

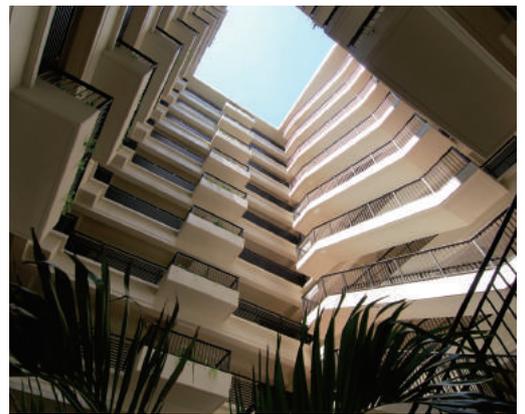


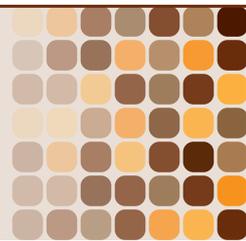
シニア グランドホーム

# ポート・ヒロック通信

2020年 冬号

本年も宜しくお願い致します  
皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます





## これまでの生活、お付き合いが 変わることなく続けられるのがいいですね

### 入居されたきっかけを教えてください

12年前のオープン内覧会以来、「年をとったらここに住みたいな」とずっと思っていましたので、75歳を期に長年の夢を実現させようと入居を決めました。これまで沖縄県内の一軒家で生活していたのですが、築50年も経つと家の手入れが必要になってきました。また、庭いじりも好きでしたが、台風後の片づけが段々と負担になってきました。

「リフォームして住むよりは……」と今後の生活も考えてポート・ヒロックへ引っ越しました。

### 入居して良かった事

以前住んでいた地域は坂がきつく、バス停やスーパーまで徒歩20分かかり、車の運転ができる間は良いのですが、今後車を手放した後の生活が不安でした。ポート・ヒロックには送迎サービスがあるので、買物や病院受診に不自由しません。個人的には台風の心配がなくなりました（笑）。健康の面では運営母体の海邦病院と提携している点が心強いですし、今は送迎付きで通院しています。

ポート・ヒロックの素敵な所はロビーラウンジなど館内のゆとりのある広い空間です。普通のマンションではこの空間は得られません。友人が来た時に「いい所を選んだね」と言ってくれましたし、兄妹や親戚も入居を喜んでいます。また、なんといってもスタッフの皆さんの笑顔が一番良いです♪

### 今の生活について

施設の中で、音読会やカラオケ、琉球舞踊のサークルに参加したり、外部の講演会や劇場観覧に積極的に出かけ、近隣の浦添図書館にもよく行きます。ここは元々住んでいた地域に近く、友人との食事会にも気軽に参加しています。これまでの生活、お付き合いが変わることなく続けられるのがいいですね。

朝は海沿いまでのウォーキングが日課です。堤防を歩くカニを見つけたり、いい時間ですよ。元気で毎日頑張って生きていきたい！一日一日を大事に過ごしたいと思っています。

### W様 76歳

沖縄県内出身女性  
昨年ご入居されました。いつも笑顔でとても素敵な女性です。琉球舞踊をたしなまれ、ポート・ヒロックのイベントでもご活躍いただいております。



### 入居時に必要な費用について

一般棟入居一時金、健康管理・介護一時金など入居に必要な費用は入居する年齢によって変わります。75歳以上でのご入居は入居しやすい費用となっておりますので、是非ご検討をお願い致します。詳しくは入居相談員までどうぞお気軽にご連絡下さい。

## 施設長就任の ごあいさつ



施設長 ひかり

呉屋 光

『高齢者の尊厳を重視し、入居者が心豊かに積極的に人生を謳歌できる環境と真心のこもった良質の介護・看護サービスを提供します。』毎週月曜日、朝のミーティングで唱和しているポート・ヒロックの理念です。

今年度、介護棟ではケアの質の向上を目指して、様々な勉強会を開催しました。その中で、特に“看取りケア”の充実を図るために学び・実践・振り返りを行っております。最期まで住み慣れたポート・ヒロックで過ごしたいと希望されるご本人、ご家族の思いに寄り添い、その人がその人らしく人生を全うすることができるよう、スタッフの連携と海邦病院との医療連携の強化を図って参ります。十人十色といわれる介護。ポート・ヒロックを選んで良かったと言っていただけるよう、心のこもったケアを提供して参りたいと存じます。

最後に、尊敬するマザーテレサの言葉をご紹介します。

“大切なのは、どれだけたくさんのかををしたかではなく、  
どれだけ心を込めたかです”



## NEWS & TOPICS



### ● 高校生のインターンシップ受け入れ

先月、宜野湾高校1年生3名が3日間の職場体験に参加しました。ポート・ヒロックでは「学生の『働くこと』への関心や意欲を高める為、『職場体験学習』に協力しよう」と毎年、学生を受け入れています。

職場体験のメインとなる介護棟で施設の役割や入居者との関わり方などを学び、ご入居の皆様が過ごすりビングへ…。学生たちが来るのを楽しみにしていたご入居の皆様は「どこから来たの？」と興味深々！質問されるうちに緊張も解れ、笑顔でご入居の皆様に接していました。昼食では配膳や食事介助、ご入居の皆様へ寄り添いながらの施設内散歩など与えられた仕事を一生懸命取り組んでいました。

入居者のお一人から話を聞いた学生たちは「人生観を教わりました！」と感激し、また、ご入居の皆様は世代を超えた交流の場を笑顔で楽しんでいました。人生に寄り添う仕事を体験した高校生の皆さんは見るだけよりも、体験することで見えてくるものがたくさんあったのではないのでしょうか。

この経験を通して、社会で働く上でどのようなことが大切で、それを身に付けるために自分に何が必要かを学ぶきっかけになったと思います。将来介護職を目指す若者が増えますように…。

後日、参加した高校生の皆さんからお礼のお手紙をいただきました。3日間を通して新たな「気付き」もあったようで、3人ともとても素晴らしい感想でした。このようなお手紙は私達職員にやりがいを与えてくれますし、迎える私達職員もいろいろと勉強させられる事があります。気持ちのこもったお手紙、ありがとうございました。



### 職員紹介



宮本 洋子 みやもと ようこ

■職種：看護師 ■入職日：2019年 ■出身地：高知県

■ご入居の方々へ一言：皆様こんにちは！明るく元気な宮本です。私は沖縄の暖かさと海が大好きで移住しました。施設で働いた経験は少ないのですが、病院での経験は約35年あります。入居者の皆様の気持ちに寄り添った看護が出来るよう頑張りますのでよろしくお願いたします。

# イベント・行事のご案内

1月～3月の予定



## ■ 花のある生活

月に2回開催されるフラワーアレンジメントサークル。10月からポート・ヒロック花部門のチーフフローリストが担当しています。毎回テーマに合わせた花材を用いますが、花をいける人の個性でそれぞれ雰囲気異なるので、毎回仕上がりが楽しみです。生け花やフラワーアレンジメントを経験されてきた方もいらして、花の魅せ方はさすが(!)です。

また、施設内でお花の販売をスタート! フラワーショーケースに並ぶ色鮮やかな花を眺めたり、数本購入して居室に飾ったりとご入居の皆様は花が身近にある生活を楽しんでいらっしゃいます。



## ■ 夢の蛇口

沖縄本島北部、大宜味村にあるシークワサーパークへお出かけしました。ガイドさんの案内で工場を見学。シークワサーの栄養価の話や搾汁の様子、収穫月別の飲み比べなどご入居の皆様は興味津々のご様子で聞き入っていました。また、パーク内にはシークワサージュース飲み放題の「夢の蛇口」(!)やシークワサー掴み取りもあり、とても盛り上がりました。

長時間のドライブでしたが、お疲れの様子もなく帰りの車内でも話が尽きない女子会となりました♪

\*シークワサー：  
ヒラミレモンのことで、沖縄での呼び名

## ■ 新年ご挨拶会

ご入居の皆様が集まり、新年の門出を祝います。職員によるエンターテイメントも見どころです!

## ■ さくら祭り

日本一早い「名護さくら祭り」へお出かけします。沿道の桜を見て、心いっぱい! 美味しいものでお腹もいっぱい!

## ■ ひなまつりお茶会

お茶の先生をお招きして野点傘が立つお茶席で美味しいお茶と季節の和菓子を楽しみます。

※都合により、予定を変更する場合があります。ご了承ください。

## 介護棟：介護が必要な方の住まい

### ■ メイクアップボランティア

「おしゃれは元気です!」全国の高齢者施設等で美容を通じて心を元気にする活動を展開されている日本アピランスセラピー協会の代表理事みきしほ氏によるメイクアップボランティアが開催されました。最初は緊張の面持ちで参加されたご入居の皆様でしたが、お一人目のメイクがスタート! 段々と顔色が明るくなりあっという間に美女(!)になった姿に「やっぱり違うね!」「化粧は大事ね!」とご入居の皆様から笑みがこぼれました。短い時間でしたが、色とりどりのメイクパレットに心躍る楽しい時間を共有することができました。



### ■ 首里城見学

今回のお出かけは首里城の見学。正殿までは坂道が続きますが、ご自分の足で歩き散策するご入居者の姿もありました。ガイドさんに案内していただいた正殿で参加された皆様は「首里城は荘厳でベンガラ色は気品がある。数十年ぶりに見ることが出来て良かった!」「小学校の遠足で行った時、幼いながらに首里城の威厳さを感じたのよ。もう80年前になるわね!」と昔話で盛り上がりました。正殿見学の後は琉球舞踊を鑑賞し、それぞれ思い出を巡らせる楽しい一日となりました。



港の見える小さな丘



シニア グランドホーム  
ポート・ヒロック  
(介護付有料老人ホーム)

お問い合わせ

受付時間

9:00~18:00 (土・日・祝日も受付)



0120-87-1609

〒901-2131 沖縄県浦添市牧港5丁目7番7号  
TEL/098-871-3636 FAX/098-871-3637

ポート・ヒロック

