



ききょう便り

令和4年 秋号 (第71号)



ききょうデイサービスセンター「秋の大運動会」

「就任のご挨拶」

理事 石井 旭



皆様こんにちは。このたび、理事会、評議員会を経て、6月23日より理事としてお世話になっております石井旭です。どうぞよろしくお願いいたします。

私の父は、今年6月21日の朝、99歳の生涯を閉じました。太平洋戦争への出征、シベリアでの抑留を経て、昭和25年からりんご栽培を始め、昨年の春、私が勤めを定年退職し、バトンタッチするまで畑に出てりんごづくりをしておりました。これまで大きな病気もなく、りんごをつくるのが生き甲斐と言っていた父でしたが、寄る年波には勝てず、足腰が弱くなった97歳のときに、ききょうの里の介護予防通所サービスを利用させていただきました。昨年からは介助することが増え、介護の大変さと介護サービスのありがたさを実感するとともに、コロナ禍の中で介護施設の職員の方々が高い使命感を持って業務にあたっていることを目のあたりにしました。

今回、縁あって桔梗会の理事をさせていただくことになりましたが、桔梗会が掲げる「利用者の幸せ」の実現ため、「思いやりの介護」、「感謝」、「自己研鑽」、「環境保護」、「地域交流」の5つの基本理念の実践と、それを支える職員の方々の働きやすい職場づくりに微力ではございますが尽力して参りたいと考えておりますので、皆様のご指導、ご鞭撻をお願い申し上げ、就任の挨拶とさせていただきます。

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岡谷



岡谷町の桜並木です。
送迎時にドライブしました。



端午の節句には菖蒲湯に
してお一人ずつゆっくり
入浴していただきました。



七夕飾り、今年も
綺麗に出来ました。



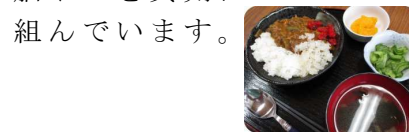
毎月カレンダーを
作っています。



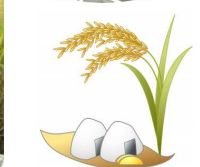
真剣に工作されています。



文字脳トレを真剣に
取り組んでいます。



5月20日に野菜の苗を植えて、無農薬で育てました。
美味しい野菜がたくさん採れ、夏野菜カレーを作りました。



5月27日に発泡スチロールで作った田んぼに田植えをして、9月28日に稲刈りをしまし
た。10月10日は脱穀です。後でおにぎりにしていただきました。

ききょうデイサービスセンター岡谷は、認知症対応型のデイサービスです。一日の定員が最大12名となっており、手厚い人員配置で利用者様にあわせた支援が可能です。施設内は畳となっており、家庭と同じような雰囲気、特に日課を決めずに、一日一日を自由に楽しく過ごして頂いています。新型コロナウイルスの感染対策をしながらの日常の様子や取り組みをご紹介しました。

見学は随時出来ますが、お越しの際はご連絡を頂けるとスムーズなご案内が出来ます。

厨房から笑顔をお届け③



今回も厨房さんにお話しを聞いていきたいと思えます。
「さて、今年も残すところあと2ヶ月ほどとなりましたが、厨房さんにとって今年はどうな年だったのでしょうか？」

『はい、今年も目立った事故もなく、良い意味で平穏な一年であったかと思えます。安全な食事をつつがなく提供することが出来ました。…ただ唯一ピンチになった出来事がありまして、これまで長年にわたり厨房の仕事に携わってきたベテランの職員さんが、病気で突然の退職となってしまいました。』

「それは大変でしたね。」

『直近でパートさんが退職したばかりで、今までに無いほどの人手不足となってしまいましたね。』

「最近では色々な所で人手不足というお話を聞きますが、この危機をどのように乗り切ったのでしょうか？」

『はい、皆さんに残業をお願いしたり、勤務変更をお願いしたり、普段デスクワークの栄養士さんに、厨房の仕事をしてもらったりしました。』

「皆さんの協力で乗り切ったわけですね。」

『はい、定年退職した方に連絡を取って、再び復帰していただいたりもしました。快く引き受けていただきとても感謝しております。』

「それでは最後に、これからの抱負を教えてくださいませんか？」

『はい、これからも新しい料理の開発に取り組んでいきたいですね。固定観念に縛られることなく、自由な発想を持って美味しい料理と笑顔をお届け出来るように頑張ります。』



【ルーロー飯&杏仁豆腐】

↑ 挽肉に筍と玉ねぎを加えて炒め、五香粉という香辛料を使い、本場の味を再現したルーロー飯。アーモンドエッセンスを加えて作った杏仁豆腐も本格派で、気分はすっかり台湾旅行。



【チーズハンバーグ】

← スチームを使ってふっくらと焼き上げたハンバーグ。チーズを乗せて、デミグラスソースで仕上げた味わい深い一品に。ご飯が進みます。



【チキンライス&オレンジジュース】



↑ チキンライスはウインナーとパプリカを加えてバターで炒め、味付けはガーリックとオイスターソースを使い、コクのある仕上がりに。オレンジジュースはさっぱりとした口当たりで、ミントのアクセントが清々しく心地よい。

☆ この職について ☆

第1施設介護係 下河 幸子

私はききょうの里に勤めて19年になります。寅さんの映画で知られる、柴又帝尺天のある下町からこちらに来ました。

働き始めた頃は地域の事をほとんど知らず、車の運転も介護職員として働く事も初めてでした。デイサービスの送迎に同乗しながら道を覚え、利用者様に山や花の名前、山菜の食べ方などいろいろな事を教えて頂きました。そのおかげで私の沼田での生活は豊かになったように思います。以前も私は飲食店等のサービス業に勤めていましたが、介護士の仕事は同じサービス業でも全く違う世界でした。その場限りの接待とは違い、人が人間らしく暮らしていく為、生きていく為に必要なサービスで、人それぞれいろいろな人生を歩んで来た先輩方の最後の歩みをお手伝いし、共にする事なのかなと私は思っています。

仕事をしていて悩む事も多く反省の日々ですが、利用者様の尊敬を忘れずにこれからも楽しく共に歩んで行きたいと思えます。

☆ アサーティブって？ ☆

ききょうヘルパーステーション 芝宮 千代子

“自分も相手も大切に作るアサーティブコミュニケーション”について専門講師によるウェブ動画研修を受けたことや、最近読んだヘルパーの情報誌にも載っていましたので少しお話ししたいと思います。

アサーティブって何？自分の意見を飲みこむことで我慢したり、一方的に自分の主張を押し通したりせず、相手を尊重しながら自分の気持ちを伝えることです。

次のようなポイントを抑えた話し方をすると、言われた相手が嫌な気持ちにならず、あなたの主張を受入れやすくなるそうです。

ポイント① 主語はちゃんとと言わないと相手に伝わりません。

「私」を主語にした「Iメッセージ」で主張するのがおすすめです。

ポイント② 攻撃的な言い方、態度は避ける。

へりくだると相手に自分の真意は伝わらず、攻撃的になると相手が嫌な気分になりあなたの主張を拒否したくなります。

ポイント③ 相手の主張を受け止め、認める一言をプラスする。

相手の主張を尊敬することで、相手はあなたから全否定されているとは感じなくなります。

つい相手を思いやる間もなく、考えなしに自分の主張を言ってしまい、上手く伝えることの難しさを感じています。普段のコミュニケーションを改め、アサーティブコミュニケーションを身につけて良好な人間関係へつながるよう心がけたいと思えます。

☆ ご面会について ☆

10月23日(日)、新型コロナウイルス感染症の陽性が利用者様、職員に確認され大変ご迷惑をお掛けしました事を深くお詫び申し上げます。職員一同、より一層感染対策を講じて参る所存ですので、どうぞご理解下さいますようお願い申し上げます。面会を中止させて頂いておりましたが、11月14日(月)から窓越し面会を再開させて頂きます。希望される方は、電話連絡等により事前予約をお願いします。日時は月曜日～金曜日(10:00～12:00及び13:00～16:00、祭日は除く)までとさせて頂きます。

☆ 編集後記 ☆

施設から見える木々の紅葉の葉が散り、寒さが厳しくなってきました。

気温差が大きいとエネルギーの消費が激しくなり体は疲れてしまいます。寒暖差によって疲労が蓄積した状態を「寒暖差疲労」といい、病の入り口とも言われています。免疫力が低下するので感染症にかかりやすくなります。食べ物や飲み物は常温以上のものを摂ったりエアコンで調整したりして寒さを乗り切りましょう。

総務課 高橋 由香里

