



# 風の彩り

## HAPPY(節酒)プログラム受講のお奨め ～真和館アルコール健康教室～



施設長 藤本和彦

「お酒は百薬の長」という言葉があります。節度ある適度な飲酒は、こころの癒し、手軽なストレス解消になり、人間関係の潤滑油になるという効用があります。しかし、飲み始めの頃は、少しのお酒で酔っていたのが、飲み続けているうちに、段々とアルコールに強くなり(耐性という)、飲む量を増やさなければ、酔わなくなっていく。そうすると、「酒は命を削るカンナ」と言われるように、肝臓や腎臓などに様々な健康障害が現れ、奥さんや家族が心配をし始め、健康診断でもお酒を控えてくださいという指導を受けることとなります。

そこまで来ると、お酒を止めようと思っても、自分の意志だけでは、そう簡単にはやめられなくなります。そのまま飲み続けていると、二日酔いで大事な仕事にも悪影響を及ぼすようになり、お酒の上のトラブルで人間的信用を失ったり、飲酒運転等の社会問題さえも起こしかねません。

ところで、日本の飲酒人口は6,000万人、そのうち、多量飲酒者(1日清酒換算で3合以上)の方が860万人、アルコール依存症者が230万人(飲酒者のうち26人に1人)とされています。

この数字から類推すると多くの方は、アルコール依存症など自分には関係ないと思っておられるかもしれませんが、実際には依存症の一手前まで来ているのに、本人は自覚しておられないケースも少なくないと思われます。

また、中には、アルコール依存症ではないかと薄々心配はされているが、自分に限ってそんなことはないだろうと認めたくない場合もあるかもしれません。

私ども真和館職員は、アルコール依存症の方をお世話する中で、アルコールのことを色々学んで来ました。このノウハウや知識を生かし、広く社会にお役に立てることができないかと思っていたところに、独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センター様が開発された「HAPPYプログラム」という、節酒指導法のプログラムの研修会に参加(現在5名の職員が参加済み)し、このプログラムの「使用許可」を頂きました。

なお、HAPPYプログラムは、基礎編、応用編から構成され、3回のセッション(1回60分から90分を目安)を3ヶ月程度のうちに実施します。

ご家族等にお酒の飲み過ぎの方がおられません。真和館の社会貢献事業(無料)として、「節酒(アルコール依存症と思われる方は断酒)」の相談や指導をさせていただきますので、ご遠慮なくお申込みやお電話をください。



## 歯を守る！よく噛む！

私たちは、毎日歯を使って食べ物を噛んでいます。この噛む事が歯を守って行くためには、大変効果的です。「噛む」ことで唾液が分泌され、むし歯や歯周病を予防することができます。また、唾液は活性酸素を減弱させる働きがあるといわれており、生活習慣病の予防にもなるといわれています。

「噛む」ためには、お口の中が良い状態でないといけません。真和館では、引き続き平成26年度もQC活動で「口腔ケア」に取り組んでいきます。



医務室便り

みなさん、こんにちは！

今年も地域の方からたくさん青梅をいただきました。今回はその中から、旬の食材でもある、青梅を使った梅ジャムを紹介します。入所者のみなさんからも、もっと食べたいといううれしい感想をいただいています。

★材料(1人分)  
・青梅 6個  
・上白糖 30g



★作り方

- ①青梅のへた部分を取り、鍋に青梅とたっぷりの水を入れ、弱火にかけ、梅を煮る。
- ②①の青梅を鍋に並べ、上白糖を入れ、水分が出るまでしばらく置く。
- ③水分が出たら、弱火で、焦げ付かないようじっくりと煮る。
- ④粗熱が取れたら、種を取り出して完成！今回はほろ苦い感じにできましたが、苦さが苦手な方は、①の工程を数回繰り返すと苦みが軽減しますよ。



調理室便り

## お誕生者の案内

7月	8日 本川さん	10月	4日 飯干さん
	16日 前川さん		4日 藤岡さん
	19日 東條さん	11月	1日 雨森さん
23日 外井さん	17日 浦中さん		
24日 本田さん	24日 河野さん		
8月	6日 木山さん	12月	25日 葉井さん
	18日 佐藤淳さん		3日 永田さん
	27日 増本さん	8日 西山さん	
	31日 宮本さん	9日 尾崎さん	
9月	2日 安井さん		14日 橋本さん
	27日 中島さん		21日 大塚さん
	28日 松本さん		



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/~titikal/index.html

## 新任職員紹介



石川きよ

4月10日に入職しました石川きよです。入所者のみなさんが残さない食事作りをします。よろしくお願いします。



村崎丈子

精神保健福祉士の村崎です。これまで保健師として働いてきたので、その経験を生かしていきたいと思っております。自然に恵まれたこの場所が大好きです。



藤本要一

初めての職種でいろいろと分からないことも多いかと思いますが、みなさんと楽しく真和館での時間を過ごしていきたいと考えています。



緒方 誠

2月より、夜間警備員として真和館でお世話になることになりました。緒方誠と言います。入所者の皆さんの安全を第一に取り組んでいきたいと考えています。

## 編集後記

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回から2回にわたって、真和館の建物の中を紹介させていただきます。この「風の彩り」を通して、みなさんに施設内のことをもっと知って頂ければと思います。

梅雨が明けると本格的な暑さが到来して参ります。皆様熱中症や脱水症に十分気をつけてお過ごしください。

<編集責任>  
田上

※「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。

# ピアカウンセリング

「ピアカウンセリング」は、同じ背景をもつ人々が、対等な立場で時間を対等に分け合って、話しを聞きあうことです。大阪在住で作家で統合失調症の当事者でもられる森実恵様を心みがきの講演会に平成24年度から毎年3回お越しいただき、講演会後に、森先生と入所者・職員との意見交換会を実施して来ました。そこでは、セルフケアについて学び、集団でカウンセリングの演習などを行いました。この積重ねの上に、この度ピアカウンセリングを導入することとなりました。

初回：平成26年2月19日(対象者3名)・2回目：平成26年5月9日(対象者8名)、森先生からピアカウンセリングを実施していただきました。

入所者の方から、日頃の悩みや幻覚・妄想などを話されると、森先生からは、「ありのままの気持ちに素直に従ったほうがいいです。」「仲良くお友達のように幻聴と共存していけたら良いです。」「などのアドバイスをいただきました。入所者の方からは、「こうやってお話しできると思わなかったです。また是非いらしてためになるお話しをお願いします。セルフケアは良かったです。」「森先生と話してだいぶ落ち着きました。」「直接色々とお話しを聴かせてもらって勉強になりました。」「と、対話することで、最初は緊張気味であった方も、最後は、心身ともにリラックスして話しをされていました。



次回は10月です。楽しみにして下さい。

## 入所者統計

### 1) 障害区分状況

H26年4月1日現在

	身体障害	知的障害	精神障害	重複障害			生活障害	合計	(内アルコール依存症)
				身体障害と精神障害	知的障害と精神障害	身体障害と知的障害			
男	6(1)	7	37(16)	5	7	1	3	41	(23)
女	1	0	14(8)	1	0	0	0	14	(4)
計	7(1)	7	51(24)	6	7	1	3	55	(27)

※身体(3級以上)・知的・精神障害(3級以上)の数は手帳所持者の数であり、合計とは一致しない。  
※身体障害の( )内は内部障害者の数で、精神障害の( )内は統合失調症者の数である。

### 2) 年齢別入所者状況

H26年4月1日現在

	20~39	40~49	50~59	60~64	65~69	70~79	80~	合計
男	2	1	10	10	8	9	1	41
女	0	0	3	3	3	5	0	14
計	2	1	13	13	11	14	1	55

平均年齢 男)62歳6ヶ月 女)65歳8ヶ月 全体)63歳5ヶ月

## 平成25年度 決算報告

### 貸借対照表 平成26年3月31日現在

法人合計		資産の部		負債の部	
科目	当年度末	科目	当年度末	科目	当年度末
流動資産	68,076,075	流動負債	12,389,908	流動負債	12,389,908
固定資産	378,790,249	固定負債	45,573,855	固定負債	45,573,855
建物	314,512,210	負債の部合計	57,963,763	負債の部合計	57,963,763
土地	7,881,175	純資産の部		純資産の部	
構築物	5,646,219	基本金	58,351,175	基本金	58,351,175
車両運搬具	4	国庫補助等特別積立金	176,580,852	国庫補助等特別積立金	176,580,852
器具及び備品	1,536,396	施設整備等積立金	43,000,000	施設整備等積立金	43,000,000
その他固定資産	49,214,245	次期繰越活動収支差額	110,970,534	次期繰越活動収支差額	110,970,534
		(うち当期活動収支差額)	30,884,898	(うち当期活動収支差額)	30,884,898
		純資産の部合計	388,902,561	純資産の部合計	388,902,561
資産の部合計	446,866,324	負債及び純資産の部合計	446,866,324	負債及び純資産の部合計	446,866,324

### 事業活動収支計算書 (自)平成25年4月1日～(至)平成26年3月31日

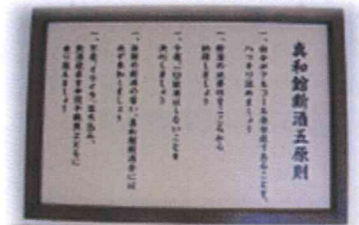
法人合計		勘定科目		決算	
		サービス活動収益計		196,026,650	
		サービス活動費用計		170,303,852	
		サービス活動増減差額		25,722,798	
		サービス活動外収益計		7,909,376	
		サービス活動外費用計		2,747,276	
		事業活動外収支差額		5,162,100	
		経常増減差額		30,884,898	
		特別収入計		0	
		特別支出計		0	
		特別収支差額		0	
		当期活動増減差額		30,884,898	
		前期繰越活動増減差額		95,085,636	
		当期末繰越活動増減差額		125,970,534	
		その他の積立金積立額		15,000,000	
		次期繰越活動収支差額		110,970,534	

# 断酒の取り組み

今回は、真和館アルコール・ミーティングや外部の断酒会やAAミーティングなどに参加され、そこで、入所者の方が発言された内容の一部をご紹介します。



- ・真和館に来て、真和館内のミーティングや地域で開催されている自助グループに参加できるので助かっています。(Uさん)
- ・お酒を飲まないで生きて行こう。生きて行けると思うようになりました。(Oさん)
- ・真和館に来て5年半お酒を飲まないで済んでいます。酒を飲まなくても生きて行けると思えるようになりました。(Tさん)
- ・辛さを忘れるために飲んでできました。飲まなくなって平安な気持ちです。なんとなく安全地帯にいる感じがします。(Oさん)
- ・アルコールによって、人間としての信用と健康をなくしてしまいました。(Wさん)
- ・前は飲むことを第一にしようとした。今は第一に自分の身体を思って飲みきらんとです。(Sさん)
- ・またお酒を飲んだら止まらないと分かっている。(Kさん)
- ・好きな酒が高じてアルコール依存症になってしまった。真和館に来て5年になります。私も飲まないでいられるんだと思うと、とても不思議な感じがします。(Tさん)
- ・入院していた時、AAや断酒会の方がお酒を止めていることを信じなかった。アルコール依存症になった自分を否認しないで自助グループに通い、ミーティングに出ることが大切だと思った。(Uさん)
- ・飲んでいけい今は平和です。(Mさん)
- ・真和館に来て、「なーんだ、酒を飲まなくても生きて行けるじゃないか。」と思った。ここに入って良かったです。(Tさん)
- ・飲まないで生きようと思ったのは、飲んでいる自分が惨めで見苦しいと思ったからです。(Sさん)



【真和館断酒五原則】



【12のステップ】



【心の誓い 断酒の誓い】

みなさん、ミーティングを通して、他の人の話を聞いたり、アルコール依存症関係書籍の読み合わせをしたりするなかで、自分の心の変化や様々な気づきを知り、または人間としての成長がミーティングの中での発言から見られます。

## 断酒会とAA

アルコール依存症の治療で、自助グループの果たす役割には、大きなものがあります。真和館では、H18年6月14日に「真和館断酒会」を立ち上げました。また、H23年6月8日から「AAミーティング」を新たに立ち上げました。現在は、この両方を一緒にした「真和館アルコール・ミーティング」となっております。

また、真和館では、希望する人は職員引率のもと昼夜を問わず、いつでも外部の自助グループのミーティングに参加できるような体制づくりをしています。

さらに、県内や九州内の自助グループやアルコール関連機関が催される各種大会や研修会にも希望者は、参加いただく取り組みもしています。



平成26年度 年間行事計画



支援班	介護班	医務班	調理班	環境美化
4月 対話集会 誕生者食事会 創立記念日	さくら見学 つつじ見学 春のスポーツ大会 バーベQ会 特別映画鑑賞会 卓球バレー交流会 (火の国チーム)	救急法 (三角巾の復習) 健康指導	お花見弁当 栄養指導	地域清掃 食堂床磨き(4ヵ所) 花壇草取り
5月 対話集会 誕生者食事会	ホビー見学 春の旅行(食事会) 春の旅行(日帰り) 熊救協スポーツ交流 会(パークドーム) 菖蒲湯		端午の節句献立	地域清掃 洗濯場床磨き お風呂場床磨き (3ヵ所)
6月 対話集会 誕生者食事会 還暦祝い 心みがき講演会	カラオケ大会 地域防災訓練 卓球バレー大会 (県会長杯/八代)	口腔ケア勉強会		地域清掃 食堂床磨き(4ヵ所) 花壇草取り
7月 対話集会 誕生者食事会 AA九州沖縄地域 ラウンドアップ	卓球バレー大会 (青年会館杯/水前寺体育 館)	救急法 (三角巾の復習)	土用丑の日献立 七夕メニュー お弁当(外部仕入 れ)	地域清掃 洗濯場床磨き お風呂場床磨き (3ヵ所)
8月 対話集会 誕生者食事会	ふれあい交流会 夏の旅行(食事会) 夏の旅行(キャンプ) 特別ビデオ上映会		お盆献立 お弁当(外部仕入 れ)	地域清掃 食堂床磨き(4ヵ所) 花壇草取り
9月 対話集会 誕生者食事会 心みがき講演会 熊本地区オープンス ピーカーズミーティ ング	卓球バレー交流会 (かんね) グラウンドゴルフ交 流会(三気の里)	健康診断(第1回)	お彼岸献立 敬老の日献立	西原村区役 地域清掃 洗濯場床磨き お風呂場床磨き (3ヵ所)
10月 対話集会 誕生者食事会 依存症スタッフミー ティング	コスモス見学 カントリーパークばら 見学 秋のスポーツ大会 バーベQ会	救急法勉強会(全 体) 健康指導	ハロウィンメニュー 非常食メニュー 栄養指導	地域清掃 食堂床磨き(4ヵ所) 花壇草取り
11月 対話集会 誕生者食事会 アクションフォー ラム	秋の旅行(食事会) 秋の旅行(みかん狩り) 紅葉見学 星野富弘美術館見学 菊人形見学 西原村老人健康つり スポーツ大会 ゆず湯 卓球バレー大会 (火の国杯)	心の健康勉強会 インフルエンザ予 防接種		地域清掃 洗濯場床磨き お風呂場床磨き (3ヵ所)
12月 対話集会 誕生者食事会 心みがき講演会 年納め式 アルコール関連問 題学会	なかよし祭り カラオケ大会 大掃除 ワックス掛け バーベQ会 餅つき 特別映画鑑賞会	感染症予防勉強会 (県阿蘇保健所)	冬至献立 クリスマスメニュー 年越しそば	地域清掃 食堂床磨き(4ヵ所) 花壇草取り
1月 対話集会 誕生者食事会 年始め式	初詣	救急法(三角巾の復習)	おせち料理 七草粥 鏡開き献立	地域清掃 洗濯場床磨き お風呂場床磨き (3ヵ所)
2月 対話集会 誕生者食事会	カラオケ大会 植木市見学 西原村のぎく祭り 冬の旅行(食事会) 卓球バレー交流会 (千草寮)		節分献立 バレンタインメニュー	地域清掃 食堂床磨き(4ヵ所) 花壇草取り
3月 対話集会 誕生者食事会 心みがき講演会 益城病院アメシス ト例会(年3回~4回)	冬の旅行(1泊旅行) 卓球バレー交流会 (火の国チーム)	健康診断(第2回)	桃の節句献立 お彼岸献立 お弁当(外部仕入 れ)	西原村区役(野焼 き) 地域清掃 洗濯場床磨き お風呂場床磨き (3ヵ所)



調理特集

給食室では、生活保護費の切り下げ、消費税の増税、食品の値上げ等に負けず、おいしい給食を提供すべく、日々話し合いを行っています。今回は、QC活動の話し合いの中から出て来た取り組みについて、紹介させていただきます。

まず、給食費を見直すにあたり、目を付けたのが、生鮮食品と冷凍食品の価格と味の違いであります。冷凍食品と生鮮食品の価格、味、調理作業効率の違いを比較した結果、肉類、魚類、野菜類のほとんどのものが、冷凍食品の方が安く、調理の仕方によっては、生鮮食品と変わらないほど、おいしいものが提供できることがわかりました。つまり、冷凍食材の最大の利点は、価格変動がなく、安価で味も結構良いということがわかりました。ただ、問題点としては、新鮮さや栄養面で生鮮食品に劣ります。そこで、生鮮食品の業者の見直しを行いました。業者を探してみると、新鮮な食材を安く販売している生鮮業者があり、その業者の利用を始めると同時に、再度、生鮮食品と冷凍食品の価格を調べました。その結果、旬のものであれば冷凍食品より、生鮮食品の方が、安価でおいしいということがわかりました。

これらのQC活動により、価格、美味しさ、新鮮さの観点から食材を選択することにより給食費に余裕ができ、例年と比べ、質の良い食材の給食を提供できるようになりました。その上に、平成24年度の給食費と比べると、平成25年度は、約60万円の節減をすることができました。

真和館の給食は、平成23年度の第三者評価の入所者に対するアンケートで、「献立の変化や工夫については、ほぼ入所者のみなさん全員が、献立に変化や工夫があると回答されました。」という評価をいただいています。今回のQC活動を行うことで、質の良い食材を使用できるようになり、さらに、おいしい給食になったと思われま。



季節の旅行

平成26年3月19日~20日にかけて天草方面へ一泊旅行に行きました。男性8名、女性3名の計11名の方が参加されました。今回は、地元熊本の新鮮なお魚を食べようということになり、行き先を天草へ決定。宿泊は高浜の旅館にしました。

行きは天草エアライン(飛行機)を利用することにしましたが、当日生憎の曇り空と強風で飛行機が70分ほど遅れてしまいました。おまけに天草西海岸の綺麗な夕陽も曇り空で見れず残念でした。しかし、旅館の夕食は天草の海で捕れた、新鮮な魚で、刺身はもちろん、揚げ物や地元の料理など全部で15種類もあり、皆さんお腹一杯食べられました。特に刺身は大人気で、「やっぱり海の近くだけあってうまい!」という声上がり、あっという間になくなりました。2日目は、天気も回復し、綺麗な海も見ることができ、大江天主堂や崎津天主堂等を見学して帰館しました。



ようこそ!

# 真和館の世界旅行へご案内します



ご案内  
にゃ〜



真和館の居室名は世界各国の都市名になっています。  
何と世界一周のミニ旅ができます。今回は、本館一階部分を旅してみましよう。



浴室

いい湯だにゃ〜



調理室

世界の味が楽しめるかも…?



集会室

ゆっくりした気持ちで  
お過ごしください



介護職員室

ご用があったらどうぞ



医務室

健康管理はおまかせ!

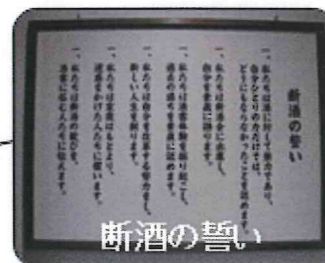


居室  
2人部屋



平安の祈り  
静寂、寂におろしてください  
自分に覚えられないものを受け入れる勇気を持ち  
愛されるものは、愛してゆく(愛を)  
そして、二つのものを見つめる時間を  
平安の祈り

AAにも行ってるよ



断酒の誓い  
毎朝断酒の誓い  
をしてるよ



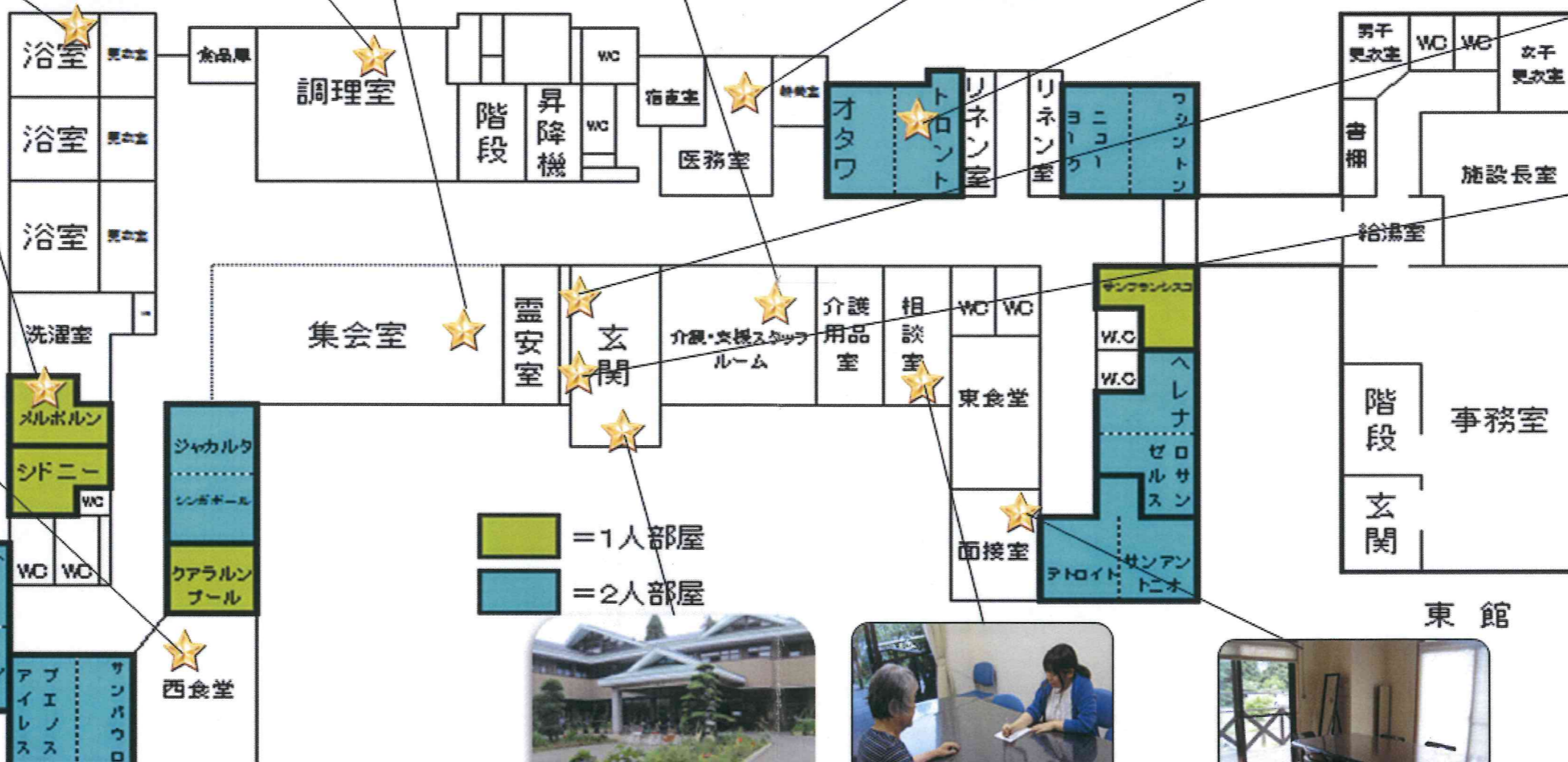
メルボルン

居室  
1人部屋



西食堂

よく噛んで  
食べてください



■ = 1人部屋  
■ = 2人部屋



ようこそ真和館へ!



相談室

よろず相談受付中!



面接室

お客様があったらお使いください

