



ききょう便り

平成19年 秋号(第11号)



年ふりて思うこと・あれこれ

理事 手島 茂

うだるような猛暑も漸く終わり、秋色とみに深まる昨今ですが、今年の天候は何か狂っています。地球温暖化が年々身近に迫っているのを実感させられるこの頃です。このまま推移すれば、地球に生息する全ての生命体は将来どうなってしまうのか、本気で考えさせられます。ところが異常なのは気象だけではありません。国の政治もまさに異常です。それは私達の生活に「多くのシワ寄せ」となって迫ってきております。とりわけ年金問題は「高齢者」「社会的弱者」にとって死活問題です。毎日、新聞紙上を賑わすその内容たるや、保険料の「着服、横領」その総額では4億に近い巨額にのぼり、まだ増加するという。そして政府はこれは責任をもって解決し、決して国民の皆さんに迷惑はかけませんと明言しておりますが、その舌の根の乾かぬうちに首相は辞任しまさに敵前逃亡ともいえる暴挙に出て国民を唾然とさせました。「政治家の正体見たり・・・」ということです。

今こそ年金をはじめとする格差解消を求め、「一人は万人の為に万人は一人の為に」という言葉をかみしめ、協働の精神をもって生活を守らなければなりません。更に近年高齢者人口の割合が急速に高くなっており、この人達をどう守って行くのか、が問われています。

可能な限り家庭内介護を奨励する現在の状況の中にあって認知症の人をもつ家庭のご苦勞は如何ばかりかと思えます。最近、沼田市地域包括支援センターの社会福祉士の人達が認知症サポーターを養成する動きが活発になっています。介護している家族の気持ちを理解し、見守る為の活動に必要な学習を身につけ、地域ぐるみで応援者となれるよう、各福祉施設が核となって地域に輪を拡げることができればよいと思っています。

社会福祉法人 桔梗会

特別養護老人ホームききょうの里
ききょうデイサービスセンター
沼田市在宅介護支援センターききょう
〒378-0002 群馬県沼田市横塚町957-2
TEL 0278-23-8831

ききょうの里居宅介護支援事業所
ききょうヘルパーステーション
ききょうの里短期入所生活介護事業所
〒378-0002 群馬県沼田市横塚町957-2
fax 0278-23-8832

ききょうの里（従来型）

ききょうの里では、9月16日に『敬老食事会』を開催しました。年々参加していただけるご家族の人数も増加し今年では30名以上の参加があり、皆様のご協力のおかげでとても盛大に行う事が出来ました。

ビール（ノンアルコール）やジュースで乾杯の後、長寿のお祝い者を紹介しました。喜寿1名、傘寿1名、米寿2名、卒寿2名、白寿1名の方々を紹介し、長寿の願いを込めた職員手作りのお祝い色紙をプレゼントしました。ご家族をまじえ大人数の食事会となりましたが、利用者様もご家族と一緒に過ごす時間は特別なものの様で、いつも以上にたくさん利用者様の笑顔を見る事が出来ました。

ききょうの里従来型の入所者49名中、現在の最高齢者は白寿（数え99歳）の登坂きぬ糸様です。明治42年生まれで笑顔の素敵な女性です。当日は、お孫さんとひ孫さんに囲まれ、食事もたくさん食べられ、いつも以上に素敵な笑顔を見せて下さいました。来年、一緒に百歳のお祝いができることが今から楽しみです。



その他の皆様も、一緒に写真を撮ったり、孫やひ孫の元気な姿に目を細めたり、めいめいに楽しい時間を過ごされていました。参加ご家族に協力いただいたアンケートの結果にも、このような家族参加型イベントをもっと増やして欲しいというご意見もあり、今後も企画していきたいと思っております。今回は残念ながら参加できなかった皆様も次回は是非ご参加下さい。

ユニット型（大地グループ）

ユニットでは8月23日（木）に『季節を感じ、コミュニケーションをより深める』ことを目的に納涼祭を実施いたしました。

大地グループでは女性の利用者様が薄化粧で変身し、数名の利用者様に浴衣を着ていただき雰囲気盛り上げました。もともと美人揃いのため、「あなた、キレイねー」などその美しさをお互いに讃え合い、いつもより少しお淑やかな皆様の様子に、職員もびっくりしてしまいました。

また、普段からリズム体操など身体を動かしている成果を生かして、民謡に併せたオリジナルな即興踊りで一緒に汗を流し、普段には見られない利用者様の一面を発見しながら楽しく過ごしました。



昼食はユニット職員によるかき揚げ天ぷらとソーメンをいただき、午後のイベントは「スイカ割り」を楽しみながら一日を終えました。疲れた様子も見られず、一人一人のスッキリとした表情が職員目の中ステキに映っていました。

今後も一緒に楽しめる行事を計画し、利用者様一人一人の「生きる力」を伸ばしていきたいと思っております。



ユニット型（大空グループ）

”食欲の秋”ということで、従来型・ユニット型合同で10月13日に青木りんご園様へりんご狩りに行ってきました。

当日は秋晴れの好天のもと、50名を越す沼田東中学校の生徒さんがボランティアとして参加してくれ、利用者様の車椅子を押したり、りんごやお茶を配ったり、話をしたり歌をうたったりと大活躍でした。



りんご園では、あかぎや陽光の品種が食べ頃を迎え、薄くスライスしたりんごや搾り下ろしたりんごをたくさん食べ、「甘い」「美味しい」「もっと・・・」などの声が聞こえました。

その後、自分でおいしそうだと思うりんごを中学生に手伝ってもらいながら採っておみやげとしました。真っ赤に熟したりんご畑の中では、普段の生活の中では見られない利用者様の笑顔がたくさん見られ、大変喜んでいただきました。

これからも利用者の皆様に満足して頂き、自然と笑顔になってもらえるような行事などを考えて行きたいと思っております。

ききょうデイサービスセンター



大運動会

恒例の大運動会が10月9日から11日にかけて行われました。「パン食い競争」「借り物競走」「仮装競争」など趣向をこらした内容で紅白に分かれ勝敗を競いました。

利用者様による「選手宣誓」は少し照れながらも大きな声で行っていただきました。

借り物競走では、職員が車椅子を押して利用者様がテーブルの上に並んでいるカードを引き、大きな声で「メガネ」と読み上げ職員が走って探しに行く姿に「頑張っ、早く、早く」とのかけ声もホールに響きわたり活気にあふれておりました。秋の楽しいひとときとなったことと思います。

これからも季節感あふれる行事を提供できるよう職員一同努力していきます。



個別機能訓練

6月から新たに個別機能訓練を取り入れ5ヶ月が経ちました。現状の機能を維持しながら、また今以上に良くなるように職員一同取り組んでいるところです。



レクリエーションの前には機能訓練士の指導により、下肢の筋肉トレーニングや健脳体操、また歩行訓練は施設中庭の「ききょう遊歩道」で、草木をながめながら取り組んでいます。

最近では、「体調が良くなった」との声も聞かれるようになりました。

合同作品展のお知らせ

今年で5回目となる、ききょうデイサービスセンターとききょうの里の合同作品展を開催いたします。是非ご覧下さい。

・日時 11月18日(日)～11月24日(土)

・場所 ききょうの里多目的室
パブリックスペース



利用者様の作品



ききょうNPA-ステーション

☆☆各研修への参加☆☆

9月29～30日 わかりやすい訪問介護計画の書き方研修会

10月3日 『誰でもできる簡単介護食 家庭版真空調理(パッククッキング)』講演

10月4日 国際福祉機器展

上記の「パッククッキング」を紹介します。(雑誌タベダス編集長山崎幸江氏著書より)炊飯器でご飯を炊くときに、主菜や副菜などおかずも一緒に作る調理法です。

☆☆調理上のポイント☆☆

- 1 ポリ袋はスーパーのロールポリ袋のような薄くて柔らかいものを使用する。
- 2 食材と調味料を入れ、ポリ袋の中の空気を水圧などでしっかり抜く。
- 3 ポリ袋は根本で結ばず、口に近い部分で結ぶ。
- 4 袋の中の食材を均一に平らにし、炊飯器でといたお米と一緒に炊く。炊きあがったら袋を切り器に盛り付ける。



給食係

風邪予防に・・・風邪に負けない元気の素

を与えてくれるのに一番のおすすめは鍋物です。

具には肉、魚介類、野菜(白菜、春菊、小松菜、ネギなど)や根菜(ごぼう、人参、大根)、きのこ類、白滝、海藻、豆腐や豆腐の加工品(厚揚げ、がんもどき、油揚げ)など、できるだけいろいろな種類のものを入れましょう。鍋物の利点は体があたたまり、また、色々な種類の具を入れることにより栄養が一度にたくさん摂れることです。

霜がおりるころには白菜やネギなどが甘みを増し、根菜類も一層美味しくなります。

風邪をひいたら・・・まずは果物です。風邪をひいて失われるものは、酸素と水分、ミネラル、ビタミンです。特に果物の中でもリンゴは体を温める糖分を多くを含み、体が欲する栄養のバランスもよく、消化吸収もすみやかです。リンゴのパワーで風邪を乗り切り、元気に冬を過ごしましょう。

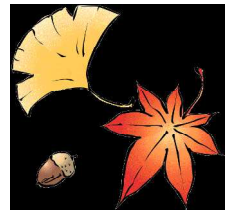


看護職員より

日増しに秋も深まり、耳を澄ませばあちらこちらで虫の演奏会も聞かれる様になりました。今回は音楽と健康についてお話したいと思います。

古くから心身の治療に音楽治療が効果を上げて来ましたが、人は音楽を聞くとリラックスが出来ます。脳波のα波とかβ波という言葉はよく耳にしますが、脳がα波の状態の時はリラックス出来ます。逆に脳がβ波の状態の時は、ストレスでイライラしたり落ち着かなくなります。好きな音楽を聴いている時の脳はα波の状態で、明るい元気な気持ちになります。ある認知症の人に童謡を繰り返し聞かせた所、歌を口ずさみ、笑顔になったとの事、記憶の回想につながったのかと思います。沢山の音楽がありますが、誰にでも同じ効果がある訳ではありません。人は、性格も価値観も好きな音楽もすべて異なります。大切なのは今の心の波長とあった音楽を聴くと言う事です。様々なストレスで疲れきった心もいたわってあげる必要がありますが、音楽を聴く事はその方法の一つと言えます。健康第一、心の健康は体の健康に直結しているのです。音楽を聞いて笑顔で過ごす事！最近の研究では笑いは免疫力を高めることがわかってきました。

“笑う門には福来る”です。皆さんも音楽を上手に生活に取り入れ、健康づくりに生かすことが出来ればと思います。



沼田市在宅介護支援センターききょう

少子高齢化が騒がれている昨今です。

厚生労働省の統計を見てみると、現在は4人に1人が高齢者を支えていると言われていますが、実は稼働人口（15歳以上の働いている人）で割ると3人に1人が高齢者を支えているということになります。これが2010年以降は2人に1人が高齢者を支えていかなければならないということになるそうです。

高齢者の介護をしていく上で、介護保険制度があります。平成12年からスタートし、現在は利用している人も多くなって来ましたが、介護保険を利用するほど体は悪くないが、何らかの原因で体が弱くなり家事ができない、家に閉じこもりがちになってしまい外に出なくなってしまった等…に該当する方は、沼田市で行っている高齢者在宅福祉サービスもあります。興味のある方や該当になるのかなぁ～と思う方がいらっしゃいましたらいつでもお電話下さい。お問い合わせはこちらまで。

沼田市高齢福祉課 23-2111（高齢福祉係）
在宅介護支援センターききょう 23-8816（金子）



かかし祭りに出品しました！

今年もデイサービスセンターでは片品村の花咲の湯で行われた『かかし祭り』に出品しました。

3回目の出品となる今年は尾瀬国立公園の誕生を祝い、おはな紙を小さく丸めて貼り付け立体的な水芭蕉の花を作成しました。

結果は銅賞でしたが、来年こそはグランプリを目指し今から構想を練って行きたいと思っています。



今後の予定

☆デイサービス

- 11月 秋のドライブ（上旬）
作品展（中旬）
- 12月 もちつき忘年会（上旬）
クリスマス誕生会（中旬）
- 1月 新年会（中旬）



☆ききょうの里

- 11月 お菓子バ 作り（中旬）
- 12月 もちつき（上旬）
そば打ちクリスマス会（下旬）
- 1月 お正月



☆ユニット型

- 11月 おたのしみ会（中旬）
作品展（中旬）
- 12月 もちつき（上旬）
そば打ちクリスマス会（下旬）
- 1月 お正月
お菓子バ 作り（中旬）



編集後記

記録的な猛暑だった夏も終わり季節はすっかり秋へと移り変わり、高い山からは初冠雪の便りも聞こえてきました。

芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋、皆さんの秋はどうですか？

ききょうの里では運動会を行ったり、ぶどう狩りやりんご狩りに出掛けたり、11月に開催される「作品展」の手芸品を作ったりと秋を満喫しています。

過ごしやすい季節の今、たっぷり食べ、たくさん運動をして体力をつけ、間もなくやってくる冬に備えたいですね。

