

春の訪れ～高山ちどりの新たなる門出～

春寒が次第に緩みだし、過ごしやすいく候になつてきました。梅の花が咲き始めたこともあり、春の訪れを感じるようになってきました。ご入居者・ご利用者の皆様も、お変わりない様子で過しておられ、職員一同、皆様の元気な様子を見て、明るい気持ちになつています。

春と言え、受験や卒業、就職や転職など、1年において心機一転する時期でもあり、新しい自分を見つめる事の出来る時期だと思つています。私は、春を感じる時期に入つてから、「小さな幸せ」を探してみたい。感じ始める事を始めてみました。

どのようにして、「小さな幸せ」を探しだすのか、と言う声が聞こえてきそうです。小さな幸せを探し、見つける事は人それぞれ、タイミングや、その時の気持ちや、重要だと思いません。例えば普段の通勤中や、プライベート

トで出掛けている時、ふとした瞬間に、「ほっとする気持ちになる」という事が、まさに「小さな幸せ」を感じているのではないのでしょうか。最近、私が感じているのは、「知人が出産したこと」「天気が良く、空の色が綺麗であったこと」など、ほんとうに些細なことにも幸せを感じています。

皆様も、良かったら「小さな幸せ」を探し、感じることを始めてみて下さい。些細な事でとても癒されると思いますが、もし良ければ、その幸せを他の方々に話して、幸せな気持ちにプレゼントして下さい。

それでは、ここからは2階・4階に着任したリーダーの紹介をしたいと思います。

3月1日より2階のユニットリーダーをさせて頂く事になりました。吉田文和です。2階のあすか野ユニットと



皆様こんにちは。この度、3階高山・真弓ユニットより4階鹿畑・上町ユニットに異動となり、3月1日よりリーダーを務めさせていただきます。大谷幸司と申します。

高山ちどりに異動となり、早2年半が経とうとしております。今回、4階に異動するにあたり、高山ちどりに初出勤した日の事を思い出しました。初心忘るべからずの精神で、また、4階の皆さまと楽しく過ごしていきたいと思っております。



北和ユニットの入居者様が満足していただけるよう努めて参りたいと思っております。どうぞ、よろしくお願致します。

(管理栄養士 林)

雛祭り (3月3日)

雛祭り(ひなまつり)は女子のすこやかな成長を祈る節句の年中行事であり、「ひいなあそび」とも言われます。

一般的に、雛人形(「男雛」と「女雛」を中心とする人形)を飾り、桃の花を飾りつけます。また、雛あられや菱餅を供え、白酒や



季節の枕『雛祭り』

寿司などの飲食を楽しむ節句祭りでもあります。雛祭りの起源は諸説ありますが、代表的な説として「古代中国から伝わったもので、日本では平安時代から行われていた行事である。もともとは人形に災いを託して川に流す儀式であったが、江戸時代ぐらいから雛人形を飾る現在のよう形になった」と言われています。

主な目次

1面…ユニットリーダー首任のご挨拶 季節の枕『雛祭り』

2面・3面…ユニット便り

4面…ディサーピス便り

5面…「平成25年い・2月 催し物」写真集

6面…コラム『大気汚染問題について』 管理栄養士のコーナー



今回のコラムでは、PM2.5と黄砂について取り上げたいと思います。

今春、スギ花粉に加えて、PM2.5という新しい名前の物質が大気中を飛んでいることが、日本では毎日話題になっています。そもそも、PM2.5とは大気中に漂う粒径2.5μm(10μm以下)以下(0.1mm)以下の小さな粒子のことで、従来から環境基準を定めて対策を進めてきた粒径10μm以下の粒子である浮遊粒子状物質(SPM)よりも小さな粒子です。PM2.5は粒径が非常に小さい

「怖い! 栄養欠乏症」

「用法、用量を守って!」。

これは、副作用の心配のある薬の注意書きですが、栄養素も不足すれば欠乏症が現れ、摂りすぎると肥満などの過剰症が現れます。

サプリメントに頼り過ぎたり、食事をおろそかにしたり、1000kcalにも満たない低エネルギー食を続けたりする極端な食生活は大変問題があります。

多様な食品を摂ってこそ、体に必要な約50種の栄養素を摂ることが満たせるので、食べなかつたり、食品数が少なかつたりすると、栄養素が欠乏しや

ため(髪の毛の太さの1/3程度)、肺の奥深くまで入りやすく、肺がん、呼吸系への影響に加え、循環器系への影響が懸念されています。PM2.5が発生する要因は、物を燃やすときに直接出たものと、ガス状になった汚染物質が化学反応を起こして粒子化したものがあるそうです。

次に、黄砂についてお話しします。黄砂とは、特に中国を中心とした東アジア内陸部の砂漠または乾燥地域の砂塵が、強風を伴う砂塵嵐などによって上空に巻き上げられ、春を中心に東アジアなどの広範囲に飛散し、地上に降り注ぐ気象現象であり、この現象で飛散した砂自体のことを指します。黄砂にさらされると、目の充血や、人によっては炎症熱が激しく出るため、細菌感染しやすくなります。

栄養素は、それぞれ単独で働いているのではなく、サポートしあつて共同で作業を行っています。炭水化物、タンパク質、脂質の3大栄養素もビタミン、ミネラルのサポートがあつて初めて代謝がスムーズに行われます。

例えば、炭水化物(糖質)の代謝によってエネルギーが作り出される時には、ビタミンB1が必要で、米は胚乳の部分の炭水化物とともに胚芽にビタミンB1やEを豊富に含んでいます。ところが、人間は米を精白することでこの栄養の宝庫である胚芽やぬか層を捨ててしまい、皆さんご存知の国民病、ビタミンB1欠乏症の脚気が広がって恐れられました。

エネルギーが作られるのに必要なビタミンB1は、主食や清涼飲料水など

糖質を多くとる人ほど、またスポーツや重労働でエネルギーを必要とする人ほど、欠乏に注意が必要です。

栄養素は、栄養素同士がつながつて作用しているので、一つでも不足のものがあると、他の栄養素の足を引く張ることになります。

体に必要な栄養素約50種を過不足なく摂ることは、一顧するに難しですが、できるだけ多種多様な食料を組み合わせて食べれば、そう難しいことではない。とは言ってもなかなか毎日食卓に多様な食料を取り入れることは難しいですが、毎食1種からでも食料を増やして、バランスよく食事を摂りましょう。

(管理栄養士 林)

編集後記

皆様、今月発行の小緩鶏は、いかでしてでしょうか?

今月号は、今年から編集部に加わった、わたくし「月川」が担当させていただきました。今度までユニットの活動報告を何度か担当させてもらっていたのですが、その時とは違う難しさを感したが、編集をさせてもらいました。

今後、今までにない記事などを載せる事を目標に、発行・編集作業に携わっていきたく思っています。

編集部では新人ですが、これからも頑張っていきたいと思っております。どうぞ、よろしくお願致します。

(編集部 月川)

アトピー性皮膚炎(特に顔面)の悪化などを引き起こします。

今回、PM2.5と黄砂について取り上げましたが、現在の健康被害対策としては、自分で自分を守るしかないのが現状です。「PM2.5・黄砂が多い日は外出しない」「外出時はゴーグル・マスクを着用する」「換気はなるべく行わず、空気清浄機を活用する」「帰宅時は手洗いうがい徹底する」など、気を付ければ気を付けるだけ、健康維持に役立つと考えて、自分なりに工夫するしかないようです。

(編集部 月川)

「平成25年1・2月の催し物」写真集



2階 活動報告

2階からの活動報告をさせていただきます。2月は節分があり恵方巻きをユニットでさせて頂いていただきました。本来、巻き寿司となつていますが、恵方巻きロールというロールケーキで実施致しました。皆様それぞれ、色々な方向を向きながら召し上がっておられました。お口いっぱいにおいしそうに頬張っておられる様子がとても印象的でした。

次回は、いよいよ春本番となり、毎年恒例の「お花見」があります。きっと皆様に喜んでいただけるかと思っておりますのでご期待下さい!!!

(2階 吉田)



3階 活動報告!!

3階の活動報告をさせていただきます。デイフロアにて、特養ご入居者とデイサービスご利用者との合同喫茶レクを行いました。普段と違った雰囲気の中でデイサービスならではの体を使ったゲームに参加し、皆様楽しんでいました。そして、レク後におやつを提供すると、「体を動かした後のおやつは一段とおいしいわ」と話されていました。また今回の合同レクを行った事で、皆様にとって良い刺激にもなったと思います。

2月3日は節分という事で、ご入居者の皆様と豆まきを行いました。鬼へと変装した職員に向け、皆様力強く豆をまかれ今年1年の無病息災を職員一同とともに願いました。節分と言えば恵方巻ですね。もちろん昼食には恵方巻きが出て、皆様おいしそうに召し上がっておられました。また、2月14日はバレン

イン。女性職員より男性ご入居者にチョコレートのプレゼントがありました。チョコレートを受け取られたご入居者は満面の笑みで喜んでおられ、大切に味わい一口、一口を噛みしめ召し上がられていました。バレンタインというのは日本中、いや世界中の男性にとって、とても素晴らしくそして嬉しい1日なのだ改めてご入居者の笑顔を見て思う事ができました。

これからお花見が楽しみなシーズンに入ります。ご入居者の皆様へ存分に春の雰囲気を味わって頂けるような企画を職員一同考えていきたいと思っております。春へと向かい少しづつ暖かくなってきますが、急激な気候の変化も考えられる為、皆様どうぞ、春雪の折からくれぐれもお身体ご自愛くださいませ。

(3階 大西)



ンタ

4階 活動報告!

4階では2月3日に節分の豆まき、3月3日に雛祭りを開催しました。さっそく、2つの行事の様子をお伝えしたいと思います。

節分では、例年通りに職員が鬼に扮して豆まきを行う事になりました。「今回は誰が鬼に扮するか」を職員で話し合ったのですが、なかなか役が決まらず、前年度の鬼役が好評だった「4階の美少年」こと田中介護職員が担当することになりました。

当日は「今年は、どんな鬼を演じるか」ということに迷っている様子でしたが、準備を始めるとスイッチが入ったようで、全身赤タイツに着替え、カツラを着用した途端に「4階の美少年」の面影はなくなり、とても凛々しい赤鬼に変わっていました。



ご入居者がおやつを召し上がっている時に赤鬼が登場し、ついに豆まきにの始まりです。皆さん「びっくりするわ」「この赤鬼は誰や」と言いながら、職員が準備した豆を手に取り、「あっちいけ」と言いながら豆を投げたり、「痛くないかしら」と言いながら豆を投げる方、「かわいい鬼やなあ」と親しげにされている方もおられ、皆様それぞれ個性がある豆まきをされておられ、とても盛り上がる催しになりました。



鬼を退治してからは「これで安心やな」「あの鬼は誰やったんや」と、入居者同士で会話を楽しまれており、鬼に扮した田中がフロアに戻ってからも、興奮が続いた様子で会話されていました。

中には、「来年の鬼は誰が担当する」と言う話して盛り上がり、来年こそは女性職員が扮する「美人な赤鬼」が見れるのを、楽しみにされている方がおられました。

続きまして、3月3日の雛祭りの様子をお伝えします。

雛祭り当日に備え、まずは雛人形の飾り付け

から始めることになりました。雛人形を飾る経験がないので、職員が四苦八苦していると「雛人形は、こうやって飾るのよ」とアドバイスしてくれるご入居者の方がおられ、時間が掛かりながらも立派な雛人形を飾り付けることが出来ました。

雛人形をフロアに飾りつけた後は、当日、ご入居者の皆様と一緒にレクリエーションを行う準備として、約2週間前から折り紙で雛人形を製作し始めました。雛人形を折り紙で作ることがなく、「難しいわ」と言いながらご入居者・職員が協力して作品を作り上げ、オリジナリティ溢れる折り紙での雛人形が完成しました。

ついに当日を迎え、雛祭りイベントの始まりです。まずは食事レクリエーションとして、雛祭り羊羹と抹茶ラテ、雛あられをお出ししました。羊羹をみたご入居者の皆様は「美味しそうやわ。食べるのが勿体ないね」と言いながらも、あっという間に羊羹を召し上がっておられ、皆様の食欲に驚かされました。

雛あられは「懐かしいわ。子どもが小さい時、よく食べていたのを思い出すね」と、懐かしみながら食べるご入居者がおられたり、「雛あられは食べたことないわ」と言われるご入居者があり、雛祭りに対する思い出も人それぞれであることを感じました。

おやつを食べたあとは、以前から作成していた雛人形に、顔を書き込んで頂きました。ペンを手渡すと「どんな顔にしようから」「他のペンの色で顔を書きたいわ」と言い、それぞれ個性的な雛人形が完成しました。

完成した雛人形は、ご入居者の皆様の居室に飾っていますので、面会に来られた時にご覧になって下さい。

今後、暖かくなってきますので、外でおやつを召し上がっていただいたり、お花見に行ったりと、様々な企画を考えています。これからも、その時々の方々の様子をお伝えしていきたいと思っておりますので、ぜひ、活動報告を楽しみにして頂ければと思います。

(4階 田中 松本)





デイサービス便り

桜の開花も待ち遠しい今日この頃ですが、今回は、書き初めや節分、雛飾り作りの模様を中心に1・2月のご報告をさせていただきます。

まず1月ですが、毎年恒例の初詣に、ご利用者の皆様と一緒に杵築神社まで行ってまいりました。例年通り、身も縮こまるような厳しい寒さの中ではありませんでしたが、神前に立つと皆様とても凛としたお顔になられ、寒さなど意にも介されない様子で思い思いに新年のお祈りをされていたのが印象的でした。何をお願いされたかを伺つと、照れ臭そうに笑われてなかなか教えて下さらなかつたのも、例年通りでしたが(笑)。

この時の写真は、前号の初詣写真集に特養ご入居者の分と合わせて掲載させて頂いておりますので、よろしければご覧下さい。

また、こちらも毎年の恒例行事として定着した、新年の書き初めにも取り組んで頂きました。

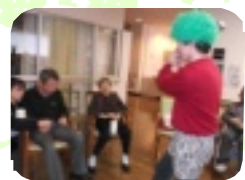
お題は基本的に皆様のご自由にお任せしましたが、その多く



がご家族の健康と幸せを願うものばかりで、皆様の心の温かさに職員もジーンと感動させられた次第です。中には、世界平和を願うものや、「宇宙と太陽」などスケールの大きい書き初めをされた方もおられ、書道の先生かと思まがうばかりの達筆な方もおられ、人生の年輪を重ねてこられた方々の人としての深みが内容や字に滲み出ているようで、大いに感服いたしました。取り組んで頂いている間には、「ご利用者同士で「何を書く?」「できたの、見せて」などお互いの作品を見せ合つて、「上手やねえ」と称賛の声も随所で聞かれるなど、交流を深められる様子も見受けられ、フロア内が温かい空気に包まれた一時でした。

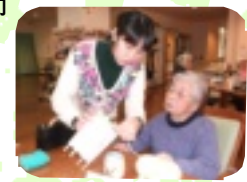
2月には、節分行事として、今年3日が日曜日でデイサービスがお休みのため、一足早い1・2日の2日間にあつたつて豆まきと、鬼退治ゲームを催しました。豆まきは、職員が鬼に扮して皆様に襲いかかるところを、手に持つて頂いた豆をぶつけて頂く手筈でした

が、緑のアフロに雷パンツをはいた職員の扮装が珍妙だったのでしよう、皆様、苦笑いにも似たお顔を力を加減して笑いながら優しく豆をぶつけて下さいました。笑う門には福来るといふ格言もあるよう



に、皆様の笑顔と優しさが、きつと邪を払い福を招き入れることと思ひます。その後の鬼退治ゲームでは、皆様一転して真剣な表情になられ、鬼の絵が描かれたボード目掛けて、力強くボールを投げておられました。

下旬には、桃の節句に向けて、ご利用者の皆様に作業レクリエーションの一環として雛飾り作りに取り組んで頂きました。何種類かご用意させて頂いた見本の中から、それぞれお好きな題材を選んで頂き、色とりどりの台紙や厚紙、色紙、折り紙などを切つたり折つたり貼り付けたり、書き初めの時と同様に、ご利用者同士で「あなた、どれにする?」「これ、可愛いね」などお互いに相談しながら熱心に作品作りに励まれ、ついには職員が用意した見本を遥かに上回るほどの素敵で可愛い作品が皆様の手によ



り次々と完成しました。それぞれな色合いばかりで、可愛らしくも豪華絢爛な雰囲気がい、ご自身の作品を手にとられ「いいのができたわ」「持つて帰つて、孫にやるわ」など嬉しそうにお話される皆様のお姿は、本物のお内裏様にも負けな



(デイ 石田)