



# ききょう便り

平成28年 春号（第45号）



ききょうの里の春

## 笑いで日々を楽しく

評議員 中澤 益夫



今「面友会（笑福おどり）」の踊りで人生を満喫しております。

私は、現役で仕事をしていた時はゆとりのない人間だったのです。退職後出会ったのが笑福おどりで、自分の心が丸く豊かでなければ相手に対しても楽しさが通じないし、明るい会話もできないのです。

笑福おどりが自分自身の心を和らげ幸せを感じております。ある施設に慰問に招かれ踊ったときの様子をお話ししましょう。

自分で歩行できる方、介助者の手を借りて見に来る方、また車椅子の方等、様々の利用者さんとの出会いでありました。そして踊りが始まり利用者さんの間に入り笑福おどりや民謡踊りなど様々な踊りを披露し利用者さんも楽しんでくれたと思います。この場で感じたことは、見ただけでなく利用者さんとの相対で「お面」を手にし一緒に楽しみ、リズムに乗り体を動かす方、また「お面」を付けて楽しむ方など、会場は一段と興味が増して貰えたかと思えます。職員の方から「あの利用者さんはあまり笑顔しない人でしたが楽しそうに笑っておいりましたよ」と言われ「笑顔になった一言」が踊りにより一人の利用者さんの心を開かせ癒すことができましたことは大変嬉しく思うとともに、賑やかさが利用者さんとのふれあいと絆を深めた一日でもありました。

私にとって慰問は自分のために芸を磨き色々の場面で自信を付けるためにも絶好の機会でもあり、気楽に活動することを心がけ相手の気持ちを常に大切に、「笑い」が交流の幅を広げられたことは本当に嬉しく思います。

これからも、私にできることは、多くの人達が喜んで頂き人とのふれあいを通じて高齢化が進むなかで現在の慰問活動や地域の皆さんとの交流に関わった様々な出会いと感動を大切に、笑い（健康の宝）を通じて世の中のお役に立てることを願って続けて行きたいと思えます。

### 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

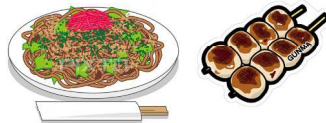


特別養護老人ホームききょうの里には、従来型と言って多床室の施設があります。今回は、従来型の施設の行事を紹介します。



お花見の当日は晴天！

ぽかぽか陽気で暖かく、外でお花見するにはぴったりの1日になりました。桜も満開！皆様の笑顔も自然と満開になっていました。



このように、ききょうの里では季節に合わせたイベントをその都度行っています。季節に相応しい行事をすることで、普段施設内で暮らしている利用者様にとって気晴らしになり、楽しみにも繋がってくると思います。

# お花見

ききょうの里の玄関前に大きな桜の木があります。皆さん知っていましたか？

春になるとたくさんの綺麗な花を咲かせ、毎年春の訪れを感じさせてくれます。そこで今年は、その大きな桜の木の下でお花見を楽しみました。



桜の木の下で食事をしながら、皆様に仲良くお話をされたりして、とても楽しそうでした。お花見をすることで春を感じて頂き、リフレッシュにも繋がったと思います。



きっと大きな桜の木も、  
賑やかで嬉しかったかと・・・。





# 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の利用者様が、施設の中の桜の木の下で花見をして楽しみました。



ききょうデイサービスセンター岡谷の利用者様が作った作品を「岡谷町ふれあい文化祭」の会場に飾り、皆様と一緒に見学に行ってきました。



ききょうの里ユニット型では、中庭の鉢にミントとイチゴを植えました。大切に育ててみんなで食べられるといいですね。楽しみですね！！



ききょうデイサービスセンターへ「沼田市八木節保存会・上州沼田祝い隊」の方々が慰問に来て下さいました。利用者様も真剣に見ていました。

## 「沼田市在宅介護支援センターききょう」

4月から支援センターききょうに配属となりました。今までは特別養護老人ホームききょうの里の相談員として働いておりました。施設の相談業務では在宅介護に関わる機会が少ないので分からなかったのですが、支援センターの業務をこの1ヶ月間経験してみて、在宅生活を継続していく為に様々な行政サービスや地域活動などのシステムが数多く存在していることが分かってきました。これから技術や知識を身に付けるため勉強を頑張ります、皆様が住み慣れた自宅や地域でその人らしく生活していく為に、少しでもお手伝いが出来ればと思っています。よろしくお願いいたします。



(原澤 禎)

昨年4月に支援センターききょうに配属され、1年が経ちました。

皆様のお宅にお邪魔させて頂いた際は、温かく迎えて下さり、皆様の貴重なお話しもたくさん聞かせて頂きありがとうございました。



(中山三恵子)

今年は2年目になりますが、まだまだ分からないことがたくさんあります。地域の皆様にご迷惑をお掛けしないようこれからも日々勉強を続けていき、住み慣れた場所で安心して暮らして頂けるよう、微力ではありますがお手伝いをさせて頂きたいと思っています。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

「口腔ケア」は介護の現場では既に浸透している言葉ですが、口腔と脳との深いつながり、あるいは口腔機能の低下が



身体だけでなく心にも悪影響を及ぼすということから、最近口腔ケアの大切さが改めて強調されるようになりました。

デイサービスでは、以前より昼食前に舌の筋肉や口腔周囲筋を動かす、食べ物摂取しやすくなるよう口腔体操を実施しています。今年度より「歯磨きの大切さ」を利用者様に伝え、更に関心を持って頂けるよう新しく取り組みを始めました。口腔内の清潔を保つことが、口の中のトラブルを改善するだけでなく、心と身体、全身の健康にプラスの効果を与えてくれます。自力で行うことが難しい方もいますが個々に配慮した支援を心がけ、歯磨きが浸透していくよう日々努めていきたいと思っています。今後も利用者様が元気にデイサービスへ長く通って頂けるよう健康に役立つことを考え取り組んでいきたいと思っています。

ききょうデイサービスセンター  
介護職員 主任 清水 紀子

## 職員紹介

\*\*この職に就いて\*\*

介護職員 星野 陽子

ききょうの里の大ホールの大きな窓。そこからは四季折々の素晴らしい景色が一望できます。春には満開の桜、夏には青々とした山々、秋になれば美しい紅葉。そして冬は真っ白な谷川岳や窓の外に下がる大きなつらら。毎日の生活の中に自然と時を感じて頂ける宝の窓だと思っています。

介護職員としてききょうの里でお世話になり5年目になりますが、その大きな窓は利用者様の心を開いてくれるものでもありました。窓の外を一緒に眺め、「桜が咲いたね、満開だね」「山が綺麗だね、セミがいないよ」「山も紅葉してきたね」「今日は雪が降ってるよ、雪だるま冷たいね」…特養を利用されている方々は、なかなか外出する機会も少なく毎日が平凡になりがちになってしまいます。時には、春の歌、夏の歌、秋の歌、季節の歌など…自然と口から出てくる歌にはその方の歴史も感じられ楽しい時間を一緒に過ごさせて頂いています。そんな些細な会話などでも笑顔になって頂ける事が嬉しく、コミュニケーションはとても大切で信頼関係を育む大きな力と感じています。思い返せば、何も知らず介護に携わった私に、会話や言葉かけだけがコミュニケーションではないことを教えて下さった職員の先輩がいました。そのコミュニケーションの方法は「ふれあい」でした。そっと手を差し伸べる、そっと背に手を当てる、寄り添う。それは利用者様に安心して頂くことのできる「手」「心」のコミュニケーションの事だったのです。知らない場所への不安、周りは知らない顔ぶれ、不安であって当然のことだと思います。私たちの職場である前に、利用者様の生活の場であるききょうの里、私はこれからも、利用者様という大先輩から色々な事を学ばせて頂きながらも、毎日の生活がより豊かになるようなお手伝いと、利用者様やご家族の方にも安心した生活を提供していけるように努めていきたいと思っています。



## ユニット型職員紹介

楽しみにしていた桜も散り、少し淋しい気持ちにもなりますが、初夏に向け新たにまた心弾む日々を送っている今日この頃です。今回は、ききょうの里ユニット型施設で働く職員を紹介させて頂くことになりました。2ユニットあり各ユニットそれぞれ個性豊かな職員が利用者様と楽しい日々を送らせて頂いています。行事などは両ユニット合同で賑やかに開催しています。利用者様の笑顔が私達の喜びであり、ユニット型の職員で本当に良かったと思います。近くに来られた際にはユニットに立ち寄ってみて下さい。

介護職員 井上 千晶



「大空グループ」



「食事の風景」



「大地グループ」

### ☆☆今後の予定☆☆

#### ☆ききょうデイサービスセンター

- 5月 新緑会
- 6月 誕生会 (4・5・6月)
- 7月 おやつバイキング・七夕そうめん



#### ☆特別養護老人ホームききょうの里 (従来型・ユニット型)

- 5月 新緑ドライブ
- 6月 外出行事
- 7月 七夕祭り



#### ☆ききょうデイサービスセンター岡谷

- 5月 端午の節句・沼田公園散策
- 6月 屋内運動会  
手作りおやつ (たこ焼き)
- 7月 七夕そうめん  
ブルーベリー狩り



### ◇◇編集後記◇◇

桜の花びらも散り、日中は気温も上がり暖かくなり、過ごしやすい毎日が続いていますね。周りの草木にも色がついてきてどこにいても明るい気持ちになります。ききょうの里にも新しい職員が増え、より一層笑顔が増えました。こんな時期なのにインフルエンザが少し流行っているようです。まだまだ予防はしたほうがいいみたいです。皆さんも体に気をつけて下さい。

総務課 高橋 由香里

