



ききょう便り

平成20年 新年号(第12号)



新春の武尊山

年頭にあたって

理事 細谷辰雄

明けましておめでとうございます。輝かしい新年を健やかに迎えのことに、心からお慶び申し上げます。

二十一世紀も八年目を迎え、急速な少子高齢化の進行、家庭形態の変化や社会、経済情勢の変化等、介護をとりまく環境が大きく変化してきた。利用者本位の社会福祉制度の実現及び時代の要請に応える福祉サービスの充実により、質の高いサービスを取り巻く諸課題に対応しなければならない。

少子高齢化により、全国的に核家族化が進み、老老介護も現実的となりました。昔は家庭のなかで生命の誕生に出会い、家族に看取られ寿命を全うする、そんな生命の営みのなかから子どもたちは生と死、家族愛などを体得したものでした。福祉、医療の進歩により長寿社会は大変喜ばしいことですが、人として幸福だったと振り返られるような家族関係を築きたいものです。

今年の干支は「ねずみ」です。「子」は十二支の一番目となります。思いを新たにしていくな年という事になると思います。「子」の意味は、もともと増えるということの意味しており、種子に新しい命が芽生えるさまを表すといわれています。新しい生命が芽生える「ねずみ年」に、「変化の時、新しい価値の創造への挑戦」というテーマを皆様とともに掲げていきたいと思ひます。難しい課題ではあるが、高い志と強い意志を持って取り組み続けることが活路を見出し、その課程にこそ、人と人との絆、また企業の成長があるのだと考えております。

結びに桔梗会のますますのご発展と、皆様にとって新しい年が幸せに満ちあふれた素晴らしい一年となりますよう心からご祈念し年頭のごあいさつといたします。

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

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

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、昨年末の12月23日の午前中に「そば打ち」が行われました。

当日は「秋塚そば組合」の方々が5名来所され、目の前で約80人分のおそばを手際よく打って下さいました。そばの良い香りに「待ちきれない。」と言うわけではありませんが、そばがきを作っていただき、そば打ちを見学しながらいただきました。挽きたての新そば粉で出来た香りの良いそばがきは、とても美味しく、皆様にとっても懐かしい味だったようです。



「秋塚そば組合」によるそば打ちは平成11年から9年連続の年末恒例行事であります。リンゴ農家や公務員など、それぞれの仕事をするかたわら、そばの栽培からこだわって活動されている方々であり、趣味の域を超えたプロ級の技を目の前に、入所者の皆様は大変喜ばれました。白沢町からの女性入所者は「昔は私もそばを打ったんだよ。懐かしいなあ。」な



ど若い頃の様子を思い出されているようでした。

当日は一足早い忘年会ということで、皆様とノンアルコールビールやジュースで乾杯した後、出来たてのおそばをいただきました。やはり、挽きたて、打ちたて、茹でたてのおそばはひと味違ったようで、おかわりをする方も多く、一足早い年越しそばを思いっきり堪能することが出来ました。



ユニット型（大地グループ）

大地ユニットでは、12月16日にクリスマス忘年会行事を実施しました。



忘年会と言うことで、お昼には皆さんで鍋をつつき、最期にインスタントのラーメンをいれましたが「寒い日はあったかい鍋はうまいね。」「ラーメンは美味しいねえ。」など盛り上がり、食事も普段よりたくさん召し上がられました。

3時のおやつ時には職員による手作りケーキを食べ、その後レクリエーションとして、懐かしい季節の歌、クリスマスソングやお正月の歌を歌いました。皆様の若い頃には、クリスマスを祝うという習慣が少なかったのでしょうか、クリスマスの歌はあまりピンと来ない様子でしたが、お正月の歌では皆さん大きな声で元気に笑顔で歌って下さいました。職員も、利用者の皆様と一緒にとても楽しい一時を過ごすことが出来ました。



今年度は、まだ行事もいくつか残っていますので、利用者様が心から楽しむことが出来るような行事を実施したいとおもいます。

ユニット型（大空グループ）

新年明けましておめでとうございます。



早いものでユニット型が新設されてから丸二年がたとうとしています。去年、一昨年を振り返ると様々な行事を行ってこれることができました。今年も去年以上に入居者様が「ここにいて楽しい」と思ってもらえるよう、職員一丸となって取り組んでいきたいと思っています。

大空ユニットでは、一月一日の元旦をゆっくり過ごしながらスタートしました。昼食にはおせち料理を盛り込んだ箱膳におとそで乾杯し新年の門出を迎えました。入居者様は朝早く

起きて初日の出を見たり、懐かしい昭和時代のDVDを観たり、みかんを食べながら談笑したりと過ごされていました。まさに笑う門には福来たるです。

そして、これからの行事として、1月中旬に新年会として鍋料理を、下旬に懐かしい駄菓子をバイキング形式で行うおやつバイキングを予定しています。



ききょうデイサービスセンター



毎年恒例の「作品展」が11月18日（日）～24日（土）に開催されました。

常日頃より、個別レクリエーションに参加されておられる利用者様の、季節感を感じていただける様な作品に、手作業で取り組まれ、一年を振り返る楽しみになっております。今年も新規利用者様の参加もあり、余暇時間を利用したぬり絵では真剣に参加し、何枚もぬった作品は「ぬりえ集」として仕上げ喜ばれています。

また、地元横塚町在住の霜垣先生による絵手紙教室や、東原新町在住の外山先生による手まり教室も行っております。お互い教え合い、楽しみながら取り組まれている光景も見られました。利用者様間の関係も深まり穏やかな雰囲気になっております。先生方には、作品の幅を広げることができ、とても感謝しております。

これからも職員一同、利用者様からの声を聞きながら要望に応えられるよう努力していきたいと思っております。



利用者様のご紹介 ～松井ふ美子様～
戦前、戦後、生きることには精一杯で習い事も出来なかったとのことで64才から書道を習い始め「師範」を取得。
「まだまだ生徒よ」と、とても謙虚に答えて下さいました。
デイサービスをご利用になられ5年、お仲間に出会うことをとても楽しみにされているそうです。

ききょうレクリエーション

新年あけましておめでとうございます。

今年もみなさんと一緒に、喜びのある安心した在宅生活をお手伝いできる様に、ヘルパーステーション一丸となって「笑顔いっぱいの真心サービス」で頑張っていきたいと思っております。

風邪などひかぬ様、この寒い冬を一緒に乗りきり、暖かい春を迎えましょう。



給食係

節分に食べよう！！

節分は季節の変わる節目のことを言います。

季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、邪気を払い福を呼び込むために豆まきは始まりました。

大豆を使うのは、大豆を鬼の目に投げつけたところ退治できたという話から、鬼の目「魔目」(マメ)に豆を投げて魔を滅する「魔滅」(マメ)に通じるということです。

また、自分の年齢より1つ多い豆を食べると健やかに過ごせると言われています。大豆は低脂肪・高タンパク質で栄養豊富。理にかなった食品なのです。『たくさん食べられない！』という人には「福茶」がオススメ！！豆を茶碗に入れ、熱いお茶を注いで飲むだけで食べたのと同じ御利益があると言われています。

恵方巻きは、関西を中心とした行事食でした。マスコミ、食品メーカーの力やコンビニなどの普及により、関東にも広がりました。「福を巻き込む」巻き寿司を「縁を切らない」ように切らずにそのまま「福をもらさない」ように無言で願いごとをしながら丸かぶりをするというものです。ちなみに今年の恵方は『南南東』です。

節分には、大豆を食べて健康を願い、恵方巻きを食べて福を呼び込みましょう。



看護職員より

寒い冬がやってきました。

寒くなると流行する病気に、テレビや新聞などでよく耳にするノロウイルス感染症やインフルエンザがあり、今年はインフルエンザが早い時期から流行しているようです。

インフルエンザは予防注射がありますが、ノロウイルス感染症にはありません。またノロウイルスに効く薬もありません。ですから予防することを心がけなければなりません。

共通する予防方法は、うがい・手洗いです。うがいと手洗い・・・簡単にできそうな気がしますが毎日実行するとなるとなかなか面倒になり続かないものです。しかし、意識して行うようにして習慣づければ行えると思います。外出後のうがいの必要性はご存じだと思いますが、朝起きて、朝食前のうがいも重要です。なぜならば、寝ている間は飲食していないので、口の中に雑菌が繁殖しやすく、うがいをしないで食事をすると口の中に繁殖した雑菌は体内に入ってしまう。また、外出するときはマスクをかけるのも予防です。

冬は発汗が少なくなったり、トイレに行くのも寒くて水分を摂取することが少なくなりがちですが、暖房をつけている室内は湿度が低くなり乾燥しています。十分に水分を摂取することも予防になります。

寒い冬のあとには暖かい春が来ます。感染症にかからないようにしっかり予防をして暖かい春が来るのを待ちましょう。



沼田市在宅介護支援センターききょう

去年えびす講で、久しぶりに商店街を歩きました。

寒さと雪でやはり人通りも少なく、シャッターが閉じている店が多かったように感じました。これを「シャッター通り」と言うのだろうかとなし少し寂しい気持ちになりました。商店街を歩いてみるとほとんど人にすれ違ふといったことがなく、人口減少も深刻なのかなと思う程です。

みなさんもお存じのように、沼田市でも人口減少・少子高齢化が加速しています。総人口は54,732人で、高齢化率が24.66%になっています。(平成19年4月1日現在)

ちなみに、ききょうが担当しています区域、沼田中学校区の高齢化率は24.33%で、池田中学校区では、28.7%になっています。この数字からも、高齢化率がこれからどんどん増して行くのかなと思いますが、最近は何の街も少子高齢化に悩まされているのが現状のようです。



しかし、高齢者のお宅を訪問していると、「高齢になっても元気でいよう！」「ボランティアをしよう！」と地域の為に何かしたいと思っている方も多く、筋力トレーニングやふれあいいきサロンを行ったり、ボランティアの会で活躍されている方もいらっしゃるようです。

高齢化が進むことは大変なことですが、自助・共助・公助の連携によってその街らしさが出るのだらうと思います。

在宅介護支援センターききょう 23-8816(金子)

大きな「さつまいも」が収穫できました！

昨年に引き続き、駐車場横の空き地を利用して、利用者様とさつまいもの苗を植えました。

猛暑だった夏の暑さにも負けずに大きく育ち、たくさん収穫することができました。



今後の予定

☆デイサービス

- 1月 新年会(中旬)
- 2月 手作りおやつ(中旬)
お楽しみ鑑賞会(下旬)
- 3月 誕生会(中旬)
ビンゴゲーム大会(下旬)



☆ききょうの里

- 1月 新年会(中旬)
- 2月 節分・豆まき(上旬)
- 3月 ひな祭り(上旬)

☆ユニット型

- 1月 新年会(中旬)
お楽しみ会(下旬)
- 2月 節分・豆まき(上旬)
- 3月 ひな祭り(上旬)



沼田東中学校様から、学校敷地内に植えてある木から収穫したりんごをいただき、



利用者の皆様でおいしくいただきました。ありがとうございました。

編集後記

新年明けましておめでとうございます。昨年は、京都市東山区の清水寺で毎年行われている年の世相を表す漢字は「偽」ということで、身近な食への信頼を揺るがせる「偽装」が相次いで発覚し、年金記録や政治資金をめぐる庶民が「偽り」に振り回された1年でした。今年は是非、桔梗会を始め皆様にとって明るい年であることを願います。

何卒、今年も桔梗会の運営にご支援ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。