



ききょう便り

平成25年 春号(第33号)



沼田公園の桜とチューリップ

幸せの連鎖

評議員 近藤 惇子



ききょうの里の評議員として数年間、施設に伺わせていただいております。まず、駐車場で武尊山の季節の景色に感動して玄関に向かいます。玄関から中に入ると床が清潔でフラットな安全性の高さに、まず関心いたします。そしてお会いする職員の方々の明るい笑顔に迎えられます。挨拶ひとつに私の心は反応して、はればれと幸せな気分になります。入所、通所の方々も、この元気な笑顔にどんなにか喜びを感じ励まされていることかと思えます。

少子高齢化の進み方も急速で、私こと約20年前、6年間民生委員としてお世話になりましたが、その頃は東原新町敬老会の招待者は約120名でした。去年は330名です。当時世話係の私も今では招待者です。

ききょうの里では、春のお花見から折々の年中行事も盛り沢山に開催されています。秋の作品展は、毎年拝見していますが、根気のいる素晴らしい作品ばかりで、担当職員の努力がしのべれます。私も趣味で長いこと女性コーラスの一員で楽しんでいます。美しいコーラスは難しいことも多いですが、要は腹から深いブレスをすることと、二本の足でしっかり立つことかなと考えています。心身の健康に良いので、これからも体力を落とさぬよう続けていきたいと思っています。今月末は県大会なので、目下特別訓練に励んでいるところです。

ききょうの里は、施設、職員の方々、共に立派で誇らしいです。どうぞ末永くご多幸をお祈り申し上げます。

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

ききょうデイサービスセンターの 新たな取り組み

「今日も来て良かったよ！また来るからね！」
利用者様の元気な声が飛び交っています。
ききょうデイサービスでは、利用者様の心身
状況がより一層良くなり、尚かつ、利用者様
と職員の笑顔が絶えない明るい事業所である
ことを目標に日々努力をしています。

現在、新たな取り組みとして、昼食前の 10 分間、パタカラ体操を取り入れています。皆様はパタカラ体操をご存知ですか？「うさぎとかめ」の曲にあわせて文字通りその言葉を「パパパパパ」⇒「タタタタ」と言ったり「パタカラパタカラ」と何回も大きな声で言う体操です。

この体操の意味は

- 「パ」：食べ物をこぼさないように唇を閉じる力をつける
- 「タ」：食べ物を押しつぶす力をつける
- 「カ」：運ばれた食べ物をむせないで食道へ運ぶ力をつける
- 「ラ」：舌を使って食べ物をまとめて飲み込む力をつける

この体操をすると滑舌が良くなりますし、唾液も出て飲み込みも良くなると言われています。ぜひご家庭でも実践していただければと思います。

職員が指揮を取り、利用者様も大きな声で発声して下さっています。



また、個別機能訓練も行っており、機能訓練指導員が利用者様に付き添い行っています。歩行状態が良くなってきている利用者様も増えてきました。

平行棒を使い歩行訓練。しっかりと歩取りです。



パタカラ体操の後の笑う体操。笑うことで頬の筋肉や腹筋が刺激されます。



ご家族様より

介護サービス利用に思う

ご家族 A 様

私が、ききょうの里で行われた沼田市の高齢者を対象とした「かくしゃく教室」に参加したことがきっかけとなり、両親がききょうデイサービスセンターにお世話になっています。

当時の母は病院の物忘れ外来に通院し始めた頃でもあり、ききょうの里の相談員さんに、母のデイサービス利用についてアドバイスを受け、早速ケアマネさんより何か所か施設を紹介案内していただきました。家族の意向もあり、母の古い友人が通所している施設が良かれと思いお願いすることとしましたが、母は何かと理由をつけて通うことを拒否し、面倒をみていただいたのに、何回かの利用の末、残念ながらお断りしました。

その後の母は内臓疾患などで入院し、退院後にケアマネさんと相談のうえ、昨年 4 月からききょうデイサービスセンターにお願いすることになり、今日に至っています。

父は 15 年程前から数々の大病を患い大手術を乗り越えてきました。昨年の夏、再入院となりましたが、不穏になったり、脊柱管狭窄症でベッドに横にするにも痛みが、とても手術ができる状態ではなかったため、放射線治療のできる病院に転院、約 2 ヶ月余りの入院治療を受け退院後、昨年 11 月からききょうデイサービスセンターにお世話になっています。

現在、日曜を除く毎日お世話になっていますが、朝夕の送迎では、二人とも歩行困難なため、居間から送迎車まで親切丁寧な介護で対応して下さい有り難く思います。デイサービス利用中に病院へ救急搬送されることもありましたが、その都度職員の方が付き添って下さり家族が駆けつけるまで病院や救急隊員との対応にあたって下さいました。

わが家では、妹をメインに私長男夫婦の三人で、時には両親を怒鳴りつけたり、お互い言い争ったりの介護をすることもしばしばです。60 才を遙かに超えて、それぞれが病気をかかえて通院生活者でもあります。私は脳梗塞を発症後左半身が不自由で、家での介護は本当に辛いときがありますが、これからもショートステイなどを活用しながら、職員の皆様方のサポートをぜひお願いして、日々奮闘していきたいと考えております。



フォトアルバム(行事紹介)

お花見



ききょうの里は沼田公園にお花見に行ってきました。満開の桜の下で「はいチーズ！」笑顔も満開です。

出店の買い物も楽しみのひとつ。何を買おうか探しながら散歩しました。今年が一番人気は大判焼き！「あまくておいしい〜」



ききょうデイサービスは「あぐりーむ昭和」までお花見ドライブに行ってきました。

デイサービス岡谷は十王公園に出かけました。天候に恵まれ、絶好のお花見日和！青空の下、皆でのんびりと桜見物をしました。



季節の行事

◆手作りおやつ◆ 各部署、工夫を凝らした手作りおやつで季節感と作りたてを味わっていただいています。



春の香りする「桜餅」と、新じゃがを使った「ハッシュドポテト」を作りました。



1年間の思い出を1枚のアルバムにまとめ「思い出アルバム贈呈」を行いました。アルバムの中にはたくさんの笑顔と思い出が詰まっています！

支援センターききょうの「変？」

と、申しますのもわたくし相談員の尾崎好宏が“変態”になりました。というお話ではありません。担当区域のご高齢者や日常生活にお困りの方が急増し、「一人では対応しきれない」「このままでは、お坊さんが死んでしまう」「これ以上、毛が抜けては可哀想」など、皆さんの暖かいお言葉とお情けを受けこの度、二人体制へと“変わり”ました。というお話です。若く明るく聡明かつ、ガンバリ屋の榎渕さんを迎え、増々地域福祉の発展に尽力できます様、新体制で24時間365日ガンバって対応させて頂きます。今後も、介護・保健・医療・生活相談など、何でもお気軽にご相談下さい。



4月より支援センターききょうに仲間入りしました榎渕望美です。地域の皆さんが安心して暮らせるように頑張りたいと思います。尾崎さんの毛が今以上に抜けてしまわないように、私の毛も薄くならないよう職務に励みたいと思います。



震災被災地介護職員応援事業に参加して

今年2月に約1ヶ月間、震災被災地介護職員応援事業で福島県の特別養護老人ホームへ行ってきました。

そこで私はAさんという利用者様と出会いました。Aさんはオムツ交換が必要で、初日にAさんからオムツ交換をして欲しいとナースコールがありました。早速、オムツ交換をしようとした私にAさんは「あなたはオムツ交換できるの？」と不安そうに尋ねました。私はオムツ交換ができる事を伝えましたが、どうしても私ではなく他の職員さんにオムツ交換を頼みたいとの事でした。私はその時、何故、私ではダメなのか分かりませんでした。

そのような状況が続きながらも、日常ではAさんと色々なお話しをするようになりました。ある日、職員さんが忙しく私がオムツ交換をするしかない時がありました。Aさんは納得しきれない様子でしたが、渋々私にオムツ交換をさせてくれました。そして1ヶ月経つ頃にはオムツ交換後「いつも悪いね。ありがとうね。」とお礼を言って下さる様になりました。

何故、Aさんは最初、私にオムツ交換をさせてくれなかったのか？その理由は、応援事業で来て間もない私とAさんとの間に信頼関係が築けていない状況の中で、おむつ交換は人間の尊厳に大きく関わる事なので頼みたくなかったのではないかと思います。

介護には人間関係や信頼関係がとても大切な事であることを、Aさんとの関わりで再認識する事ができました。私は福島でのこの経験を大切にしてこれからも介護に携わって行きたいと思います。最後に震災被災地の1日も早い復興を心からお祈り申し上げます。

(介護職員 神林 功)

職員紹介

この職に就いて

私が、ききょうの里に入職して三年が経ちました。

最初は、介護職に就くのが初めてであり介護の知識や技術に自信がなく不安でした。しかし、職場の先輩からは介護の基本の一つひとつ丁寧に教えて頂き、また利用者の皆様からは、あたたかいお言葉や素敵な笑顔を頂きながら何とか頑張ってきました。そんな日々の中でも右も左も分からず焦る日々が続いた時がありました。そんな時、ある利用者様からこんなお言葉をかけて頂きました。「目配り、気配り、心配りの出来る人になりなさい」と。その言葉を今も思い出すと背筋が伸び、より一層努力し、良いケアをしなければと思いデイサービスで日々努力しています。最近では、少しではありますが不安も少なくなり、仕事の楽しさを知る事ができてきたと思います。

私は、人生の大先輩であります利用者様と関わる事が出来るこの仕事は、とても貴重な事であり、やりがいのある仕事だと思っています。これからも、施設の理念である「利用者様の幸せ」を基に、利用者の皆様と関わらせていただき精進していきたいと思っています。



介護職員
橋本直樹

ケアマネ

一口メモ

水の惑星とみずみずしい肉体

月周回衛星「かぐや」のハイビジョン映像でしたか、月の地平線の向こうに御歳 46 億年の青い惑星の姿が印象的でした。表面の 7 割が水で覆われているので青いのだそうです。

人間の身体も 50 % (高齢者) ~ 90 % (胎児) が水でできているそうです。原初、生命は深海に生まれ、その一部が海水を薄めた生理食塩水を革袋の中に蓄えて、陸上に上がってきたそうです。「わたしの耳は 貝の殻 海の響きを懐かしむ」(ジャン・コクトー) なるほど空の青、海の青が恋しい。

それにしても今年の春は、夏と冬が同居して天候不順。食欲不振に始まり、便秘、脱水・低栄養、肺炎や他の基礎疾患で入院する高齢者が多いです。水、水、水、水が必要で〜す！

水と言えば「水とダイヤモンド」という話が経済学の教科書にありました。生命にとって一番大切な水よりもなんでダイヤモンドの方が高価なのか？ 詳しいことは忘れましたが、得るのにかかる手間と需要と供給の関係で値段が決まるらしい。

ケアマネの仕事は水を配ることみたい、とふと思う。時々仕事帰りに高台に車を走らせて、夜の空気を吸い込みます。星が高くきらめいて、眼下にふる里のともしびがチラチラ光っています。その光の数だけ家族、兄弟がいて、そしてそこにいくつの涙が流れて光っているのだろうか？ そうか、涙という水に答えるには汗しかないかな。

青い惑星に 70 億人と数え切れない生命があって、一方で戦争や原発事故、重油流出、地震に津波…。せめてふる里から、身の回りの人から始めよう。水を常に備えよう、汗と涙とみずみずしい感性と。ダイヤモンドより安いけど、水、水、水。

(介護支援専門員 大平)



☆☆今後の予定☆☆

☆ききょうデイサービスセンター

5月 薬草風呂・菖蒲 (1~3日)
新緑ドライブ (13~18日)

6月 誕生会 (中旬)

7月 おやつバイキング (上旬)

☆ききょうの里 (従来型・ユニット型)

5月 母の日 (19日)
ばら園見学 (27・29日) ユニット型

6月 父の日 (中旬)

7月 七夕 (上旬)
花火大会見学 (下旬)

☆ききょうデイサービスセンター岡谷

5月 田植え・野菜苗の植え付け (中旬)

6月 屋内運動会 (中旬)

7月 七夕まつり (上旬)



◇◇編集後記◇◇

寒い冬が終り、待ちに待った春。色とりどりの花が咲き始め、さわやかな季節になりました。先日は、満開の桜の上に雪が降り積もり、季節は冬に逆戻り。寒暖の差に体調管理が大変です。

この春、フレッシュな新入職員が入職しました。前向きな一生懸命さに、〇十年前を思い出します。

新しい年度を迎え、年を重ねた容姿はフレッシュとはいきませんが、気持ちだけでもフレッシュに…と思っています。

(総務 中山)

