



# ききょう便り

平成23年 夏号(第26号)



ききょうの里夏祭り

## 「地震と夏祭り」

理事 佐藤 渡

東日本大震災後も余震は続き、原発事故による放射性物質に汚染された牛肉、野菜は風評被害を伴って生産者と消費者に打撃と不安を与えて社会問題に広がり、ただただ終息が待たれる今日。自粛ムードより頑張れムードで祭りを迎えようと7月17日に横塚町祇園祭りに合わせて夏祭りを施設内で開き、入所者と地域住民と一緒にソーラン節等、多彩なイベントを楽しみ、ききょうの里開設20周年の意義を込めて招いた「マジック戦隊 MCO ショー」も好評だったと、広く新聞報道された。同じく7月16日～17日の岡谷町夏祭りには、ききょうデイサービスセンター岡谷の職員7名が野菜入り手作りおやきをお祭り広場に集まった人達に振る舞ったり、八木節、民謡踊りに仲間入りし、神輿渡御にも加わって一緒に楽しみ盛り上げてくれた様子が人目を引いた。

災害時一番の弱者は幼児と高齢者である。利用者様の避難救出を果たすには普段の訓練と地域の人々の協力を得ること、それには日常の付き合いが大切なのだ。

今(19日)、台風6号接近時に慣れない原稿を書きながら、人間の知恵、科学の進歩は、台風のそらし方や地震発生を早く予知する方法等、自然災害を減少させる方向に向けられたら良いと思った。また、是非そうありたいと願うものである。

「7月18日、サッカー女子ワールドカップで日本のなでしこジャパン初優勝に感激」

「7月19日、先天性四肢欠損症21才女性、新人歌手デビューまでの生き方に感動」  
共にテレビを見てのこと。



## 社会福祉法人 桔梗会

特別養護老人ホームききょうの里  
ききょうの里短期入所生活介護事業所  
ききょうデイサービスセンター  
ききょうの里居宅介護支援事業所  
沼田市在宅介護支援センターききょう  
ききょうデイサービスセンター岡谷  
ききょうヘルパーステーション

〒 378-0002

群馬県沼田市横塚町 957 番地 2

TEL 0278 - 23 - 8831

FAX 0278 - 23 - 8832

〒 378-0061

群馬県沼田市岡谷町 687 番地

TEL 0278 - 23 - 8861

FAX 0278 - 23 - 8852

発行責任者 諏訪 光生

～特別養護老人ホーム

ききょうの里(従来型)での取り組み～

# 思いを知り、思いに応え、 楽しく過ごしていただく

※今回はききょうの里(従来型)の取り組みをご紹介します。

利用者様に、季節を感じ楽しく過ごしていただけるよう、外出行事等にも積極的に取り組んでいます。



お花見



花火大会



ぶどう狩り



そば打ち

レクリエーションや機能訓練の援助を計画的に行い、身体機能の維持向上を図っています。



個別機能訓練は職員が理学療法士から指導を受け、実施しています。

隔週で、利用者様と一緒に手作りおやつを作ります。



「おやき」を焼きました。

ご家族と一緒に食事会



小学生や中学生がボランティアに来てくれます。



車椅子の掃除や歌を披露してくれました。



一緒にりんご狩りに出掛けたり、草むしりの作業をしたり、歌を披露してくれました。

ききょうの里(従来型)では、利用者様お一人おひとりの思いにお応えし、季節ごとの行事やレクリエーションだけでなく地域との交流にも力を入れ「楽しくいきいきとした人生」を送っていただけるようお手伝いさせていただきます。

『特別養護老人ホームききょうの里(従来型) 森山』



# フォトアルバム(行事紹介)

## ききょうの里夏祭り



キレイな色が釣  
れますよ～に！



サイコロじゃんけん  
「じゃんけんぽん♪」



らくがきせんべい



スタンプを集  
めて引けるくじ  
引きは今年も大  
盛況。新しくサ  
イコロじゃんけ  
んも仲間入り！



マジック戦隊MCOショー



職員によるソーラン節

## 慰問・ボランティア



薄根ふるさと  
太鼓様

トリオ・デ・  
アンジェリ様



コールちぐさ様



沼田小学校  
親子ボランティア様



岡谷町  
八木節保存会様



## 水分足りてますか？

去年から塩の入った飴、塩飴が売れているそうです。確かに、熱中症対策には水と共に塩分補給が大事だと、繰り返し報道されています。大量の汗をかくと、体から水分と一緒に塩分も失われます。その状態で水分だけを補給すると、体内の塩分濃度が薄まってしまい、塩分濃度を確保するために尿などで水分を追い出そうとします。水分補給しても、水分はすぐに排出され、脱水状態が回復しにくくなりその結果、熱中症に。そういった意味で塩分補給は大切なのですが、ひと言足りないまま、塩分補給の重要性だけが広まってしまいました。

“大量の汗をかく時は塩分補給が大切”つまり大量の汗をかかない日常生活では、塩分の摂取は普段の食事だけで十分で、こまめな水分補給だけで足りる訳です。1時間当たりコップ半分ぐらいの水が目安で、さらに塩分と糖분을一緒に摂ると、水分の吸収が速くなるそうです。スポーツドリンクに糖分が含まれるのはそのためです。

高齢の方は大汗をかきにくいので、過剰に塩分を摂ると、体を害してしまう場合があります。慢性的な塩分の摂りすぎには注意しましょう。牛乳を飲むと、血液量が増えて、体温調整がし易くなるそうです。

ききょうの里では食べ物の飲み込みがうまくできない利用者様には水分補給用のゼリーを提供しています。色々な味があり美味しいと好評です。(給食 今井)



ききょうデイサービスセンターでは、利用者様一人ひとりが楽しく元気に日常生活を過ごせるように支援をさせて頂いています。

昨年から、新しい個別レクリエーションとして陶芸教室を取り入れています。今までは手芸や裁縫など、女性の利用者様を対象とした内容が多かったため、男性の利用者様向けに陶芸を始めましたが、女性の利用者様にも好評だったため、今では利用者様全員を対象に行っています。

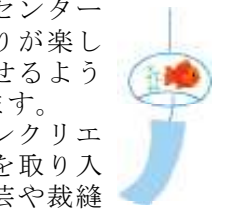
陶芸の導入は準備が大変でした。幸い松井理事長が陶芸の経験者だったので、まず職員が基礎から教えて頂くことにし、昨年の3月から8月にかけて合計9回、粘土をこねる作業から絵付けをして焼き上げるまで技術指導を受け、個別レクリエーションに導入しました。

そして職員と利用者様が一緒になって取り組み、個性あふれる湯飲みを完成させる事ができました。

できあがった作品を手一人ひとり記念撮影をしましたが、皆さんとても満足そうでした。

これからも継続し、徐々に難しい作品に挑戦して頂く予定です。

(ききょうデイ 橋本)



## 職員紹介

\*\*この職に就いて\*\*

ききょうデイサービスセンターに勤務して、早くも5年が経ちました。

介護を始めて10年となった今、振り返ってみると、介護の道を選んだ理由は父の病気がきっかけでした。姉に「ヘルパー2級講座に行ってみないか」と提案され、父に何もしてあげられない不甲斐なさがいつも胸にあったので、講座を受けてみようと思いましたが、その時の講師の先生はとても心優しいあったかい先生で、父の事を相談した事もありました。

父は脳梗塞を患って左半身に麻痺が出て入院とリハビリの日々で、何もかも失ったかのように元気がありませんでした。そんな時、先生は「誰でもみんな魔法の手を持っているのです。言葉や行動が伴わなくとも、手を握ってあげる事で気持ちが伝わる事もあるのです。」と、話してくれました。それまで私は父の手を恥ずかしくて優しく握った事などありませんでした。しかしそれを聞いて、毎日病院に通い手を握って歩行練習を行いました。父に笑顔が少しずつ戻り、自宅に帰れるまでになりましたが、7年前に他界しました。父に何もしてあげられなかった分、介護職として、介護を必要とする人のためにお手伝いができたらと思いこの職を続ける事を決意しました。

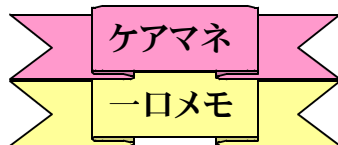
先生がおっしゃった「魔法の手」で、利用者様と触れ合い、共感出来る介護が出来たら良いと思います。「介護は100点の介護を目指すより、60点でも長続きが大事。」それには、1日頑張った自分に拍手をしてあげる事も必要だと思います。

私は「ありがとう」と、感謝される言葉に励まされ今まで頑張ってきたと思います。

職員の元気が利用者様に繋がり、そして利用者様からも勇気や希望を頂きながら介護を続けて行きたいと思っています。



介護職員  
佐藤はる枝



### 「役得」

「日本の一番長い日」から66回目のその日がまたやってきます。

ケアマネとして日頃から古老の話を伺う機会が多く、「あの日は暑かったんだよ。ラジオは何を言ってるか聞き取れなかったけど、負けたりしいことは回りの様子から分かった」と。千年に一度の大震災を経験したこの年の夏もまた暑い。

南方に出征された方が、90才を過ぎてようやく体験の断片を語ってくれるようになったこともあります。あるいは、処女会が女子青年団になった頃、バザーを開いて慰問袋を作ったそうで、「バザーは敵性語じゃなかったんですか？」と返すと「お宮の講の日に、『バザー』って言ってましたよ。面白かった！今は膝が痛くてかなわない…。」「こんなに腫れちゃってるものね。大変ですよね。」

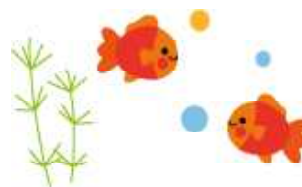
先輩方の「膝の痛み」や「激動の時代」に思いを馳せながら、追体験しながら、その体験を自分の経験として分かち合い、深く呑み込んで次世代につないでいく。

こうした痛みの分かち合い、経験の分かち合いから、実は教科書に載らない生の歴史を日々目撃しているのかもしれない。仕事しながら教わることばかり。でもこれって、ケアマネの役得。(^^)v (居宅介護支援事業所 大平)



### ☆☆今後の予定☆☆

- ☆ききょうデイサービスセンター
- 8月 夏祭り(3~5日)
  - 9月 敬老誕生会(中旬)
  - 10月 りんご狩り(上旬)
  - 室内運動会(中旬)



- ☆ききょうの里(従来型) ☆ユニット型
- 8月 花火大会(19日)
  - 9月 敬老家族食事会(11日)
  - ぶどう狩り(下旬)
  - 10月 りんご狩り(上旬)



- ☆ききょうデイサービスセンター岡谷
- 8月 納涼祭(中旬)
  - 9月 ぶどう狩り(下旬)
  - 10月 稲刈り(上旬)

### ◇◇編集後記◇◇

例年になく早い梅雨明けとなり暑い毎日が続いています。今年は電力不足が心配されるなか猛暑日が多く、暑さ対策が取り上げられています。

ききょうの里では、5月に施設裏側の西日があたる窓辺にたくさんのゴーヤを植えました。雨が少なかったためか、土地がやせていて肥料が少ないのか、やっと今、人の背丈を超すくらいに成長しました。

暑い日には、緑の葉っぱが涼しそうですが、早く成長して「グリーンカーテン」になり、陽差しを遮ってくれる事を心待ちにしています。(総務 中山)