ひだまり通

●発行者／社会福祉法人　みちのく白寿会理事長　大村　守武
〒030-0901　青森市港町３丁目６番３号　☎017－741－5188　FAX017－741－5117

脳を若がえらせよう

事務長　三上　幸治

「・・・・う～ん・・誰だっけ・・・」今になって始まったわけではありませんが、ひと昔前のテレビドラマや、懐かしの歌番組を見たり聴いたりしても「俳優の名前が出てこない」「歌っているのは誰だっけ」の状態で、最悪は「今自分が何をしようとしていたのか」を忘れてしまう状況です。皆さんの中にも、このような状況に陥る方はいらっしゃると思います。加齢により脳の機能が衰えてしまったのかな？とあきらめムードで、何らかの対策を講じている人は、そう多くはいないと思います。

「思い当たることがあっても、それが即、脳の衰えにつながるわけではありませんが、用心するきっかけにしてください。また、以前は、予防は難しいといわれた認知症も、研究の進展で、脳の若さを保つ方法があることが少しずつわかってきました」とある研究者は述べています。そして、脳の若さを保つ主な方法として、「①食生活の改善　②運動習慣を身につける　③質の良い睡眠　④脳のトレーニング　⑤人とのつながり・交流」を挙げています。

認知症のメカニズムは解明されていない部分も多いですが、近年の研究では、糖尿病や高血圧、脂質異常症、脳梗塞などの生活習慣病や喫煙、飲酒などの習慣が認知症へのリスクが高いと報告されているそうです。①～③は、医師の指導でリスク軽減の努力はしますが、④の脳トレを意識して行っている人はあまりいないと思います。

脳の活動には多くのエネルギーが必要で、その源である酸素と糖は血液によって運ばれます。脳の機能低下を防ぎ、若々しさを保つには、脳への血流を促進させるトレーニングが必要と提案されています。「疲れない程度に頭を使う」ことです。

私も脳トレの一つとして、やっていることがあります。自家用車で通勤していますので、相手は『車』です。信号待ちで止まると、前の車のナンバーの４ケタ（３ケタ）のすべての数字を使い、足したり、引いたり、掛けたり、割ったりして答えを「１０」にできるかをあれこれやってみます。例えば「１２・３４」でしたらすべての数字を足せば「１０」になります。それでは「８８・８８」はどうでしょう。（８＋８）÷８＋８で「１０」になります。（考えすぎて事故を起こさないように注意してください。）

今、新型コロナ禍も3年目に入っています。感染拡大の中で、なかなか人との交流も途絶えがちになっています。感染対策をしっかりとり、人との交流を以前のように復活させることも、脳の活性化や若さを保つのに必要不可欠なことと思います。

常に脳を若く保つ工夫をして、日常生活を送るよう心がけていきたいものです。

介護老人保健施設みちのく青海荘

法　人　研　修

テーマは「高齢者の虐待防止について」です。

「尊厳を守るには？」と言う難しいテーマでしたが、『自分が明日できそうなこと』『こういう考えで支援したらどうか？』などいろいろな意見をグループで話し、発表し、気づくことができた研修でした。利用者様やご家族の皆様に寄り添い、気持ちの良い支援を提供していけるように努力していきたいと思います。

夏　祭　り

みちのく青海荘では、恒例の『夏祭り』を7月24日に開催しました。昨年同様に入所者様と職員のみでの参加。入所者の皆様に楽しんでもらおうと、職員によるねぶた囃子の演奏や踊りなどの余興が披露され、入所者の方々は思い思いに拍手をしたり、大笑いしたりと楽しまれました。楽しんだ後はアイスを食べたり、あん玉や芋クジをしたりと今年の夏祭りも大好評でした。来年もまた入所者の皆様が楽しめる夏祭りを開催したいと思います。

デイサービスみちのく

園芸レクリエーション

４月にミニトマトとさつまいもを植えました。またプランターには、昨年に実ったキュウリから種を採取、その種から苗にすることに成功しました。トマトは赤い実をつけ、外への散歩のときに食べたりしています。

新人紹介

介護老人保健施設 みちのく青海荘

施設長
三上勝也

一年前、こうして老健の施設長になっているとは夢にも思いませんでした。三月一杯で定年退職することは決まっていましたが、何となく実感がわかず、何件かお誘いがありどうしようかと思っていました。

昨年の十二月頃、前任の山内先生から突然代わりにどうだとのお話を頂き、結構迷いましたが、華麗なる転身？をはたしました。

まだまだ不慣れで、見たこともない書類書きやらなんやら、スタッフの皆さんのアドバイスを頼りに何とかこなしております。今後ともよろしくお願いいたします。

事務次長
工藤陽一

昨年十一月から事務次長として勤務しております工藤と申します。

前職は銀行員で、定年退職を機に社会福祉法人みちのく白寿会の業務に携わることとなりました。介護業界での仕事は初めてで学ぶことが多く、職員の皆様に支えられながら日常業務に励んでおります。

地域社会に貢献し、施設利用者様に快適に過ごして頂くと共に、職員が働きやすい職場環境づくりに努めて参ります。

学生時代ボートで鍛えた体力は衰えましたが、第二の人生気力で乗り越えていきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。

介護
山田大翔

四月よりみちのく青海荘にて勤務させて頂いております山田と申します。

高校在学中に当荘で施設実習を経験させて頂いておりましたが四月から実際に勤務させて頂くなかで慣れない業務に日々、奮闘している毎日ではございますが入所者様一人ひとりが安心した生活が続けられるよう尽力していきたいと思います。

至らない点、多々ございますが先輩方の指導の下、よりよいケアの提供ができますよう精進して参りますので何卒宜しくお願い致します。

介護
坪祝子

四月からみちのく青海荘に入社した坪祝子です。

今までは有料老人ホームでの勤務経験しかなく、仕事を覚えるのがとても大変ですが、ご利用者様とのコミュニケーションを大切にしご利用者様に寄り添い、信頼していただけるよう頑張っていきたいと思います。

これからよろしくお願い致します。

青森市地域包括支援センター みちのく

保健師
佐藤圭

四月より地域包括支援センターみちのくで保健師として勤務させて頂くことになりました佐藤と申します。

以前は保健師として地域に住む皆様の健康管理や保健指導等の健康増進の分野を中心に携わってきました。今後は地域包括支援センターの職員として、高齢者の方と関わる機会が多くなると思いますが、これまでの経験を活かし、地域にお住まいの高齢者の皆様の健康増進に少しでも力になれれば幸いです。

男性保健師は全国的にも数少なく、珍しいとよく言われます。そんな珍しさも含め、地域包括支援センターみちのくの保健師として地域の皆様に名前と顔を覚えて頂きたいと思いますので、見かけた時は気軽に声をかけて頂けると嬉しいです。今後ともよろしくお願いいたします。

有料老人ホーム みちのく

事務
横内斉子

四月から有料老人ホームみちのくで事務として勤務しております横内と申します。

介護業界での事務は初めてですが、すべてが新鮮でとてもやりがいを感じております。利用者様に寄り添い、快適な生活を送っていただけるよう努力し、全力でサポートしていきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

デイサービス みちのく

介護
間山麻弥

昨年十月よりデイサービスみちのくで勤務させて頂いております間山麻弥と申します。

これまでの介護経験を生かしながら、利用者一人一人に寄り添い、デイサービスに来て良かったなぁ、今日も一日楽しく過ごせたなぁと思って頂けるよう努力していきたいと思います。よろしくお願い致します。

みちのく居宅介護支援センター

介護支援専門員
前田直子

七月から居宅介護支援センターで勤務させていただいております。

久々の居宅支援で初心にかえり業務にあたらせていただいております。ご迷惑をおかけする事もあると思いますが、地域の皆様や関係機関の皆様のご協力をいただきながら、ご利用者様おひとりおひとりの、「したい暮らし」を叶えられるように支援していきたいと思います。よろしくお願い致します。

【社会福祉法人みちのく白寿会の事業報告及び収支決算報告を下記のとおり開示いたします】

令和４年６月10日に開催された理事会及び令和４年６月28日に開催された評議員会において、2021年度の事業報告並びに収支決算報告がなされ、その内容・運営・管理において、適切であるとの承認を得ました。ここにその内容について開示いたします。

1.　事業報告について

2021年度も昨年同様コロナ禍での厳しい決算となりました。入所者およびデイサービス利用者の減少により、内部取引消去後の収入は、前年度より２千万減少の677百万円、一方支出は17百万の圧縮に努め667百万で、50万円のマイナスとなりました。

※決算については「事業活動計算書」から「資金収支計算書」基に行いました。

２．貸借対照表（2022年３月31日現在）　（単位：円）

	科目	金額
流動資産	現金・預金	122,099,058
	事業未収金	80,850,109
	（２、３月分介護報酬他）	
	医薬品他	1,868,976
	前払費用	823,221
	流動資産　計	205,641,364
固定資産	基本財産	
	土地	441,435,000
	建物	444,402,831
	（基本財産計）	(885,837,831)
	その他の固定資産	
	建物	14,340,754
	（建物附属設備含む）	
	構築物	1,455,764
	器具及び備品	6,780,401
	権利	96,952
	ソフトウェア	0
	無形リース資産	2,808,000
	有形リース資産（車輌）	10,254,000
	有形リース資産（器具及び備品）	1,259,810
	施設整備等積立資金	80,000,000
	差入保証金	40,000
	長期前払費用	381,409
	（その他の固定資産計）	(117,417,090)
	固定資産　計	1,003,254,921
	資産の部合計	1,208,896,285

	科目	金額
流動負債	事業未払金	23,486,271
	１年以内返済予定設備資金借入金	19,464,000
	１年以内返済予定リース債務	3,863,450
	未払費用	9,393
	職員預り金	1,585,911
	賞与引当金	21,000,000
	（計）	(69,409,025)
固定負債	設備資金借入金	206,077,000
	リース債務	10,458,360
	（計）	(216,535,360)
		285,944,385
純資産の部	資本金	132,291,644
	施設整備等積立資金	80,000,000
	次期繰越活動増減差額	710,660,256
	（うち当期活動増減差額）	－(519,689)
	純資産の部合計	922,951,900
	負債及び純資産の部合計	1,208,896,285

３．事業活動収支決算書（2021年４月１日から2022年３月31日まで）　（単位：円）

	科目	金額
収入の部	施設介護料収益	326,218,546
	居宅介護料収益	67,749,366
	地域密着型介護料収益	17,076,304
	居宅介護支援介護料収益	31,818,813
	介護予防･日常生活支援総合事業収益	14,477,890
	利用者等利用料収益	75,628,727
	その他の事業収益	27,655,669
	老人福祉事業収益	30,810,860
	経常経費寄附金収益	435,937
	受取利息配当金収益	7,762
	その他のサービス活動外収益	929,087
	区分間繰入金収益	74,509,815
	収入合計	667,318,776

	科目	金額
支出の部	給与費	279,537,570
	法定福利費	48,227,561
	賞与引当金繰入	54,125,400
	（人件費計）	(381,890,531)
	事業費	79,486,454
	事務費	92,911,353
	減価償却費	34,052,816
	国庫補助金等特別積立金取崩額(△)	550,813
	支払利息	5,370,292
	固定資産売却損・処分損	168,017
	区分間繰入金費用	74,509,815
	支出合計	667,838,465
	当期活動収支差額	-519,689

令和４年５月25日、監事２名と立会人３名により決算報告の監査を実施し、施設管理及び業務執行状況、会計等において運営は適正に取扱い処理されていることが報告されました。

監査日　令和４年５月25日

業務関係主担当　赤坂壽一
財務関係主担当　兼平浩美

立会人　理事長　大村守武
〃　施設長　三上勝也
〃　事務長　三上幸治

編集後記

手放しでは喜べませんが三年ぶりの『ねぶた祭り』が復活！

まだまだ新型コロナウイルスの脅威は続いていますが、気持ちの中ではうれしい出来事です。皆さんも引き続き感染予防対策をお願いします。

施設利用状況　令和４年７月末現在

	入所定員	利用入所者数
介護老人保健施設みちのく青海荘	100 人	90 人
住宅型有料老人ホームみちのく	24 人	22 人

○入所相談窓口

みちのく青海荘　担当：工藤・高畑・伊藤　TEL 017-741-5188
有料みちのく　担当：三上・長崎　TEL 017-744-7580

施設の詳しい情報や最新のニュース等はホームページにて公開しております。ご興味のある方は「http://m-hakujukai.com」よりご確認ください。
右記のＱＲコードからもアクセスいただけます。