

今年を振り返って

山 綴 鶏

2013 第42号 November 発行元 社会福祉法人 晋栄福祉会 高山ちどり

今年も残すところあと40日程度となりまして。私が高山ちどりに赴任させていただいたのが昨年10月、施設長に就任させていただきましたのが今年1月です。早いものでもう1年以上経ちました。今年を振り返るにはやがて、高山ちどりの今年1年を振り返ってみたいと思います。

施設の大きなイベントとして、竹春祭と敬老祝賀会が思い出されます。竹春祭は例年8月の日曜日に開催しており、今年も7月に開催し、またデイサービスのご利用者にも参加していただき、土曜日に変更して開催いたしました。出店と盆踊りの会場を近くするなど、

毎年の反省点を活かしたおかげで多くの方から「良かったよ」「楽しかった」という声をいただき、嬉しかった事が忘れられません。敬老祝賀会では米寿や傘寿といった方々が16名もおられ、施設で最高年齢の101歳の方もお元気に参加して下さった事がなにより嬉しく、また大勢のご家族もご参加いただいた事が印象に残っています。

それ以外でも、ご利用者の皆様に私たちが日常的に行っている買い物や施設内でも気軽にできたと思ったり、パズルや雑貨の販売を開始させていたたり、インフルエンザ対策として効果があると言われているプラズマクラ

主な目次
1面…冒頭文(施設長) 季節の枕『紅葉狩り』
2面・3面…ユニット便り
4面…デイサービス便り
5面…委員会活動報告・各フロアリーダーからの挨拶
6面…コラム「冷え性について」 管理栄養士のコーナー

「冷え性予防にも効果的！」

冷え性は、身体他の部分が暖まり、冷たくないのに対して、手や足の先などがいつこうに暖まらず冷えているような感じが続く事です。この冷え性は、言い換えると、「血行不良」とも言えます。動脈硬化などにより毛細血管まで暖かい血液が回らなかつたり、外の気温により、毛細血管が縮んでしまい、元に戻らず血行が悪くなり、血液の行き届きにくい、手や足の先に影響がでます。

ここで間違えていけないのは、冷え性は決して病気ではありません。というより西洋医学では冷え性を病気として扱っていないのです。ですからお医者さんに行っても、症状に対しての適切な診断はしてくれても、冷え性を治す薬というものは、ほぼ存在しません。冷え性は普段の食生活、運動から改善できます。生活を一度見直し、適切な環境で生活を送る事が冷え性解決の一番の近道ですね。

寒い季節になると、あつという間に冷えのターゲットにされるのが手と足だと思えます。ただでさえむき出しの手や足に冷たい風が吹き付けると、ひどい方だと、手足が真っ白になったり、痛みを通り越してしびれてしまう方もいるようです。

為、冷え性になりやすい部位であり、足の冷えを改善する為には、積極的に足を動かす事です。特に足の運動をする事によりふくらはぎの筋肉が使われます。ふくらはぎの筋肉は血液のポンプの役目もしていますので、集中的にこの筋肉を使う事により血行の促進につながるというわけです。

秋を感じる事が余りないまま、寒い冬がやってきそうな気候ですが、皆さん風邪を引いていませんか？今回は、冬に旬の野菜である、小松菜、春菊、ほうれん草のお話をします。小松菜、春菊などに共通して豊富なのがカロテンとビタミンCとカリウムです。

カリウムは利尿作用があるので、高血圧の予防にも効果的に働きます。小松菜に多いカルシウムは、吸収率が低いので、ビタミンDと組み合わせると効果的です。ほうれん草の鉄は、ベーコンサラダなど、少量の動物性タンパク質と一緒に摂ると吸収率がアップ！また春菊は、脂肪分解作用のあるビタミンB2が豊富なので、肉料理の付け合せにも最適です。

このように、それぞれに特徴がある青菜は、栄養素が大変豊富でこれから来る冬に旬を迎えますので、風邪予防にも召し上がってください。(栄養士 林)

編集後記

早いもので、小綴鶏も今月号が年内の最終発行となりました。これまで、様々な記事を皆様へ送り届けてきましたが、いかがでしたでしょうか。これからも、各ユニットで取り組んでいることや、催し物の開催報告など、様々な記事を掲載したいと考えています。来年も、皆様に喜んでいただけるような小綴鶏を発行出来るよう、編集部一同、頑張りたいと思います。どうぞ、来年も宜しくお願致します。(編集部 月川)

委員会活動報告

高山ちどりでは、様々な委員会が活動しています。その中で、今回は「虐待防止委員会」の活動報告をさせて頂きたいと思います。

虐待防止委員会は、法人内で大阪支部・奈良支部・兵庫支部に分類されており、全支部合同での外部研修や、各支部が独自に内部研修を行い、職員の見識向上に努めています。

今回、奈良支部では「虐待防止における基礎的な知識の習得および再認識」をテーマにした、内部研修に取り組み事となりました。

まずは虐待や身体拘束に当たる行為や、それらについての基礎知識を講義で学びました。講義では、高齢者虐待における歴史的背景・虐待分類・虐待の要因・身体拘束禁止規定など、今まで把握出来ていないような出来ていなかった点について、様々な資料をもとに講義が行われました。講習を受けた介護職員からは「講義を受けることで、改めて虐待・身体拘束について考える事が出来た」との意見がありました。



(月川)

講義後は、参加職員がグループに分かれ、具体的な事例検討を通じて個人ワーク・グループワークを行いました。グループには各フロアの職員がいたので、今まで交流が無かった職員との意見交換をすることによって、「複数の視点や気付きを得ることが出来た」との意見が多く聞かれました。また、今回の内部研修は新設の萩の台ちどりと合同開催のため、多少ですが他部署の職員との交流も持つことが出来ました。来年度も内部・外部研修を開催する予定にっており、今後は「基礎的な定期的な反復学習」をベースとして虐待防止への意識を向上していく、段階的に内容をステップアップしていく事を考えています。いずれは虐待や身体拘束に、より踏み込んだテーマを研究内容として実施し、職員のスキルアップに繋げ、その成果として虐待を未然に防止できる活動にしていきたいと考えています。

2階 活動報告

皆様こんにちは。日に日に秋が深まる季節となりましたが、お風邪など召されていませんか？

2階の皆様も寒さは苦手なようで、ご自身で衣類を調節されたり、それが難しい方はこちらで上着やひざ掛け等で調節させて頂いております。換気の為に窓を開けると、寒いから閉めて」とお叱りを受けるようになってきてしまいました。しかし皆様お風邪など召されず、元気いっぱいにお過ごしおられます。さて、そんな2階の皆様の様子をお伝えしたいと思います。

9月1日にデイサービスフロアを借りて4階のご利用者の方々と合同で食事レクリエーションを行いました。フロアの中央で職員がホットプレートでそば飯を作り、その他にも汁物3種類、デザート3種類を用意したのですが、バイキング形式にして皆様に食べたい物を自身で取りに行ってもらいました。このようなバイキング形式で行うのは初めての試みだったので、皆様に参加して体験して頂けたという事とそば飯を目の前で作る事で視覚的にも楽しんで頂けたのではないかと思います。実際「楽しいわぁ」「ねえちゃんこれおいしいわぁ」等という声が聞かれ、大変嬉しく思いました。またそれに加えて、2階と4階のご利用者



同士の交流もあった事で普段よりも活気が見られ、スタッフも一緒に楽しむ事が出来ました。大変好評だったので、またこのような行事を企画して皆様に楽しんで頂ければと思います。

また、同月の15日にちどり全体で毎年恒例の敬老祝賀会が開催されました。2階では4名の方が傘寿、米寿、卒寿、長寿で表彰されました。花束と表彰状を受け取っている時の皆様は若干恥ずかしそうにされながらも大変嬉しそうでした。その時のご様子は今でも忘れられません。祝賀会が終わると2階で表彰された方たちに集まって頂き、記念写真を撮影しました。フロアに戻ってからはおやつを食べた後に、職員よりプレゼントとメッセージカードを贈呈させて頂きました。造花の置き物をプレゼントさせて頂いたのですが、アロマオイルもセットになっていて、それをお花につけて香りも一緒に楽しんで頂けるようになっていたので是非2重で楽しんで頂きたいと思っています。

この他にも、小さなビンに紙粘土を貼り付けて小物入れを作ったり、幼稚園の子供たちや地元の子供神輿が遊びに来て交流を持ちたりと、楽しく過ごして頂いております。今後も体調を崩されないように気を付けると共に、楽しく過ごして頂ける様に努めていきたいと思っています。

（熊澤）



4階 活動報告

早いもので、秋も深まりました。敬老の日・体育の日を迎え、高山ちどりで敬老会・運動会をしました。今回は、そのレポートをお伝えします。

敬老会において、ご多忙の中、敬老会に多数のご出席をいただき、厚く御礼申し上げます。今年は4階のご利用者様のなかに、喜寿1名、傘寿2名、米寿2名があられ、施設長から一人お一人に表彰状と花束の贈呈が行われました。また、日本舞踊が披露され、皆さま熱心に鑑賞されていました。

人生の大先輩である皆様から、私どもは、まだまだ教わらなければいけない事がたくさんあります。今後も、皆さまが健やかに楽しい毎日を過ごして頂けるよう、お手伝いさせて頂きたいと思っています。

昼食は、彩り豊かな「松花堂弁当」を喜んで食べておられました。その後、4階職員より皆様に写真付きメッセージカード、歯ブラシ立て、アルバム、収納ケース、入浴剤をプレゼントしました。



フロアリーダー挨拶

今月発行の小綬鶏が、年内最後の発行号となります。そこで、各フロアリーダーからの「挨拶文」を掲載したいと思います。

いつもお世話になっております。本年中はひとかたならぬご愛顧にあずかり、誠にありがとうございます。師走の時節柄、ご多忙のことと存じますが、くれぐれもご自愛の上、晴れやかな新年をお迎えになられませう、心よりお祈り申し上げます。また、来年もなにとぞ変わらぬご厚誼のほどよろしくお願い申し上げます。



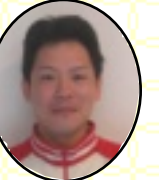
(近藤)

2階で勤務させて頂いていただいています吉田です。今年も残すところあと2カ月となりました。早いもので3月にユニットリーダーをさせて頂くことになり8ヶ月が経ちました。今年も色々なことがあり、各行事ははじめ様々な取り組みをさせて頂いていただきました。来年も今年以上に頑張っていきたいと思っています。



(大谷)

いと思しますので、宜しくお願い致します。



(吉田)

3階リーダをさせて頂いている垣田 直樹です。今年様々な事があり、取り組みなければいけない事に追われていました。来年は今年経験した事を生かしながらフロアをより良い環境にしていきたい、ご利用者の方々により笑顔で過ごして頂けるように職員共に研鑽し、協力し合い努めていきたいです。



(垣田)

4階に異動となり、早いもので8ヶ月が過ぎました。ご利用者の皆様には優しく接していただき、ただただ感謝の一言に尽きます。また、今年一年を皆様が無事に過ごされたことに感謝し、来年も皆様と一緒に毎日楽しく過ごしていきたいと思っております。

3階 活動報告

関西は木枯らし1号が吹き、朝晩冷え込み、体調を崩しやすい季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？ご入居者の皆様は大きく体調を崩さずお元気に過ごされています。

さて3階では、運動の秋ということで10月29日の午後「運動会」開催しました。

まずは、準備運動としてリズムに合わせて手をこすり合わせたり、グーパーをしたり、手を大きく上げたり等のリズム体操で体を温めほぐしました。

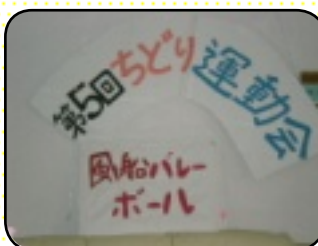
競技は「ボール回し」を行いました。ルールは、「皆様、スタッフが2チームに分かれ円形に座り、大小きさの違うボールや風船を音楽に合わせて時計回りに順に送り、音楽が止まった時にボールや風船を持っていた方が自己紹介を行う」です。ご自身で行う事が困難な方はスタッフがお手伝いしました。写真を観て分かる様に各チームに応援のチアリーダーがあり、お手製のポンポンを元氣よく振りその場の雰囲気盛り上げました。

日頃、あまり手や体を動かしたりされない方々も、ボールが回って来るとその場の雰囲気もあつたおかげかボールや風船に反応し、しっかりと受け取り、しっかり隣の方に送っておられました。また、面会に来て

下さっていたご家族様も輪に加わって頂き、ご利用者家族様、スタッフみんながともに楽しめる有意義な時間を送る事ができました。今後定期的な体を動かせる様な機会を作っていけたらと思います。

来月は、以前好評であった昼食時に「餃子の王将」を提供する企画を考えております。また、ご様子は次回報告いたしますので楽しみにお待ちください。

(3階 杉田)



運動会は、10月14日に開催しました。白組・赤組に分かれ、職員も参加し、一体感のある盛り上がった運動会となりました。最初のプログラムは、開会式・選手宣誓・ラジオ体操で、準備運動がおわると玉入れを行いました。皆様、夢中になって玉をカゴに入れられました。次にパン食い競争で、大きな口を開けても中々パンにたどりつかず、それでも必死に参加されていました。途中休憩後、風船パレーを行いました。白組・赤組が円になり、風船を上手に次の人につなげ、「落とさないように」と声を掛け合っていました。最後に風船運びリレーをしました。先程と同じ様に白組・赤組が円になり、うちわを使用して風船が一周するように運んでいく競技です。皆様、風船を落とさないようにと慎重に、ゆっくりと隣の人に風船を渡していました。最後の競技が終了し、得点を見ると、なんと同点でした。4階開催の運動会では初の「白組・赤組の同時優勝」で幕を閉じました。

(4階 向)

デイサービス便り

道すがら目に映る木々も鮮やかに色付き始めた11月も半ばとなり、秋もいよいよ本格的に深まってまいりました。皆様お元気で過ごしてでしょうか。デイサービスの皆様は、様々な行事を通して芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋を味わっておられますが、今号でも敬老祝賀会、お茶席、大運動会の模様を中心にお届けしてまいります。

まず9月ですが、16～21日にかけて敬老祝賀週間とし、昼食は松花堂弁当、お風呂は菊湯をご用意させて頂き、普段とは違うちょっと豪華な雰囲気を感じて頂きました。また、この期間には日替わりでボランティアをお招きして、『花柳社中』様による日本舞踊、『中村』様、『宇宙の命』様、『ポコホツト』様によるハーモニカ演奏会、『生駒グリーンフレンド』様によるフラワーアレンジメント、『日本サポートドッグ協会』様によるドッグセラピーを、それぞれ



れお楽しみ頂きました。いずれも、皆様から「楽しかったわ。」「来てよかった。」「との声が聞かれるなど大好評を博するとともに、敬老祝賀週間に大いに華を添えて頂きました。ご協力下さったボランティア各位には、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

そして、敬老祝賀週間と言えば、やはり主役はご利用者の皆様です。傘寿や卒寿、喜寿など賀寿を迎えられた方々を対象に、青春を過ごされた時代の出来事を掲載したオリジナルの賀寿新聞や花飾りを贈呈し、多年にわたって社会に貢献され家庭を守ってこられたことに敬意と感謝の念を表して、ささやかな祝賀会を催させて頂きました。記念品を手渡されたご利用者の皆様からは、「こんなんでもらえるとは思わへんかった。」「ありがとうございます、嬉しいですよ。」など、感極まられたり、満面の笑顔で喜ばれたり様々な反響を頂きましたが、今日までお元気に長命を保ってこられたそのお姿は、どなたもすぐく堂々と誇らしげに見えました。



9月19日には、茶道を嗜んでいる看護師によるお茶席を、デイサービスでは初めて開きました。掛け軸や灯りなど看護師が用意したお茶道具一式で装飾された会場は、普段の施設とは全く異なる雅やかな雰囲気に変貌を遂げ、実に幻想的な空間でした。浴衣に身を包んだ職員も僭越ながら華を添え、作法に則って点てられたお茶を口に含まれた皆様の様子には、まさに風流という言葉が相応しい気品に満ち溢れていました。穏やかな表情で「結構なお手前でした。」「と感想を述べられる方もおられ、それぞれのペースで格調高い一時を堪能されていた様子でした。

月が変わって10月12日には、年に一度の大運動会を開催致しました。例年通り、紅白の組に分かれて、ご利用者の皆様にはパン食い競争、団扇で物送り競争、玉入れに参加して頂き、合間に休憩と余興を兼ねて職員による袋飛び競争とキャタピラ競争をご覧頂きました。いずれの種目でも一進一退の白熱した攻防が繰り広げられ、パン食い競争ではもはや毎年恒例の風景となった、熱が入るあまり禁止されている手でパンを取ろうとされる方もチラホラ。(笑)他の種目でも、同じ組の方と協力して何とか高得点を取ろうと懸命にかつ笑顔で競技に参加されている皆様のお顔は、まるで童心に返られたかのようにキラキラと輝いておられました。結果的には今年も紅組が大差で優勝を飾りましたが、どちらの組の方も



「良い汗かいたわ。」「楽しかったわ。」「笑顔でお互いの健闘を称えられるなど、スポーツマンシップに溢れた爽やかな雰囲気の中でスポーツの秋を満喫されました。

この他にも、9月と10月には、ご利用者のご家族によるバイオリン演奏会、系列のいちぶちどり保育園園児との交流会、ボランティアによるハンドケア、「あざさ」へ出掛けての外食寿司レク、指編みやリース作りなど作業レクといった、多種多様な行事を催しております。これらの模様については、写真でその雰囲気を感じ取って頂ければ幸いです。

次号は、新年明けて1月の発行となります。今年一年、一方ならぬ厚誼を賜り、誠にありがとうございました。来年も何卒よろしくお願い申し上げます。皆様お体にお気を付けて、良いお年をお迎え下さい。

(デイサービス 石田)

