



ききょう便り

平成29年 秋号(第51号)



ききょうデイサービスセンター岡谷・ぶどう狩り

「家庭菜園」のススメ

理事 生方 秀二



もうすぐ冬。私の趣味である「家庭菜園」も春がくるまでお休みになります。私は、今では自信を持って趣味が「家庭菜園」と言えますが、25年ほど前の40歳の頃、父親の病気により仕方なく菜園を引き継ぎました。当時は、胡瓜や茄子は苗を植えれば、葉野菜は種を蒔けば収穫できるものだと思っていたような知識の無さでした。案の定、アブラムシなどの害虫や病気などにより全滅状態の最初でした。しかし、農耕民族である日本人であるからなのか、はたまた両親共に農家出身の血なのか、自分が育てている野菜に「愛」を感じるようになり畑作業も楽しいと思ひ始め、段々と野菜の種類も面積も増えていきました。勿論当初は知識のない私、専門農家の従兄弟などに畝の使い方などの基本から教えてもらいました。そして今、我が家では野菜は自給自足状態、そして余ったものは知人などにおすそ分けができるようになりました。

それではここで「家庭菜園」のメリットを列挙し、皆様に畑作業をおすすめしたいと思います。まず一点目に新鮮でおいしい野菜を味わうことができます。二点目に無農薬で有機栽培の安全な野菜を食べられます。三点目に野菜を買わない分、食費のコスト削減になります。(苗代、種代、肥料代、地代などかかりますが多分差し引きプラスでしょう?) 四点目は運動不足の解消、認知症の予防など健康に非常に良いこと。五点目には野菜の成長に感動でき、野菜の匂も知ることができます。六点目は雑草退治が大変ですが、草取りは「非常に良い運動」で健康に良いと考えることとしましょう。以上いい事づくめ?の「家庭菜園」ですので育てやすい野菜(ミニトマトなど)からチャレンジしてはどうでしょうか。

私は心身にとっても良い「家庭菜園」をこれからも長続きさせ、健康で元気なお年寄りでありたいと思っております。

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

ききょうデイサービスセンターの一日

利用者様のお迎え準備

- ・気持ちよく利用者様を迎えられるように朝施設の清掃を行っています。
- ・車いす、テーブル、椅子なども清掃し感染予防に努めています。



ご自宅へお迎え

- ・リフト車には、運転手の他に助手を配置しており緊急時に迅速な対応が出来ます。



施設到着
看護職員による
健康チェック準備

- ・看護師による健康管理で、安心して利用できます。
- ・体調変化にも素早く気づき、早期対応が出来ます。

入浴 ・一般浴
・機械浴

- ・毎月、変わり風呂や薬草風呂の他、運搬した南郷温泉しゃくなげの湯にも入浴できます。
- ・機械浴は寝たきりの方にも対応できる浴槽で、一般浴では不安という方でも安心して入浴できます。



自由に過ごす
談話・塗り絵・休息

- ・談話や塗り絵を楽しむ方や将棋・五目並べなどでご自由に過ごす事ができます。



お昼

- ・給食は直営なので急な変更希望にも臨機応変に対応できます。
- ・行事食の箱膳は、彩りや味がさらに格別です。



お昼休み
昼寝・談話
タオルたたみ
趣味の時間

- ・時間の使い方は人それぞれ！ご自由に過ごせます。



行事
リハビリ
レクリエーション

- ・季節に合った行事、外出行事や誕生会も実施します。
- ・希望の方にはリハビリを実施しています。機能訓練指導員（准看護師）がその人に合った計画を作るので、無理なく筋力維持・向上が期待できます。
- ・職員が考え抜いた手作りレクリエーションが盛り沢山。



おやつ

- ・月に一度、利用者様に参加していただき手作りおやつを実施しています。



帰宅

- ・ご自宅までお送りいたします。ドライブ気分ですの日にいったレクリエーションや行事等の会話を楽しみながらの帰宅です。

利用対象者は、介護認定の結果、要支援1・2又は要介護1～5と認定された方となります。

| 主な料金 【総合事業サービス】 | | |
|-----------------|----------|----------|
| 利用者負担 | (1割) | (2割) |
| 要支援1 | 1,647円/月 | 3,294円/月 |
| 要支援2 | 3,377円/月 | 6,754円/月 |
| リハビリ | 225円/月 | 450円/月 |
| 昼食 | 500円/回 | |

○その他、行事費など・・・

| 主な料金 | 【介護サービス】 |
|------|----------|
| 要介護1 | 572円/日 |
| 要介護2 | 676円/日 |
| 要介護3 | 780円/日 |
| 要介護4 | 884円/日 |
| 要介護5 | 988円/日 |
| 昼食 | 500円/回 |
| 入浴 | 50円/日 |
| リハビリ | 46円/日 |

○その他、行事費など・・・

こんな事もやっています

リハビリ



ボディー ジェリー ショルダー

運動不足を無理なく補うために、扱いやすい長さや堅さになっていて安全にトレーニングが行えます。



ボール

歩行時の転倒予防
バランス感覚
反射神経の改善



ペダル エクササイザー

下肢筋力低下を防ぎます。
持ち運びできるサイズなのでテレビを見ながらでも、どこでもできます。

畑

今年から、畑を始めました！



夏には、きゅうり、ナス、トマト、かぼちゃ、スイカがたくさんできました。漬け物やおやつを作りました。



秋には、さつまいも、じゃがいもを収穫し、おいしいおやつがたくさんできました。



平行棒

歩行筋力効果と、関節可動域の拡大、バランス力の改善。転倒リスクのある方にも安全に運動が可能。



メドマー

複数のマッサージと、一定の加圧を制御して効果的に血液やリンパ液の流れを促進します。



口腔ケア

ふわふわモアブラシを使うので、痛みもなくケアができます。飲み込みが良くなったり、風邪を引かなくなったとの声も。



主な行事の紹介

- 4月 お花見
- 5月 外出行事
- 6月 誕生会（慰問）
- 7月 七夕そうめん
- 8月 夏祭り
- 9月 敬老誕生会（園児慰問）
ぶどう狩り、りんご狩り
- 10月 大運動会
- 11月 紅葉ドライブ、作品展
- 12月 餅つき、忘年会
クリスマス誕生会
- 1月 書き初め
- 2月 かくし芸
- 3月 ひな祭り誕生会（慰問）

毎年、11月に作品展を開催

一年間の行事や、レクなどを通して作った作品を、ききょうの里の施設内に展示しています。

例年、ご家族や地域の皆様、その他多くの方々が作品を見に来てくれます。今年は、11月19日（日）～11月25日（土）の16:00まで開催。

職員紹介

※この職に就いて※

介護職員 北沢 晃次郎

ききょうの里に就職してユニット型の施設に配属され、早くも二年半が経過しました。入居者の方々の健康を守り、意思を尊重し、立場を大切にするという基本理念はうすうす分かってきましたが、認知症のある高齢者の中には意思の疎通が困難な方もおり、他の方々と同じ接し方をしてしまうとそのことが理解できず、恐怖心などから強い拒否反応がみられることがあります。そのため、どのように対応すれば理解していただけるのか、また、不快と感じないのかと常に考察し、適切な対応を探りながら介助を行っています。自分で考えた対応が良かったときには嬉しさがこみ上げてきます。



ユニット型では、毎日同じパズル、同じ体操などでは飽きてしまうため、何をすれば楽しんでいただけるかいつも考えていなければならず大変ではありますが、入居者様が声を出して笑って下さるときは、何とも言えない幸せな気分になります。

勤務年数が経つにつれ、日々の仕事がルーティン（流れ作業）になってしまわないよう、新しいものを取り入れる努力を継続していきたいと思っています。

部署紹介

ききょうヘルパーステーションのメンバーを紹介します。

利用者様の在宅生活を支えるため、持ち前の笑顔と温かさをもって、日々頑張っています。ヘルパーの仕事を愛しカンバックしてくれた仲間が加わり、総勢17名で訪問しています。傾聴するなかで、人生経験豊かな利用者様から反対に力を頂くこともあり、私達も支えられています。いつまでも住み慣れた自宅で過ごせるよう少しでもお力になればと思っています。



行事紹介



運動会



稲干し

稲刈り



ぶどう狩り



施設の庭で花火大会



☆☆今後の予定☆☆

☆特別養護老人ホームききょうの里（従来型・ユニット型）

- 1 1月 紅葉ドライブ・茶話会・作品展
- 1 2月 蕎麦打ち・クリスマス忘年会・餅つき
- 1 月 新年会

☆ききょうデイサービスセンター

- 1 1月 紅葉ドライブ・作品展
- 1 2月 餅つき・忘年会・クリスマス誕生会
- 1 月 新年会・繭玉作り

☆ききょうデイサービスセンター岡谷

- 1 1月 紅葉ドライブ・干し芋、干し柿作り
- 1 2月 クリスマス忘年会・切り干し大根作り
- 1 月 新年会・繭玉作り



◇◇編集後記◇◇

日に日に秋が深まり、露寒の季節となりましたが寒さ対策の準備はいかがでしょう？

今年はインフルエンザの噂が早々と届き、驚いています。施設でも対策はしますが、面会などにお越しの際にはうがい手洗いなど宜しくお願い致します。

総務課 高橋 由香里

