県菊池	県阿蘇	上益城	合計
人数	20	8	5	2	1	1	1	2	0	1	1	2	3	3	50

## 真和館 QC 活動



真和館ではQC活動に取り組んでおります。QCとは、Quality Control (クオリティ・コントロール) の略です。

内容としては、主に製造業において現場の職員が小規模なグループ(サークル)をつくり、製品の品質向上や業務効率の改善活動を行うことが多いようですが、そのような活動をグループで行うことにより、仕事に対する改善意識や向上心、「気付き、考え、行動する」という社会人としての能力開発と人間形成にも繋がるとされています。

最近では、医療や福祉の現場でも導入が進み、真和館でも、19年度11月～3月で第1期活動を行い、現在20年度は10月～3月までの計画で第2期活動に取り組んでいます。

今回は介護職で2サークル、事務職で1サークル、調理員で1サークルを立ち上げ、「服薬管理」「共通した支援(排泄)」「入退所時の手続き効率化」「残食量の削減」等のテーマを各サークルで決め、活動を行っております。

まだまだ2回目ということもあり、講師の先生をお招きして勉強会を行うなど、わからない事にぶつかりながらの活動ですが、少しでも自分たちの活動が入所者や職場みんなの役に立つことを願っております。

なお、真和館は日科連(日本科学技術連盟)の「QCサークル中部九州地区」に加盟しており、地区幹事会社のブリヂストン久留米工場や本田技研工業熊本製作所を含む約30社の会社から教えを受けたり、情報をいただいたりしております。

## 心みがき講演会

### 「タバコの喫煙の健康影響と禁煙支援について(第9回 心みがき講演会)」

熊本大学大学院 医学薬学研究部 公衆衛生医療科学分野准教授 大森 久光先生をお招きし、先生がライフワークにされているタバコの害についてお話をいただきました。

昨今、タバコの値上げやタバコの害について、種々マスコミ報道がなされています。講演では喫煙者はもちろん周囲への「副流煙」の健康影響についてのお話もあり、危機感を感じた方もおられ、現在、数名の入所者と職員で「タバコ」の喫煙量を減らしたり禁煙に取り組むようになりました。

禁煙トライ中の某職員は、「タバコを吸う夢を見ることはあるが、今までどうしてあんなに喫煙に縛られた行動をしていたのがわからない。」「催眠術から覚めたようだ」と嬉々と語っておられました。

### 「対人苦への対応～平和に生きる～(第11回心みがき講演会)」

現代は、沢山の人が迷いや不安を抱え、生きる意味や人生の宿題が解らないまま苦しんでいます。北川八郎先生は、全国を講演で飛び回り、人々の心の安定のために活躍されています。大変お忙しい中、真和館でも毎年講演をいただいています。

今回の北川先生のお話は平和に生きるということでした。

- 1、怒らないこと・イライラしないこと  
怒りは体を壊し、対人関係を壊し、生活や仕事もダメにする
- 2、人を嫌わないこと  
一日一日許す練習をし、怒りの代わりに、親切と優しさと光を送る
- 3、失敗は、試練ではなく学びである  
私達は、学ぶチャンス・立ち直るチャンスを与えていただいている。

最後に、「残りの人生を良い方向に向けてみようと思うこと、人生はいくらでもやり直しが効く」と真和館の入所者、職員に温かいエールを送っていただきました。



(北川先生 講演の様子)

## 真和館 クラブ紹介

### 「心みがき読書会」

せっかく与えられた人生です。こころ豊かに人生を楽しむことが大事だと思います。そのためには、どのような気持ちで生きるべきか読書会をつくり、毎週木曜日の10時30分から11時30分の1時間、会員10名の方に「先賢の書」や「心の糧」になる本を読み聞かせる場にしていきます。

ちなみに、これまで取り上げてきた主な本は、次のようなものになっています。

坂村真民 一日一言  
念に生きる  
ブツダの言葉百言百話  
心にある力  
繁栄の法則  
対人苦からの解放  
菜根譚  
愛深き淵より  
NHKラジオ深夜便こころの時代

坂村真民著  
坂村真民著  
北川八郎著  
北川八郎著  
北川八郎著  
北川八郎著  
洪 自誠著  
星野富弘著

（第1号～第9号まで）

### 「歩こう会」

現在、毎週金曜日に十数名の方が参加されるパークドームウォーキングを行っています。

この活動は、入所者の皆さんの健康の増進と、精神の安定を図ることを目的としてスタートしました。初めの頃はパークドーム以外に野外の広場などへも行っていましたが、今は雨や強い陽ざしの日でも安心してウォーキングができるパークドームへ基本的にしています。

ずーっと歩き続ける人やほとんど休憩される人など様々ですが、それがいいのです。今後も皆さんが気軽に参加出来るような楽しいウォーキングを行って行きたいと思います。



(心みがき読書会)



(歩こう会)

## 断酒の取組み

### アル中さんの失敗と回復

期日 平成20年11月14日  
講師 松永哲夫 先生(益城病院医師)

堅苦しくないようにとの配慮から演題も「アル中さん」とされたように、とても明るい雰囲気での講演会でした。熊本県断酒友の会阿蘇支部長の迫 幹雄先生にもご自分の体験談を話していただき、入所者のみなさんも共感される部分も多いのか、頷きながらとても真剣に話を聞き積極的に質問をされていました。

下記のチェックは、公演の中で先生よりお話があったものです。参考までにご確認ください。

＜アルコール依存症度チェック＞

- 1、最後の1杯にするはずがつつい次も飲んでしまう
- 2、昼間でもかまわずに飲んでしまう
- 3、飲まない胸がモヤモヤし、飲むとスッキリとする。
- 4、初めは1～2合だったものが、量が増えていっている
- 5、趣味や楽しみがなくなってきて、暇になると酒を飲む
- 6、肝臓や家族に酒の害が出ていても飲んでしまう。

日本では上記6項目全てに該当しなければアルコール依存症とは診断されないようですが、アメリカでは6項目の内3項目に該当するとアルコール依存症と診断されるそうです。あなた自身にも覚えはありませんか。

### 断酒の誓い

一、私たちは、酒に対して無力であり、自分ひとりの力だけではどうにもならなかったことを認めます。

一、私たちは、断酒会に出席し、自分を素直に語ります。

一、私たちは、酒害体験を掘り起こし、過去の過ちを素直に認めます。

一、私たちは、自分を改革する努力をし、新しい人生を創ります。

一、私たちは、家族はもとより、迷惑をかけた人たちに償います。

一、私たちは、断酒の喜びを、酒害に悩む人たちに伝えます。



(講演会の様子)

## 外部監査

社会福祉法人致知会並びに救護施設真和館の外部監査を実施し、下記の報告をいただきました。

記

### 独立監査人の監査報告書

平成20年8月29日

社会福祉法人 致知会  
理事会 奥村 重雄 殿

プライム監査法人  
代表社員 公認会計士 松高 泉

私は、社会福祉法人致知会の平成19会計年度(平成19年4月1日から平成20年3月31日まで)の計算書類、すなわち、資金収支計算書(資金収支決算内訳表を含む。)、事業活動収支計算書(事業活動収支内訳表を含む。)、貸借対照表及び財産目録について監査を行った。この計算書類の作成責任は理事者にあり、私の責任は独立の立場から計算書類に対する意見を表明することにある。

私は、我が国において一般に公正妥当と認められる監査の基準に準拠して監査を行った。監査の基準は、私に計算書類に重要な虚偽の表示がないかどうかの合理的な保証を得ることを求めている。監査は試査を基礎として行われ、理事者が採用した会計方針及びその適用方法並びに理事者によって行われた見積もりの評価も含め全体としての計算書類の表示を検討することを含んでいる。私は、監査の結果として意見表明のための合理的な基礎を得たと判断している。

私は、上記の計算書類が、我が国において一般に公正妥当と認められる社会福祉法人会計の基準に準拠して、社会福祉法人致知会の平成19会計年度の収支および事業活動の状況並びに同会計年度末日現在の財政状態を全て重要な点において適正に表示しているものと認める。

社会福祉法人致知会と私との間には、公認会計士法の規定により記載すべき利害関係はない。

以上

## 夏の旅行！～選べる3コース～

9月の上旬に一泊旅行・阿蘇日帰り・芝居見学の3コースに分かれ、入所者37名が参加された。

- ・Aコース：  
ミルクロード（大観峰）→手野の名水～古代の里キャンプ村（一の宮温泉センター）  
→四季彩いちのみや（昼食） →風の丘（大野勝彦美術館）
- ・Bコース：  
阿蘇ファームランド → 風の丘（大野勝彦美術館） → 大観峰
- ・Cコース：  
芝居見学（片岡演劇道場）

大観峰では、阿蘇の大自然の雄大さに感動し、風の丘 大野勝彦美術館では、大野勝彦先生の講話に聞き入りました。大野先生からは事故で両腕を切断し、始めて人のやさしさや人としてどう生きるかを話していただきました。

また、絵を描く様子もを見せていただき、素早い描きぶりに皆さん感動して眺めておられました。

中には、花より団子で、食事を楽しまれお腹一杯になったと笑顔で話される方もいて、それぞれに楽しめた旅行でした。

さらに、芝居好きな方は芝居見学に行き、芝居の中の主人公になりきり涙を流し笑いこけ楽しい一日を過ごされました。



(キャンプ宿舎 コテージ)



(大観峰記念撮影)



(手野のスギ)

## 秋のスポーツ大会

10月17日、真和館スポーツ大会が行われました。今回で4回目の大会とあって、参加される皆さんは腕に覚えのある方が勢ぞろい。みなさん「今回こそは優勝！」と何日も前から練習を重ねておられました。

練習の成果が実り優秀な成績をおさめた方、実力が発揮できず残念な結果となったか方、いろいろな方が自分なりにスポーツ大会を楽しまれ、楽しい1日を過ごされたようです。

当日は、秋晴れのスポーツ日和となり、澄み切った青空に、皆さんの気合の入った声と、応援の声がこだましていました。

また、参加できなかった方も、大会後のバーベキューに参加し、味覚の秋を楽しまれました。



(グラウンドゴルフ)



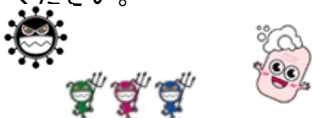
(ペタンク)



(バーベキュー)

**体調管理は大丈夫ですか？**

だいぶ寒くなってきました。体調管理は万全ですか？インフルエンザが流行する時期でもありますので、日頃から手洗い、うがいを習慣化するようにしましょう。寒気がしたらすぐ体に優しい漢方薬の葛根湯をもらいに来てください。



医務室からのお知らせ

**～真和館名物～**

『サツマイモのポターージュ』

材料:(1人当たり)

- ・サツマイモ 50g
- ・たまねぎ 15g
- ・バター 1g
- ・牛乳 100cc
- ・コンソメ 1g
- ・塩 少々
- ・パプリカまたはパセリ(飾り用)

作り方:

- ①鍋にバターを入れ、たまねぎを炒め、しんなりしたらサツマイモを加える。
- ②水をひたひたに入れ、サツマイモが煮えるまで火を通す。
- ③ゆで汁と具を分け、具はゆで汁を少し加えミキサーにかける。
- ④鍋にうつし、牛乳を加え火にかける。
- ⑤とろみが出たら、コンソメと塩で味を調える。
- ⑥パプリカまたはパセリを飾る

一言:

今回は西原村の特産品でありますサツマイモを使用したレシピを紹介します。手軽にすることができ、当施設でも「美味しい」と好評の一品です。是非、お試しください。

からいも便り

**テコのぼやき**

賀正



テコです。職員の飼いだですが、ほとんど毎日真和館で生活しています。阿蘇の山はとても寒いのですが、入所者の皆さんの散歩のお供で元気に飛び回っています。

**お誕生者の案内**

1月	2日 田尻さん	3月	17日 竹下さん	
	3日 村中さん		20日 園田(慶)さん	
	5日 島田さん		21日 立花さん	
	6日 小石川さん		25日 宮崎さん	
	10日 中島さん		26日 渡邊(敏)さん	
	11日 富田さん		29日 元田さん	
	2月	12日 石坂(正)さん	4月	2日 大村さん
		12日 久保さん		3日 坂崎さん
		14日 佐藤さん		17日 岩永さん
		16日 緒方(ム)さん		24日 池田(勝)さん
		22日 濱崎さん		24日 原田(塚)さん
25日 福山さん		5月		3日 秋吉さん
3月	31日 杉本さん	6月	8日 原田(忠)さん	
	2日 緒方(マ)さん		12日 久我さん	
	7日 隈本さん			
	16日 池田(ナ)さん			
	16日 西川さん			
25日 園田(征)さん				

**編集後記**

新年あけましておめでとうございます。今回で2回目の発行となりました真和館広報誌「風の彩り」です。まだまだ不慣れな点も多く、なんとか無事に発行を迎えることができ、ホッとしております。

少しでも楽しく読んでいただき、真和館での活動を知ってもらえれば幸いです。

お気付きの点がありましたらご指導をお願いします。

<編集責任・広報委員>  
江崎・富永・平畑・田浦・長坂

発行:社会福祉法人 致知会  
**救護施設 真和館**

〒861-2401 熊本県阿蘇郡西原村鳥子3072番地  
TEL:(096)279-1121 FAX:(096)279-1122  
E-mail:shinwakan@utopia.ocn.ne.jp  
HP:http://www2.ocn.ne.jp/~titikai/index.html

※「風の彩り」に掲載されている写真等は、ご本人の了解を得ております。