



# ききょう便り

平成21年 新年号(第16号)



ききょうデイサービスセンター岡谷

『思うに』

理事 佐藤 渡

明けましてお目出度う御座居ます。

百年に一度と言われる世界的経済不況を何とか克服されんことを、一庶民として祈るばかりです。

ところで、昨年十一月末、例年行なわれているききょうの里入所者、利用者の作品展を見ての感想を述べますと『一、展示の機会あってこそその励み』『二、何かをしてみたい意思表示』『三、予想外の出来栄えに満足感』『四、何人かで取り組んだ連帯共有感』『五、次の機会にも挑戦の意欲』が感じられました。

かつて、認知症に陥った亡き母を家族で看取った私の家でも、すでに私自身はその年齢に近づき、認知症、老々介護、福祉介護、施設利用が現実のものとなってきました。

理事になって五年、介護施設の重要さを身にしみて知るにつけ、対象年齢として正直に思うところを伝え、施設の運営、介護現場に活かして戴くことが私達の存在意義と思えますし、利用者、入所者の気持ちになって運営されなければならないと痛感致しております。

「減る収入、増えるは負担と不安だけ」の世では、生きている意味がない。国は次年度より介護報酬を引き上げる予定で、介護職員の人材不足解消、待遇改善をめざすが、入所待機者ゼロを目標に施設拡充の補助金増額を国、自治体に要望したい。そして、介護職員を外国人に頼ることもなく安心して子供を生み、老後の不安を取り除いてこそ、生きがいのある人生だと言えるのではないのでしょうか。

私の家の近くにオープンする認知症対応型通所介護事業所「ききょうデイサービスセンター岡谷」に多大の期待を込めて今年の賀状に「急がず」「こだわらず」「無理せず」生きつづけたいと書き込みました。



## 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  
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（従来型）では1月11日（日）に「新年会」を行いました。

高橋課長の新年の挨拶で始まり、ノンアルコールビールやジュースで乾杯した後、おやつバイキングと称してテーブルに羊羹やまんじゅう、スナック菓子やゼリーなど様々なお菓子を並べたところ、皆様嬉しそうにあれやこれやとお菓子を選んでおりました。中でも人気だったのが小豆入り抹茶蒸しパンです。蒸しパンは厨房で作っていただいたのですがふわふわして食べやすかったようです。

ノンアルコールビールも人気で、ゴクゴクと美味しそうに一気飲みされる利用者様や、少し酔っばらって顔が赤くなっておられる利用者様もいらっしゃいました。また、新年会ということで普段はされないお化粧もされ、少し恥ずかしそうに鏡を見ていらっしゃる利用者様もいらっしゃいました。



新年を迎え、新たな行事にもどんどん取り組んでいき、利用者の皆様が健康で長生きできるようケアに努めていきたいと思えます。

本年もよろしくお願い致します

## ユニット型（大地グループ）

今まで誕生日には、ご家族、利用者様、職員と一緒に手作りケーキでお祝いしてきました。

今回初めての試みで T 様の誕生日にカレーパーティーを開きました。「好きな食べ物はライスカレー」と答え、いつも生き生きとした表情で作り方を語ってくれているからです。

誕生日当日、蝶ネクタイ姿にエプロンをかけ、ちょっぴり気取った T 様。

野菜を洗う人、皮をむく人、きざむ人、鍋で炒める T 様、それぞれがい



つもより真剣な眼差しで取り組んでいました。いつしかリビングの中は、カレーの匂いとほほえましい笑顔と笑い声でいっぱいでした。ご家族のご協力もあり、皆様と愛情いっぱいのカレーを食べながら穏やかに時間が流れていき、T 様はとても満足そうに 92 才の誕生日を迎えられていました。

大地グループでは、利用者様の生き生きとした姿を見守りながら一緒に楽しめる行事を計画していきたいと思えます。



## ユニット型（大空グループ）

大空グループの利用者様は、体調不良も見られずいいお正月を迎えられました。

12月18日の忘年会では、昼食をバイキングとして、お寿司・汁物・果物・コロッケなど自分が食べたい物を食べたい分だけ食べていただきました。

お寿司は職員が手作りましたが、思いのほか本格的なものに仕上がりました。利用者様からは「お刺身が食べたかったから食べられて嬉しいよ」「今日はごちそうだね」などの声が聞かれ、大満足の昼食になりました。お寿司はほとんど売り切れ大繁盛！「外食しないでご馳走が食べられて幸せ」と笑顔で話

されていました。

午後は、デイサービスへ慰問見学に行き、充実した1日になりました。

もうひとつ珍しい事が起こりました。夏に咲いた朝顔の種を、利用者様がプランターに植えたところ、12月上旬に花が咲いたのです。「冬に咲く朝顔なんて珍しい」と大喜びされていました。職員にも「咲いたから見てがっしやい」と笑顔で話されておりました。今年も珍事件が起こるかもしれません。

本年も、利用者様のたくさんの笑顔がみれるよう、職員一丸となって取り組んでいきたいと思えます。



## ききょうNPA-ステーション

12月にみなかみ町のホテルで行なわれた北毛・東毛地区合同のヘルパーサロンに参加しました。

おかみさんの「民話の語り」の講演を聞き、とても温かい気持ちになることができました。「昔々あるところに・・・」で始まる昔話や、山や池、寺や地蔵などにまつわる伝説、村や町で語られる世間話など、民話の語りには耳を傾けると話のおもしろさだけでなく登場する人々の喜怒哀楽、生きる力、生活の姿、言葉の美しさなどもくみとることができました。独特のリズムを持った語り口は、心の奥底に眠っている懐かしい記憶を呼び起こしてくれました。おかみさんは解説の中でも、自然の恵みと脅威を伝え、民話の中の爺婆は困難に立ち向かう強さを持ち、これからの老人大国にも役立つ生きる知恵があるのではと話されていました。

## まきょうデイサービスセンター



### 作品展

第6回作品展を11月23日～29日まで開催しました。季節に応じて楽しめるよう個別レクとして取り組んでおりますが、利用者様が丹誠込めて作った作品は、回を重ねる毎に華やかさを増しており、完成した作品には思い出が詰まっていることと思います。

展示会場には地元の皆様にも足を運んでいただき、利用者様からは「張り合いになった」との声も聞かれました。見学に来所されたご家族をはじめ、ボランティアの皆様からご好評をいただくことができました。ありがとうございました。

### 餅つき大会

毎年恒例の餅つき大会。臼と杵を使い利用者様全員での「ぺったん、ぺったん」のかけ声が響き渡るなか、真っ白な餅がつきあがりました。からみ、きな粉、あんこの三種類の味が楽しめるように盛り合わせ、安全に食べて頂けるよう小さく切り召し上がっていただきました。利用者様からは「おいしい」「めずらしい」「たくさんいただけた」と喜びの声が聞かれました。最近では自宅で餅をつく光景も見られなくなり、昔ながらの懐かしい餅つきに若い頃を思い出しながら身を乗り出して応援されていました。ご自分で杵を振り上げ参加された方は気合いが入り、平成20年の締めとなったことと思います。



今年もスタッフ一同協力し、利用者様に喜んでいただけるサービスを提供していきたいと思っております。

## 看護職員より

風邪、インフルエンザ、ノロウイルス感染症の季節がきました。対策はできていますか？

今、テレビや雑誌などでいろいろな健康法が取り上げられています。これから試してみようと思っている人、もう実行している人も多いと思います。

私の健康法は子供の頃からの習慣で、寝る時にパジャマの下にシャツやズボン下等を着ないということです。そして、朝起きたらすぐに着替えをする。布団の中で暖まった身体に冷たい下着を着るということで、乾布摩擦のような効果があるようです。私の二人の子供達も、生まれた時から同様に育ててきました。そのせいか、現在高校3年と2年の息子達は、小学校から今まで1日ずつしか学校を休んでいません。

私も看護師になって約30年、風邪や発熱で休んだことはほとんどありません。病院や福祉施設で働く私たちにとって、まず自分が健康であることが一番大切だと思っています。体調が悪いと明るい声もだせないし、笑顔での対応もできません。

自分の健康管理をしっかりと、今年一年、頑張っていけるようにしましょう。



## 給食係

昨年、圧力鍋を購入しました。材料の下ごしらえから料理作りまで、幅広く調理に圧力鍋を使うことにより、成果がありました。

今回は、施設で利用して特に良かった例を紹介します。

ごぼう・れんこんなどの硬い野菜の下茹です。今まで薄く小さく刻まなければ利用者様に提供できませんでしたでしたが、軟らかく仕上がるのである程度の大きさでも調理できるようになりました。煮豆もふっくらと軟らかく煮上がり、刻み食の利用者様でもそのまま食べることができるのです。また、仕事面では時間短縮になり、違う仕事が進められるので助かっています。

野菜の甘み・香りを逃さないで、素材の味を活かし形があるまま食事を提供できることは、見た目も良く食欲をそそります。食べやすく見栄えよい食事作りを目指す私達にとって、圧力鍋は強い味方です。

上手に使いこなせるよう研究を重ねていきたいと思っています。只今、肉料理に挑戦中です。

皆さんもご家庭で圧力鍋を利用されていると思いますが、良いアイデア等がありましたら是非お知らせ下さい。また、食事についてのご意見・ご要望もお寄せ下さい。お待ちしております。



## 沼田市在宅介護支援センターまきょう

昨年11月ヨーロッパ（フィンランド・ドイツ）へ社会福祉施設見学に行ってきました。ヨーロッパは世界の中でも福祉先進国と言われている所が沢山あります。

フィンランドは「高負担・高福祉」で税金は高いですが、「福祉・教育」など様々な面で充実していました。子どもから高齢者まで、また障害を持っている方も安心して暮らせる町でした。福祉施設・学校などの建造物はとても歴史を感じる物が多く、古くなくても壊して新たに建て替えるのではなく、直して利用するという事で、外見（ハード面）よりも中身（ソフト面）を大切にしている国であると知りました。

反面、日本の福祉も負けていないと思う部分もあり、とても勉強になりました。

この研修で学んだことを活かし、一人でも多くの高齢者の方が「幸せだなあ」と思えるようなお手伝いが出来るように心がけていきたいと思っております。

『福祉や介護』のことでわからないことやお困りのことがございましたら、いつでも支援センターにご相談下さい。本年もどうぞ宜しくお願い致します。



## 職員紹介

### \*\*この職に就いて\*\*

私が介護職の仕事を目指したきっかけは、祖父母と一緒に暮らしておじいちゃん・おばあちゃん子だった事が、自然と将来の仕事に結びついたという感じでした。この施設に就職して5年目になりましたが、まだまだ未熟者で日々勉強する事ばかりです。振り返ると本当にあっという間でした。楽しかった事も、時には辛かった事もありましたが、利用者様の笑顔や職員の方に支えられここまで来れたと思います。今までを振り返ると充実していたんだろうな、と思う反面、利用者様にとってより良いケアができてきたのだろうかと思うと、反省しなければいけない事も多くありました。

利用者様は、少しずつ年を重ねて行く訳ですが、その一頁に自分が関わっていることは、本当に貴重な事だと思っています。いかに日々を楽しく過ごして頂けるか、笑って頂けるかが課題です。

現在は、ユニット型で仕事をさせて頂いていますが、正直「ユニットケアとは何か？」が自分自身分かっていない事ばかりで、日々勉強です。ここでは、利用者様がご自分の住まいとして暮らしています。ご飯を炊いたり、味噌汁を作ったりと家庭的な雰囲気を大事にしています。最初の頃に「ここなら花嫁修業ができる」と言って利用者様と笑った事を思い出します。ユニット内はとても明るく、笑い声の絶えない環境です。これからも、利用者様にとって「ここに来てよかった」と思ってもらえるように、職員と力を合わせて取り組んで行きたいと思います。今後ともよろしくお願いします。



介護職員  
石井 亜矢子

### 認知症対応型通所介護事業所 ききょうデイサービスセンター岡谷 4月1日オープン



社会福祉法人桔梗会では、沼田北部圏域の中間地点に位置する岡谷町に「ききょうデイサービスセンター岡谷」（認知症対応型通所介護サービス）を本年から開始することとしました。

この施設の特徴は、認知症の方がご自宅と同様にくつろげるように、生活空間を和室と畳に致しました。他にも廊下の幅を広くしてソファでひなたぼっこをしたり、畑で野菜を栽培したり、その人にあったくつろぎの時間を過ごすことができます。

また、設備面でソーラーパネル発電やヒートポンプ給湯等を採用し、CO2排出ゼロを目指した地球にやさしい介護施設です。

### ききょうヘルパーステーション 2月1日から移転

特別養護老人ホームききょうの里に併設している「ききょうヘルパーステーション」は、本年2月1日から「ききょうデイサービスセンター岡谷」に移転します。連絡先は次のとおりです。

〒378-0061 群馬県沼田市岡谷町687番地  
TEL 0278-23-8861 fax 0278-23-8852

### 今後の予定

#### ☆デイサービス

- 2月 カラオケ大会（下旬）
- 3月 ひな祭り・誕生会（月上旬）  
ビンゴゲーム大会（下旬）
- 4月 お花見（中旬）



#### ☆ききょうの里

- 2月 節分（3日）
- 3月 ひなまつり（月上旬）
- 4月 お花見（中旬）  
開所記念行事（下旬）



### \*年末のボランティア\*

毎年、年末恒例になっている沼田東中学校の皆さんによる「親子ボランティア」で、施設内のガラス拭きを行っていただきました。



ピカピカになったガラスで入所者の皆様も気持ちよく新年を迎えられました。

また、学校敷地内で収穫されたりんごをいただき、おやつとしてみんなで美味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。今春、岡谷町に新規事業所がオープンいたします。

気持ちも新たに、職員一同頑張っ参りますので、何卒ご支援のほどよろしくお願いいたします。

#### ☆ユニット型

- 2月 節分（3日）
- 3月 ひなまつり（月上旬）
- 4月 お花見（中旬）  
開所記念行事（下旬）

