



# ききょう便り

平成30年 秋号 (第55号)



ききょうデイサービスセンターのぶどう狩り

## 「雑感」

評議員 角田 透

もう7年前のことになる。いつものように仕事を終え入院している母を訪ねた。その頃の母は耳元で声を掛けてもかすかに目を開く程度でありあまり反応を示さなくなり、大体は目を閉じたままになっていることが多くなってきていた。ところが、その日の母はしっかりと目を開いていた。しかもその目はキラキラ輝き、何か遠くをみているようなその表情は穏やかであり、微笑んでいるかのようにも見えた。まるで無垢な童女に戻ったかのようにさえ思えた。当然のことであるが、話しかけても会話が  
できるわけでもなかったが、今までの母とは違う母に出会っているような不思議な感覚を覚えた。



翌日姉が訪ねてきた。昨日姉夫婦で母を見舞いに行ったとのことであった。その帰り際に義兄の腕にしがみつき「父ちゃん！」と何度も何度も呼んだという。こんなことは姉も義兄も初めてのことであり、母の手を振り払って帰るわけにもいかず、しばらくの間二人で母のそばに付き添っていたということだった。

このことがあった日から三日後の朝、母は静かに92歳の生涯を終えた。「お迎え」にきた父に手を引かれながら母は安心して旅立っていったにちがいないと、母の安らかな最期から私はそう信じている。

さて、仏教の教えに「人身は受け難し爪の上の土」(人間として生まれてくることは難しいことである。全世界の土の量に比べれば爪の上の土はごくわずかなものである。)とある。これは人間に生まれることは、爪の上の土のように極めて希であることの例えである。

今年で私も65歳となった。もう65歳なのか、まだ65歳なのか、私にはよく分からないが、せっかく得られた希な人生である。残りの人生を決して無駄に過ごしてはいけないと思う昨今である。そんな私を果たして誰が「お迎え」に来てくれるのか、今から楽しみである。

### 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

デイサービスでは、毎月の行事の他にも日頃より様々な活動に取り組んでおります。

## 手芸



和裁・洋裁、  
皆さん経験者。  
手作業の早さはとて  
も素晴らしいです。



## 農作業



今も現役でやってる方も！  
採れたての野菜を浅漬けにして  
皆さんで頂きました。

## 陶芸



今年は  
最新機器を導入。  
新しいものに  
興味深々!!



自分で作った器で食事するのが楽しみ!!  
思いのこもった素敵なものができました。



季節に合わせた大きな貼  
り絵を全員で作りました。



## 脳トレ



## 作品作り

## 利用者の皆様のたくさんの笑顔



利用者の皆様にとってデイサービスは貴重な時間であり、生活の一部でもあると思います。「デイに来てからこんなに元気になった。」「デイに行くようになったら体の調子がいいよ。」「デイに行くのが楽しみなの。」と嬉しい言葉を頂いております。これらの言葉や笑顔は私たち職員にとっても大きな喜びです。これからも利用者の皆様の在宅生活の支えとなれるように頑張りたいと思います。

# フォトアルバム(行事紹介)



一谷で、ま  
さい、使  
イ岡を  
デー育  
う分  
きよ達  
きせ自  
ビス、米  
は、お  
カレ



日つか  
でつな  
全体話  
全世を  
里にお  
のしに  
うら園  
きよど  
きをど  
にぶど  
のり、  
頂きま  
で食べ  
自然と  
まし



家族を  
米寿の  
し、大  
会、大  
を、大  
行い  
まし



ききよ  
の里ユ  
ニッ  
では、  
大地  
グル  
ープ  
の合  
同で  
運動  
会を  
実施  
しま  
した  
。皆  
さん  
本  
気  
で  
頑  
張  
り  
ま  
し  
た

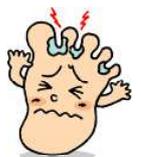


皆一  
の餅  
を  
利  
用  
者  
と  
職  
員  
に  
緒  
を  
作  
り  
ま  
し  
た  
。  
皆  
さ  
ん  
美  
味  
し  
う  
に  
頂  
い  
ま  
し  
た



## 「水虫は、冬治療しましょう!!」

一般的に水虫（白癬）は、皮膚糸状菌という真菌（カビの仲間）によって生ずる感染症です。温泉場や銭湯、又は水虫患者がいる家庭の足拭きマットやスリッパには、ほぼ100%白癬菌が存在します。



症状として、足の指の間の皮が剥けたり、白くふやけたりする「趾間型」、ヒビ・アカギレのように足の裏全体が硬くなるといった「角質増殖型」、足の縁に小水疱や膿泡ができる「小水疱型」があります。

趾間型は季節的に暖くなると症状が出て、涼しくなると自然に症状が治まります。角質増殖型は冬期にひび割れて痛いことがあります。小水疱型は梅雨の時期になりやすく涼しくなると治まります。

足白癬は指の間から自覚症状がない部分も含め、足裏全体に最低4週間毎日治療を続けないと治りません。市販されている薬でも治すことはできますが、かぶれる事もあるので、自分の症状にあった薬を使用して下さい。水虫にならないためのケアとして、24時間以内毎に足をきれいに洗えば感染を防ぐことができます。



温泉場や銭湯に行ったら、家に帰って足だけもう一度きれいに洗い流すことをおすすめします。ゴシゴシ洗いではなく、石鹸をよく泡立ててなでるように洗って下さい。

## 職員紹介

### \*\*この職に就いて\*\*

第2施設介護係 介護職員 松野 淳

ききょうの里に就職し、早くも2年が過ぎました。現在は、ユニット型の施設で仕事をさせて頂いています。私が介護職に就こうと思ったきっかけは、前に働いていた職場で、お客様に対する私の対応を見ていた先輩職員から「介護とか合ってるんじゃない?」と言われたことで、その言葉が心に引っかかり、介護福祉士の資格取得を目指すことになりました。それまでの生活では、全くと言っていいほど高齢者との直接的な関わりはなかったので、介護職に就いて間もない頃は「自分には合っていないんじゃないか?」と思うこともありましたが、時が経つにつれてその思いは消えていきました。利用者の方々からの「ありがとう」という一言一言の積み重ねでこれまで続けてこれたと思っています。この「ありがとう」という言葉を頂くことは、自分にとって最も仕事のやりがいを感じるができる瞬間で、この職の一番の魅力だと思います。また、他にも介護職にしか味わえない感動もたくさんあります。まだまだ知識も技術も不足しており至らないところが多いですが、利用者の方々に寄り添いながら、安心して生活を送れるようお手伝いさせて頂きたいと思います。



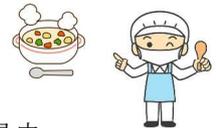
## 健康美食通信



コンビニのおでんが一番売れる月は、断トツで10月とのこと。寒さの厳しい冬ではないのです。人は、冬から春になり、暖かい日が増えてくると冷たい食べ物、夏から秋になり、寒い日が増えてくると、暖かい食べ物を美味しく感じるのだそうです。寒い日はおでんの他にも、シチューや鍋料理のような、暖かい食べ物が恋しくなりますよね。さて、暖かい料理や冷たい料理がある一方で、食材そのものにも、身体を温めるものと冷やすものがあるのをご存知でしょうか? 身体を温める食材はなんだろうと考えた時、生姜を思いつく方は多いと思います。生姜は血行を促進する効果と、身体を芯から温める効果があります。これはショウガオールという成分によるものです。しかし、生で食べた場合と、加熱して食べた場合とでは、その効果は変わってきます。生の生姜には、ショウガオールはほとんど含まれておらず、逆に生の生姜に含まれているジングロールという成分で、最終的には身体を冷やしてしまいます。ぼかぼかとした持続した暖かさを得るには、加熱した生姜を摂りましょう。生姜は加熱することにより、ジングロールがショウガオールへと成分を変化させます。ショウガオールは胃壁を刺激して、胃腸や周辺の臓器を温めてくれます。そこで発生した熱は徐々に身体全体に広が



っていき、長い時間身体を温めてくれます。生姜湯や生姜紅茶、生姜入りの味噌汁などが手軽でおすすめです。体温が1℃下がると免疫力が30%低下すると云われていますので、身体を温めて風邪に負けない元気な毎を送りましょう。



給食係 調理職員 主任 飯桶 晃史

## 介護職員・看護職員募集

☆介護職員（未経験・資格がなくても可）パート勤務も募集しています

☆看護職員（看護師又は准看護師）

※見学やご相談等お気軽にお電話下さい。 お問い合わせ 0278-23-8831（内藤）

元気やる気のある方  
お待ちしております！

### ★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・作品展
- 1 2月 クリスマス忘年会・蕎麦打ち・餅つき
- 1 月 新年会・繭玉作り



#### ☆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 クリスマス誕生会・忘年会・餅つき
- 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・池田中学校ふれあいフェスタ見学（干し柿、干し芋作り）
- 1 2月 クリスマス・忘年会（ケーキ、プレゼント）
- 1 月 新年会（鍋料理、正月ゲーム）  
繭玉作り

### ◇◇編集後記◇◇

夏の猛暑からがらりと変わり、大分涼しくなってきました。施設でもインフルエンザ予防接種が始まります。インフルエンザや風邪にかかりやすい時期になりますから、手洗い、うがいをこまめにして、予防して下さい。面会に来られる際は入り口での手洗い、うがいのご協力をお願いします。

総務課 高橋 由香里

