



# ききょう便り

平成31年 新年号 (第56号)



「岳遊」の皆様による蕎麦打ち

## 「新しい自分」

評議員 田村幸子

新年明けましておめでとうございます。本年が皆様にとって良い年となりますようご祈念申し上げます。

民生児童委員を引き受け早2年が経ちました。以前は子育てに追われ同世代の方々とはしか接する機会がなかったのですが、様々な世代の方々と交流するようになったことで生活が少しずつ変化しました。

今までは子供の送迎で外出する程度でしたが、募金や福祉バザーなどのボランティアや小中学校の行事など様々な地区の行事に参加するようになり、その出会いの中で物事に対する価値観や考え方も変わりました。特に子供に対しては以前より優しく接することができるようになりました(笑)。それぞれの個性を認め、伸ばしてあげたいと思います。

また、年上の方が旅行に行ったり家庭菜園をしたりとたくさんの趣味をもっており、生き生きと楽しそうな生活を送っている姿をみて、私も子育てが終わったら新しいことに挑戦してみたいと思いました。そして昨年初めて夫に教わりながら干し柿作りに挑戦しました。ただ皮を剥き干すだけだと思っていたのですが、手で柔らかくなるように揉んだりと意外と手が込んでいる事を知りました。お店でお金を払えば何でも簡単に買える時代ですが、それまでの過程にはたくさんの時間と労力がかかっている事を実感し、よりありがたみを感じることができました。

「今年は何に挑戦しようか」そう考えるだけでわくわくします。これから毎年新しい事に一つずつ挑戦し、自分にあった趣味を見つけていけたらと思います。そしてみなさんのように充実した楽しい生活を送れば良いなと思いました。



### 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岡谷

ききょうデイサービスセンター岡谷は、地域密着型の通所介護というデイサービス事業所です。一日の定員が12名までで、一人ひとりと深く関わったサービスの提供に努めています。今回は日々の過ごし方を紹介させていただきます。

## 夏野菜カレー

施設内の「岡谷農園」の野菜です。とてもおいしいです。



## 外出会

いろいろな所に出掛けました。

昨年は池田中学校のふれあいフェスタに参加してきました。



## 田んぼ

施設内に発砲スチロールの箱で田んぼを作り苗を植え、かかしを作り、みんなで稲刈り。昔ながらの手作業で脱穀。おいしいおにぎりにになりました。



## 十五夜

たくさんのお団子も、みんなで作ればあっという間です。



## 干し芋、干し柿、切り干し大根

冬のおやつ作りの仕込みです。おてんとう様の力を借りておいしくなります。



## 日常

手のある時は野菜の苗植え、その間に洗濯物たたみ。得意な事は手が早いです。すいかは食べ頃かな？



地域の方々に支えられ、憩いの場、くつろげる場を提供しています。「ここはゆったりしていいところだね。」と声を掛けられるのが一番の励みになります。気軽に立ち寄れるようなデイサービスセンターを目指しています。いつでも見学にお越し下さい。

# フォトアルバム(行事紹介)



リハビリをかねて日常生活の中でゲーム遊びを行っています。



今年もききょうの里従来型とユニット型合同でご家族の参加のもと賑やかに餅つきを行いました。



ききょうデイサービスセンターでは年末に、鍋料理をし、上毛カルタや餅つきをして楽しみました。



ききょうの里ユニット型では、外出行事で買い物や外食などに出掛けています。

施設に宅配スーパーがきて、利用者様が自分で商品を選び買い物を楽しめる時間を作りました。



利根商業高校OBによるバンド演奏に合わせて手拍子をとるなど大いに盛り上がりました。



「あっ左利きだったね！！」

群馬県老人福祉施設協議会が開催する第11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から応募したところ、この作品が最優秀賞に輝きました。

## ききょうヘルパーステーション

ききょうヘルパーステーションは介護保険制度の開始前からサービス事業を実施しており、昨年の6月で開設以来26年が経過しました。沢山の利用者様の日常生活を支える手助けを行い、色々な方々と出会い成長させていただきました。人生を生き抜いてこられた大切な思いを共感し受け止めてきたつもりです。その中で時間を守り、誠実にサービスを実施し信頼される事業所を目指してきました。これまでに振り返ると、突然のケガや病気等により生活に支障が出ていても、助けを求められない方、どうしたらよいかわからない方、またサービスを受けたくない方などがいましたが、ちょっとお手伝いをすれば生活環境が整い体調も安定し暮らしていけるはずなのに…、とサービス利用に消極的な方に対してどうしたら良いのか思い悩んだこともありました。しかし、いつも朗らかに前向きで気丈に過ごされている利用者様の様子に私達が反対に勇気づけられる事がありました。利用者様の思いは千差万別、100人100色です。その人に合わせ、その人らしい人生を送る事ができるようこれからも手助けを行い、安心感やぬくもりを届けそっと寄り添えるヘルパーでありたいと思います。

訪問介護係長 (サービス提供責任者) 芝宮 千代子

## 職員紹介

### \*\*この職に就いて\*\*

第1施設介護係 介護職員 藤井 千春

私はききょうの里に入職してもうすぐ3年になります。介護関係の職に就くのは初めてで知識も資格もなく、こんな自分にこの職は勤まるのかとても不安でした。認知症の方と接するのも初めてでどのような言葉をかけるのが一番いいのか、どのような介護をしていけばいいのか考えてばかりで、利用者様の顔と名前を覚えるだけでも必死でした。今では徐々に仕事にも慣れ、少しずつ介護についても学べることであります。利用者様とのコミュニケーションをとる中で、相手のことを理解し、相手の立場になって考えてみるのがとても大切で、難しいことなのだと毎日のように感じていますが、利用者様の笑顔や“ありがとう”の一言で仕事のやりがいを感じることができるので、この職に携わることができて良かったと思います。

日々勉強で戸惑うことや分からないことはまだまだたくさんあります。利用者様に毎日笑顔で過ごしていただくために、周りの職員の方々と協力し合って頑張りたい、また私自身もっとスキルアップしていけたらいいなと思っています。



## 健康美食通信

今年も「岳遊」というグループのボランティアによる蕎麦打ちの会が行われました。利用者様には蕎麦打ちの技と作りたての味を楽しんでいただきます。厨房では天ぷらや和え物などを作ります。主役は手打ちの美味しい蕎麦です。その蕎麦に添える天ぷらが雑な仕上がりでは蕎麦に申し訳が立ちません、ということで気を引き締めて調理したいと思います。天ぷらの美味しさはサクサクとした歯ごたえですね。ですから天ぷらは揚げたてを食べて頂くのがベストです。しかし集団調理の都合上、全ての利用者様に一斉に揚げたてをお出しすることは残念ながら出来ません。天ぷらのサクサク感は時間が経過するほどに損なわれ、最後にはフニャフニャになってしまいます。咀嚼が困難な方には柔らかくなった天ぷらの方が良い場合もあるのですが、食べて頂く方全てがそうではありませんので、基本は出来る限りサクサク感を残せるように調理したいと思います。衣は小麦粉からではなく天ぷら粉を使用します。天ぷら粉でも冷たい水で溶いていき、少しダマが残る程度に混ぜていきます。そして揚げる素材によって衣の濃さを調整します。濃すぎてしまうと素材の水分が蒸発しきれずに、カラッと揚がりませんし、逆に薄すぎると衣がバリバリに硬くなってしまいます。海老天などは衣を後付けしながら形を整えます。揚げてからはよく油を切って、揚げたもの同士が重ならないように注意します。天ぷら専門の職人さんには敵わないかも知れませんが、それでも試行錯誤して、少しでも美味しい物を出せるように努力したい、そういった気持ちを持ち続けてこれからも精進していきたいと思っています。

給食係 調理職員 主任 飯樋 晃史



### ★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）

- 2月 節分豆まき・変わり風呂
- 3月 ひな祭り・手作りおやつ（ぼた餅）
- 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

- 2月 節分豆まき・マジックショー
- 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



#### ☆ききょうデイサービスセンター岡谷

- 2月 節分豆まき・福茶  
手作り昼食（うどん）
- 3月 ひな祭り・岡谷町文化祭
- 4月 お花見ドライブ  
よもぎ摘み



### ◇◇編集後記◇◇

明けましておめでとうございます。これからも職員一同利用者様の笑顔を大切に、楽しい生活を送れる手助けが出来よう頑張っていきますので宜しくお願いします。

面会の際には、入り口でのうがい、手洗いのご協力をお願いします。

これからは風邪などが流行る時季になりますので体に気を付けて下さい。

総務課 高橋 由香里

