



ききょう便り

平成30年 夏号(第54号)



【ききょうの里夏祭り】

「沼田で暮らして10年」

評議員 船越 孝次



早いもので沼田に住んで10年になりました。私は岩手県盛岡市の出身です。国鉄からJRに移行した年に、JR関連会社の沼田出身の女性と仕事で親しくなり結婚しました。

定年になったら盛岡へ帰り暮らそうと思っておりましたが、妻から東京へ通勤可能な沼田へ家を建てようとして押し切られて、16年前に妻の実家がある横塚町にログハウスを建てました。最初の6年間は、月に2回、金曜日の夜から日曜日の夕方まで、沼田の清々しい空気を胸いっぱい吸ってリフレッシュして帰る事が楽しみでした。10年前に早期退職制度を利用して完全に沼田の住人になりました。妻の実家から畑を少し借りて、試行錯誤を繰り返しながら、野菜や果実を数種育てて、季節になると東京や盛岡の知人に「沼田で元気してるヨ」と送って喜ばれております。今は「趣味は何」と聞かれるとすぐに「農業」と答えます。でも若い頃はボクシングに夢中になって国体には3回出場し準優勝した事もあります。応援も随分していただきましたが、私は応援される事より応援する方が大好きでした。中学校では応援団長、Jリーグが開幕した時はJEFサッカークラブの初代応援団長として全国を応援して廻りました。

5年前に区長さんから民生児童委員を受けて、と依頼があったときは、私は地元の間人じゃないから無理と思いましたが、逆に地元で根を張る良い機会と考えて受けさせていただきました。高齢者施設や保育園、学校への訪問そして福祉事業のお手伝い・・・正に応援団の心に繋がる事に気がつきました。ききょうの里ユニット型の運営協議会の委員、桔梗会の評議員を経験させていただき、現在の介護福祉の実状を学び、いろいろ勉強する事により、地域に密着した民生児童委員として、明るく楽しい社会づくりに微力ながら精一杯頑張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

特別養護老人ホームききょうの里・ユニット型

ききょうの里には「大空グループ」10名、「大地グループ」11名と2つのユニットがあります。ユニットという小さな単位だからこそできる一人ひとりの個性を大切に、生活のリズムを尊重したケアを心掛けています。

〈日常の様子〉



日向ぼっこ



飾りつくり



数字合わせ



花に水やり



生け花



手作りおやつ

〈七夕恒例の「流しそうめん」〉

※今年も真剣な表情・・・そして笑顔が弾けました!!



願い事を
書いて
飾りました



〈今年は家族の方のご厚意により畑を作っていました〉

※立派な野菜が毎日収穫できます!!



〈お花いっぱいテラス〉 〈癒されています!遊びに来る三姉妹としいじ。〉



※入居者様のやさしさに引き寄せられるようにねこさん達が毎日訪問してくれます。

これからもスタッフ一同入居者様が自分らしく生活していけるようサポートしていきます。

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は、外食をしたりききょうの里の庭で流しそうめんをしました。



利根実業高等学校の生徒さんが花の寄せ植えを教えてくださいました。また、デイサービスの七夕祭りには浴衣で来訪し祭りを盛り上げてくれました。

ききょうデイサービスセンター岡谷の庭で野菜の苗を植えたり、田植えをしました。育ったらみんなで料理をして頂く予定です。



ききょうの里夏祭り



ききょうの里夏祭りでは、色々な方に協力して頂きました。横塚町の皆様と利根実業高等学校の先生や生徒さん、専門学校の学生さん、評議員さんなど暑い中ありがとうございました。ぐんまちゃんも呼び、喜んでくれる子、泣いてしまう子など様々でしたが盛大に開催できました。利用者様も普段とは違い子供達の声などを聞いて、楽しく過ごせました。



暑さが続くこの時期、脳梗塞に注意が必要です。脳梗塞の原因は、生活習慣病もありますが、体内の脱水症状が引き金になる事があります。暑さのため沢山の汗をかくことで血液中の水分が不足し血液の流れが悪くなり、血栓が脳の血管に詰まりやすくなるからです。特に高齢者は暑さを感じにくく、トイレを気にして水分を控えてしまう傾向があるので気づかぬうちに脱水症状を起こしてしまいます。大切なのは汗をかいていなくてもこまめに水分補給を行うことです。水分を効果的に取るには一度に大量の水を飲まずにコップ1杯程度の水を数回に分けて飲むことがポイントです。就寝中も汗をかくので就寝前、起床後にコップ1杯の水をとることが大切です。トイレに行ったとき尿の色がいつもより濃くなっていたら脱水症状のサインだと思って下さい。アルコール類は発汗作用や利尿作用があるので、飲酒後は必ず水分を取ることが大切です。麦茶が良いと言われていすし汗を沢山かいた時は経口補水液、スポーツドリンクを飲むことで熱中症予防にもなるようです。

「脳梗塞の前触れ」

- ・片方の目が見えにくくなり、視野が欠ける、物が二重に見える。
- ・顔がゆがむ、片側が下がる（歯をみせるように笑い、口角が下がる）
- ・片腕が上がらない、力が入らない（手のひらを上に向けて両腕を前に伸ばすと片側が下がる）
- ・片側の顔、手足のシビレがある。 ・ロレッツが回らない、言葉が出ない。
- ・めまいがする。ふらついて立てない、歩けない。

脳梗塞は発症から時間が経つほど、麻痺や言語障害など後遺症が残り命を落とすこともあります。一刻も早く専門の医療機関で診断を受け、治療を受けることが大切です。

ききょうの里居宅介護支援事業所 ケアマネジャー（看護師） 山田 幸枝

職員紹介

この職に就いて

(生活相談員) 主任 小野 英嗣



介護福祉の世界に入り、いくつかの施設で経験を積み、桔梗会にお世話になっていきます。ききょうデイサービスセンター岡谷に異動になり、早くも1年になりました。在宅福祉は多少経験がありましたが、施設介護の経験がほとんどでした。施設介護は、国の政策に常に対応しなければなりません、通所介護はそういった動向にさらに敏感だと感じました。ききょうデイサービスセンター岡谷は、認知症対応型通所介護という種別で、一日の定員が12名と小規模ですが、地元岡谷町と様々な形で関わり、ふれあいを大切にしている事業所です。認知症の方ならではの対応の難しさもありますが、その人と深く関わられる楽しさもあります。介護の仕事で求められるものはとても多く、細かく、そして広いです。しかし、そういった気付きは、経験を積んでいけばだんだんに身につきます。正直、誰にでも出来る仕事とは言い難いですが、誰でも飛び込める世界です。介護の仕事の魅力は、仕事という言葉でくくれない所にあると思います。我々スタッフは利用される方々の環境の一部です。利用者様に安心、安楽な時間を提供する訳ですが、その時間の提供にいろいろな形があります。ある程度の決まりはありますが、これをしなければならぬといった事はありません。そういった選択の枠がないのが魅力だと思います。枠がなく「何をしたらいいの?」と、思いますが、出来ることをやっていき、出来ることを増やしていけばいいと思います。自分もきっかけの引き出しを増やし、様々な事に対応出来るように日々研鑽しているところです。

健康美食通信



「仕上げに味を見て、塩、胡椒で調整して下さい。」フランス料理やパスタ料理などのレシピ本などによく書いてある一文です。レシピとはあくまでも参照にして下さいということで、レシピ通りに作っても上手くいかないこともあります。それはつまりトマト一つにしても品種、栽培方法、産地によって当然含まれている水分量や糖度、酸味などに違いがあり、また火の入れ方一つにしても、ガスやIHでの火力の違い、オーブンやレンジの出力の違いなど、同じ料理を作ろうと思っても条件はそれぞれなのです。調理するという事は、違う条件でも調整してととのえるということで、料理において

大事なものは「勘」なのです。これに対してお菓子作りは全く別になります。お菓子作りで大事なものは、分量はグラム単位で正確に、火の入れ方も繊細に行わなければなりません。僕は料理の経験はそれなりにあるのですが、お菓子作りはほとんど素人です。そんな僕ですが、今回は利用者様の誕生日に合わせて、ケーキ作りにチャレンジしたいと思います。ケーキといえばスポンジです。しかしこのスポンジ作りがとても難しいのです。メレンゲはしっかり角が立つように立てなければなりません。本に書いてある通りです。砂糖が入ることで気泡がコーティングされ、へたれにくいメレンゲになるとのことです。初めて作った時、始めから砂糖を入れて失敗したことがあります。あとは順番に混ぜ合わせて焼いていきます。最後にデコレーションして完成です。うーん、どうでしょうか?何事も練習ですね。お誕生日おめでとうございます。



調理職員 主任 飯桶 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)

8月 沼田祭り見学・花火大会

9月 敬老食事会

10月 ぶどう狩り・りんご狩り

☆ききょうデイサービスセンター

8月 夏祭り

9月 敬老誕生日会・ぶどう狩り

10月 室内運動会

☆ききょうデイサービスセンター岡谷

8月 田んぼアート見学・手作り昼食
(夏野菜カレー)

9月 池田地区運動会見学・ススキ取り

10月 稲刈り・脱穀・ぶどう狩り



◇◇編集後記◇◇

今年は異常な暑さとなり、毎日のニュースで熱中症の話題が取り上げられています。今日の最高気温は「何年ぶり・・・」とか「今までで最高」などと耳にすることが多いです。外に出た時だけではなく、室内に居る時も水分補給を忘れずに熱中症にならないように気を付けて下さい。夏にはイベントがたくさんあります。楽しい思い出を作ってください。

総務課 高橋 由香里

