



# ききょう便り

平成28年 新年号（第44号）



「岳遊」の皆様によるそば打ち

## 新年のご挨拶

施設長 堤 佳史



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。旧年中は当会の事業運営に皆様のご支援、ご協力を賜り感謝と御礼を申し上げます。

さて、諏訪光生の後任として、昨年4月1日より施設長を拝命し、9ヶ月間が経過致しました。この間に群馬県が主催する「群馬県いきいきGカンパニー認証制度」でゴールド認証を受けたり、厚生労働省が主催する「イクメン企業アワード2015」でグランプリを受賞する等、その後の対応で目まぐるしく時が過ぎ去っていった9ヶ月間でした。

この受賞は「働きやすい職場づくり」に取り組んできた結果によるものですが、3年程前に私が理想とする施設運営のために掲げた基本理念の実践に由来するものです。

私たちは、「利用者の幸せ」の実現のため、5つの事を実践します。

1. 利用者の立場を大切にし、おもいやりのある介護を行います。（おもいやりの介護）
2. 「ありがとうの心」を大切にし、笑顔で対応します。（感謝）
3. 常に見聞を広め、新しい知識の修得に努めます。（自己研鑽）
4. エコロジーやリサイクル等の環境問題に真剣に取り組めます。（環境保護）
5. 地域住民の方々との交流を大切にします。（地域交流）

5つの基本理念のうち、「おもいやりの介護」を実践するためには、まずは職員が幸福感を持って仕事をしなければ、実現は難しいと考え「働きやすい職場づくり」に取り組むこととしました。

私は未だ浅学非才の未熟者ですが、利用者様やご家族、地域の皆様から信頼される施設運営を目指し、日々精進していく所存ですので、これからもよろしくお願いたします。

### 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 堤 佳史

# 素敵な中庭を

ききょうの里従来型

介護職員 下河 幸子

数年前の話になりますが、ききょうの里の中庭のエピソードを紹介したいと思います。

私が中庭で花に水をあげていると、吊るしてあるバスケットの花籠に鳥が巣を作っている事に気が付きました。私は驚きと同時に嬉しくなり鳥の邪魔をしない様に見守っていく事にしました。その鳥はセキレイという鳥だそうです。私は毎日鳥が巣にいない時に花に水をあげる様にしていました。

ある日、私は何となく巣の中を覗いてみました。すると何と卵が1個産んでありました。私は「本当にこんな所で産んだ！！」と思わず興奮して他の職員に報告した事を覚えています。そして次の日には2個となり合計で3個の卵を産みました。それから私は変な責任感を感じてしまいこの卵を絶対に雛にかえそうと誓いました。卵を産んでから親鳥は神経質になりあまり巣から離れる事がなくなりました。その結果巣を作った花籠には水をあげる事が出来なくなり花は枯れてしまいましたが、それよりも雛がかえる事を楽しみに見守っていました。

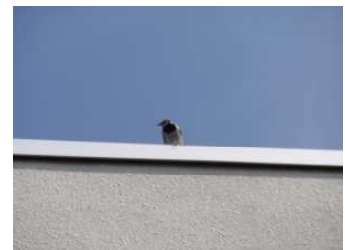
私は野生の鳥だし巣にあまり近づいてはいけないと思いそっとしておきました。と言いたいところですが、私は卵がどうなっているのか気になって仕方がなく親鳥がいない事を確認して写真を撮っていました。その時視線を感じて空を見上げると屋根の上から親鳥にばっちり見られていました。私は「ごめんなさい、何もしてないから安心してね」と心の中で呟き急いで巣から離れました。そんな日々の中とうとう無事に3羽の雛がかえりました。私は嬉しくてたまりませんでした。後はこの雛が無事に巣立つまでです。他の職員の方もなるべく巣の近くを通らない様にしてくれたり、強い日差しから雛を守る為に壁の裏から傘を取り付けてくれたり協力してくれました。そしてそれは突然起こりました。私の悪い虫がまた動き出し、親鳥が餌を取りに巣から離れた隙に雛の様子をカメラに撮ろうと巣に近寄りました。すると驚いたのか1羽がバタバタと巣から飛び出しました。私が動揺していると1羽に続く様に次々と雛が飛び立って行きました。突然の事で私は空になった巣の横で呆然としてしまいました。無事に巣立ってくれて安心しましたが、同時にとても寂しくなった事を覚えています。



卵を3個産みました



親鳥が卵を温めています



親鳥が監視しています

今年も入所者の方々に季節を感じながら中庭で散歩やイチゴ狩りを楽しんで頂ける様に、職員皆で庭の手入れを続け素敵な中庭を造っていきたいと思います。



## フォトアルバム(行事紹介)



ききょうデイサービスセンターで行ったクリスマス会では、職員と利用者様が仮装して楽しみました。

ききょうの里の従来型とユニット型ではご家族と一緒に餅つきをし、おいしいお餅ができました。



### もちつき



ききょうデイサービスセンターの利用者様は一人でも力強くお餅をついていました。



繭玉作りをしました



ききょうデイサービスセンター  
通所介護係長 星野 ますみ

皆さんはパソコンが得意ですか？それとも操作している途中で解らなくなり頭を抱えてしまうタイプですか？私は、後者です。

仕事をしていく上で、パソコンが使えないと困る事が多くなってきています。リハビリの計画書、評価書、勤務表、配布物などなど、殆どパソコンを使わないと出来なくなっています。今は、小学校でもパソコンの授業があり、小さい子供でも難なく使える時代になってきています。しかし、60歳近い私にとっては使いこなす事は大変な事です。家にパソコンが2台ありますが、夫がゲームに使用しているだけです。夫も仕事でパソコンを使わないので、使いこなせず、先日は桐生にいる息子の所まで行って地区の収支決算表を作ってもらっていました。11月の作品展の案内状を作成するのに周りに居る人に教わりながら、やっとの思いで作りました。安心したのもつかの間で、今度は年賀状の作成が待っていました。教わった操作方法をノートに書いておいたのに、乱筆過ぎて読めない…。なんとか解読し、少し教わりながら完成しました。いろいろな文字やイラストを使ってポスターを作ったり、少しずつですがパソコンが面白くなってきました。解らない事はインターネットですぐ調べられるし、漢字もすぐに解るし本当に便利ですよ。携帯もまだガラケーだし、60歳近いおばさんも時代の波に乗り遅れないように頑張っていきたいと思えます。

ききょうヘルパーステーション  
訪問介護係長 芝宮 千代子

最近、MC I (軽度認知障害) という言葉が気になっています。記憶力の低下があっても認知症といえないグレーゾーンがMC I だそうです。私自身も気になる記憶力の低下、MC I かも…とひそかに心配しています(^o^)。MC I から必ず認知症に進行するわけではなく、横ばい状態が2割、正常に戻るケースも1割あるそうです。ではどうしたらいいのか！「運動をしながら頭を使う」が効果的だそうです。たとえば「ウォーキングしながら足し算や引き算をする」「おしゃべりしながら散歩する」「ラジオを聞きながら掃除機をかける」等。頭と体を同時に使う「デュアルタスク(二重課題)」が予防になると注目されています。脳の機能を複数同時に使うことで情報ネットワークが活発になり、維持されるそうです。私達が行っている家事は常に効率を考えてしているはず。立派なデュアルタスクになるのです。認知症は突然ではなく小さな前駆症状(前触れ)が少しずつあらわれてから発症するそうです。若いうちから「デュアルタスク」を鍛えておくことが認知症のリスク軽減につながるのです。日頃から運動し頭を使うことは非常に重要なことです。そして好きなことや興味のあること、生きがいや役割をみつめて人生を楽しく送ることが何よりも大切なのだと思います。私達ヘルパーとおしゃべりしながら一緒に家事を行ったり、楽しく過ごせるようそのお手伝いが少しでもできればと思っています。

## 職員紹介

### \*\*この職に就いて\*\*

私がききょうの里で働きはじめてから早いものでもうすぐ5年がたちます。特別養護老人ホームで働くのは初めてで、最初の頃はとまどう事ばかりでした。70名の利用者様の名前を覚えるのもひと苦労でした。

病院に勤めている時は、何かあればすぐ先生が診てくれましたがここでは利用者様の体調変化に早く気付き対応しなければなりません。「人の命を預かっている」という責任感を改めて実感しました。

周りの職員の方々には、いつも助けてもらいながら協力し合って頑張っています。これからも笑顔を決やさず利用者様と接していきたいと思います。



看護職員  
大山 昌子

## 一口メモ

厚生保護研修に参加してきました。現在、保護観察人は群馬県で580人。犯罪も高齢化しています。対象者に対しての初回導入面接から介入方法等、体験談を含め学んできました。介護支援専門員の仕事と共通している部分が多々あると思います。

仕事に対する取り組み方として

- ①心のエネルギーが常に残る状態である事
- ②各々パーソナリティーの違いの中で関係性の枠組みを構築していく事

皆様も生活の中で少しでも心に余裕を持ち過ごされることが出来ると良いと思います。

ききょうの里居宅介護支援事業所

介護支援専門員 木村 まゆみ



群馬県老人福祉施設協議会主催の第8回広報コンテストのフォト部門にききょうデイサービスセンターで「わき・愛あい」という題材で写真を出品し、佳作という賞を頂きました。

来年は最優秀賞を目指します。

沼田市立東中学校の生徒の皆さんが大切に育てたさつま芋（ベニマサリ）をたくさん頂きました。

利用者様がおいしく頂きました。

ありがとうございました。

### ☆☆今後の予定☆☆

#### ☆ききょうデイサービスセンター

- 2月 節分豆まき・かくし芸大会
- 3月 ひな祭り誕生会  
思い出アルバム贈呈式
- 4月 お花見ドライブ



#### ☆特別養護老人ホームききょうの里（従来型・ユニット型）

- 2月 節分豆まき
- 3月 ひな祭り
- 4月 お花見・開所記念行事



#### ☆ききょうデイサービスセンター岡谷

- 2月 節分豆まき
- 3月 ひな祭り・岡谷町ふれあい文化祭参加
- 4月 お花見

### ◇◇編集後記◇◇

松飾りもとれ、普段通りの生活が戻ってきましたね。

今年は冬とは思えないような暖かい日が続いていますが、朝晩の寒さは厳しいので体調を崩さないように体に気を付けて下さい。

本年も職員一同「利用者様の幸せ」を願い、精一杯頑張りますので宜しくお願い致します。

総務課 高橋 由香里

