



# ききょう便り

令和2年 秋号(第63号)



「ききょうデイサービスセンターの室内運動会」

## 「民生委員活動と介護保険施設との連携」

理事 木村 敬史



本年初頭に世界を震撼させるに至った新型コロナウイルスの感染者は利根沼田保健福祉事務所管内でも複数人が感染していますが、介護施設運営関係者やそこに働く職員の皆様には感染防止対策に大変なご心労とご苦勞は私たちの想像を超えるものと思っております。

また、桔梗会での人材確保のための外国人労働者雇用については、一時帰国した採用予定の留学生が秋口になってやっと再入国が認められ、現在に至っているとお聞きしております。

このように、様々な影響を及ぼしているコロナ禍ですが、長年に亘り社会をお支えいただいた支援を必要としている高齢者の皆様が安心できる施設として、感染防止と健康にご留意いただきながらこの危機を一日も早く乗り越えていただきたいと思っている一人です。

さて、私ごとで恐縮ですが、平成28年12月に民生委員・児童委員として委嘱を受け、昨年の一斉改選で再任、2期目となりようやく一人立ち出来るようになった昨今です。

沼田市では132名の委員が担当地区を持ち、地域での福祉のアンテナ役として関係機関等と連携するなどして地道な活動を展開しています。この民生委員制度の歴史は古く、大正6年5月12日に岡山県の「済世顧問制度」に始まり、「方面委員制度」を経て、昭和21年の民生委員令が交付、昭和23年の民生委員法の公布により現在の形となっております。

民生委員活動を通して福祉関係施設との連携のほか、地域住民の繋がりの強さが重要であることを改めて感じました。その中でも『ふれあいサロン』活動では、町内の幅広い団体・ボランティアにご支援とご協力をいただき、多くの参加者のもと、ふれあいと笑いの輪に加え、高齢者の外出の機会や世代間の交流が広がったことは、一定の成果ではなかったかと感じております。

このサロンでは介護保険施設の職員を講師に招き、認知症についての学習や軽体操・軽運動の指導をお願いしておりますが、今後も施設の専門性を生かした講座を取り入れながら、地域と施設との連携を更に深め、安心して暮らせる『福祉でまちづくり』を実践して行き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

ききょうデイサービスセンターの日頃の活動や行事などを紹介します



## 利根実業高校の生徒さんとの交流

今年は新型コロナウイルス感染拡大を受けて、寄せ植えによる交流は中止になってしまいましたが、生徒さんから利用者様に向けての手紙を書いて届けて下さいました。皆様、頂いた手紙を嬉しそうに読んでいました。

## 季節毎の行事や利用者様が楽しめるよう様々なレクリエーションを行っています



うんどうかい

紅組・白組共に参戦を繰り広げていました!!



## 9月はお誕生祝に加え、長寿のお祝いを行いました 10月は室内運動会を行いました



中庭で、真っ赤に実ったミニトマトを収穫!!



月に一度「しゃくなげの湯」を運んできて入浴をしていますが、この日はしゃくなげの湯で「足浴」を試してみました。



個別機能訓練では、希望に添った生活を送るため、本人・家族の意向を確認し、職員が話し合い一人ひとりに合わせた運動計画を立てて実施しています。



ききょうデイサービスセンターでは、利用者様が安心して楽しく笑顔で過ごして頂けるよう日々の活動や季節ごとの行事、そして機能訓練に力を入れて取り組んでいます。

新規のご利用を受け付けていますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

# フォトアルバム(行事紹介)

ユニット型では、外出行事が行えない中で職員が考え居室の間にプランターを作り「ぶどう狩り」を楽しみました。



ききょうデイサービスセンター岡谷では、自分達で育てた野菜を収穫し、料理して食べました。今年のカレー作りは職員がしましたが収穫などはみんなでできたので良かったです。



従来型・ユニット型とそれぞれの部署で「室内運動会」を行いました。パン食い競争や玉入れなどを真剣に取り組まれていました。

稲刈りをしました。今年もたくさん収穫できました。美味しいご飯が食べられるかなあ～



ききょうデイサービスセンター岡谷では、手作りのお団子とお月様で十五夜の雰囲気を楽しみました。

とったぞお～!!



## 「腰痛予防」

看護職員 小林 利江

日頃から、介護に携わっている方や座りっぱなしの職種の方などが慢性的な腰痛に悩まされていることが多いのではないのでしょうか？腰痛が起こった方のうち、半数の方が慢性化するといわれています。腰痛を経験すると、もう二度とこのような経験をしたくないと思い、自然と腰の動きや行動を過度に制限してしまいがちですが、それによって背骨やお尻の筋肉、股の裏の筋肉など腰回りの筋肉が固くなってしまい、腰痛が再発しやすくなるのです。

腰痛予防体操は固くなった筋肉をゆっくり伸ばし、ほぐしていきます。背骨もまた柔軟性が低下して固くなっていくので、従来の「自然なカーブ」を保持するように後屈をすることで少しずつ柔軟性を取り戻し、腰痛を防ぐことができます。そこで簡単な腰痛予防体操を紹介したいと思います。

- ① 仰向けになり、体を伸ばします。片膝を両手で抱えて胸のほうにできるだけ引き寄せます。5秒間その姿勢を保ちます。反対側も行います。太もものストレッチも行います。



- ② 両足を肩幅くらいに開いて立ちます。両手をな揃えて、膝が曲がらなようにゆっくり前屈します。15秒間その姿勢を保ちます。両手は床につかなくても大丈夫です。前屈の姿勢からゆっくり正面に体を戻します。両手を腰に当てて上半身を後ろに反らし15秒間その姿勢を保ちます。できる範囲で反らし、無理をしないようにしましょう。

腰痛予防体操は自宅で簡単にいつでもできる体操です。だからといって、毎日がむしゃらにやればよいというわけではありません。無理をせず、ゆっくりとした動きで行い、反動をつけたり、無理に伸ばしたりしないようにしましょう。自分のペースで行い、毎日継続するように心掛けましょう。

## 「with コロナ」

施設福祉課 課長 高井 晴代

東京オリンピックは延期、お祭りやイベント、花火大会等が中止になるという、思いもしなかった with コロナ生活・・・いつ終息するのもわからず、ストレスの多い日々が続いています。そんな時だからこそ、自分が楽しいと思える事や好きな事をする時間を過ごし、ストレスと上手につきあっていく事が大切になってくると思います。私はインドア派ですので、家で本（漫画が多かったですが・・・）を読んだり、韓流ドラマや映画、お笑いの動画を見るのが好きで、外出を控えた生活でしたが、それほどストレスを抱える事はなかったです。今は動画配信サービスが充実しているので、わざわざ DVD 等をレンタルしなくても、いつでも好きなドラマや映画がみられるのでありがたかったです。ただ、東京で生活している子供の帰省を断ったり、定期的に行っていた友達とのランチを控えたりと、昨年まで当たり前に出ていたことが出来なくなったのは寂しい事です。コロナ禍の生活が続いていますが、GoTo トラベルなど世の中は動き出しています。皆さんも感染対策を行いながら楽しい時間を増やして行って下さい。早く終息を願うばかりです。施設の入居者様は面会は中止、外出行事や慰問も全て中止となってしまいました。施設内で少しでも季節を感じられたり楽しんでもらい笑顔が多くみられるように、接して行きたいと思います。又、これからはインフルエンザやノロウイルス等の感染症が流行する時期でもあります。これからも引き続き感染対策に気を付けていきたいと思います。

### ★ききょうの里職員による奉仕作業★

ききょうの里では、沼田市で行う奉仕作業にあわせて施設の庭の花植えを実施しています。春の奉仕作業はコロナウイルスの影響で沼田市では中止になりましたが、ききょうの里では施設の周りの花植えや近隣地域のゴミ拾いを実施しました。

利根実業高校で花の苗おこしをしたけれどコロナウイルスの影響で学校が休校になり、いつもなら一般販売するところですができなくなり余ってしまったという事で花の苗を譲って頂き施設の周りに植えさせて頂きました。

秋は、草むしりと花植えを実施しました。天気の影響で先延ばしになってしまった花植えも無事に終わり、施設の玄関や駐車場は明るい雰囲気になりました。職員全員で一年間を通して行っている奉仕作業は、これからも近隣地域の方々への感謝の気持ちを込めて行っていこうと思います。



### ★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）・ききょうデイサービスセンター・ききょうデイサービスセンター岡谷の行事は、新型コロナウイルスの影響の為、当面の間自粛させていただきます。

### ★編集後記★

夏が終わったと思えば、秋を通り越して冬になったような寒さがやって来ました。これからの季節はインフルエンザ等の感染症も増えてくる時期です。コロナウイルスも落ち着きが見えていない中で次々と心配な事が増えてきてしまいますが、感染対策を心掛け、体に気を付けてお過ごし下さい。当施設では、利用者様の健康面もそうですが楽しく生活が送れる様に心掛けて行きたいと思います。現在面会等は出来ませんがお問い合わせなどありましたらお気軽にお電話下さい。

総務課 高橋 由香里

