

# ケアハウス 6月行事企画

H29. 6. 28

## フジグラン高陽でお買物&お食事ツアー

梅雨空が気になる6月の終わり、ケアハウスの皆様とフジグラン高陽店に行ってきました。目的は、お買物とお食事です。これまで、お花見やドライブ、お食事では寿司を食べに行くなど色々外出の企画を考えて来ましたが、普段の生活の中で、「毎週来る売店で買えない物を買に行きたい」という意見が時々出てきており、6月の企画はショッピングをして、みんなで食事をしようと考えました。



みんなで一つの目的で外出することはあっても、それぞれ買いたいものは違うし、広いショッピングセンターの中で迷ったりしないか、本当に大丈夫だろうかと正直不安ばかりでしたが、フジグランに着いたとたん、皆さん目的の場所にまっしぐら！予め買いたいものをリストアップしている方や、「夏の服が買ったかったんよ！」と婦人服のコーナーに行かれる方。「今、必要なものはないけど見るだけでもいいよねえ！」と言われる方など。皆さん、楽しみにされていたのだと実感しました。

日用品や食品、パンやドーナツ、靴やスニーカー、百円均一コーナーではサボテンの鉢植えや団扇も買っていました。中には、ポロシャツとジャンパーを購入と同時に着替えられた方もいらっしゃいました。とっても嬉しそうに「靴下を2, 3枚買ったよ。」とか「夏のズボンが欲しかったんよ。」と試着されていました。



フジの中にあるフードコーナーに好きなものを購入して、昼食にしました。そこでは、たまたま買い物に来ていたヘルパーさんや、以前勤務していた人や、懐かしい昔の知り合いの方などにも会うことができ、「やっぱり部屋におるばっかりじゃいけんね。懐かしい人に会えたのも出掛けたからだもんね。」と外出を控えていた方も目を輝かせてお話してくださいました。

「毎月でも行きたいよ」と言われ、楽しんでいただいたようで、私たちも嬉しかったです。また、行きましょね。

事務 齋藤 志津江



## デイサービス落合 七夕会

“デイサービスセンターなごみの郷 落合”では、7月7日、8日の2日間、『七夕会』を開催しました。七夕には、短冊に願いごとを書いて笹(竹)に吊るしますが、皆様はどんな願いをされましたか。

デイサービスご利用の皆様は、「元気で“なごみ”に通いたい」、「家内安全」、「かわいい年寄りになりたい」など、今年もいろいろな願いを書かれました。中には、「皆が幸せに暮らせるように…」といった心温まる願いごともありました。



『七夕会』ではまず初めに、「七夕様」を一緒に合唱しました。皆様よく御存じの歌ということもあり、デイサービス内に響きわたる大合唱になりました。

合唱の後は、いよいよゲームの始まりです！七夕にちなんで「そうめん流しゲーム」を行いました。手作りの流し台もけっこうな迫力のあるものができました。とは言え、流すものは“そうめん”ではありません。ストローや、お星さまを模ったものを流し台の上から流していきます。それをトングでつかみカゴに入れて多かったほうが勝ちとなるゲームです。トングをかまえた皆様の表情は真剣そのもの。やる気がみなぎっていました。“そうめん”をすくうように、皆様器用につかまれています。中には、カゴを使ってすくおうとしたり、横取りされる強者も…(笑)。「あーとれんかった。」、「星がとれたよ。」と、皆様全力で取り組み、満足されたご様子でした。しかし、会の終わりに、各チームごとに罰ゲームも待っていました。職員も交えて、ゴリラの物まね、早口言葉、初恋の人の名前を叫んでもらうなど、終始笑い声に包まれ七夕会は大盛況でした。

皆様の楽しそうな笑顔や笑い声で、これからの暑さも吹き飛ばして行きましょう。そして、ご自宅でも細めな水分補給を心掛け、この夏を元気に乗り越えましょうね。

デイサービスセンターなごみの郷 落合  
宗兼 真由





## なごみの郷デイサービス 8月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付			1	2	3	4	5
午前			リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	ピアノ喫茶	リハビリ体操 頭の体操
午後			レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
備考							
日付	6	7	8	9	10	11	12
午前		リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操
午後		レクリエーション	レクリエーション	音楽レク	慶福訪問	アロマテラピー	レクリエーション
備考							
日付	13	14	15	16	17	18	19
午前		リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	ピアノ喫茶	リハビリ体操 頭の体操
午後		レクリエーション	民謡	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
備考				ごちそうの日			
日付	20	21	22	23	24	25	26
午前		リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操
午後		ギター演奏会	DS 夏祭り	DS 夏祭り	DS 夏祭り	レクリエーション	レクリエーション
備考				個別アロマ			
日付	27	28	29	30	31		
午前		リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操		
午後		カラオケ	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション		
備考							

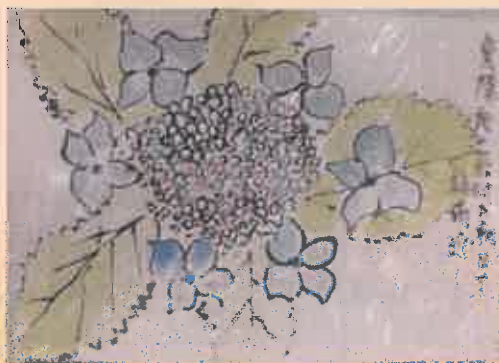
### 絵手紙教室



デイサービス落合では毎月第2木曜日の午後から絵手紙教室を行っています。利用者様も毎月楽しみにされ、回を増すごとに参加者も増えています。

毎回、先生が持ってきてくださる季節にあった画材を見ながら、一生懸命、また利用者様同士の会話も弾み楽しみながら描いておられます。いつも皆様のセンスには驚かされます。

それぞれに味があり、そして心に沁みる様な素敵な作品が完成しています。作品は、デイサービス出入りに飾っていますので、ぜひご覧ください。



デイサービスセンターなごみの郷 落合  
山口 雅美



## メゾン・クレア なごみ

盛夏の候、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？  
さて、以前ご紹介させていただきましたが、今年6月に訪問介護事業所及び訪問看護事業所が高陽クリニックビル 3F(メゾンクレア)に移転しました。現在、訪問介護士(ヘルパー)25名・訪問看護師7名・併せて32名の大所帯となりました。その内メゾンクレアにご入居の方への訪問は、介護士9名・看護師4名がサービス提供を行わせていただいております。

この度は、メゾンクレアに入居されておられるご利用者様へサービス提供を行う訪問介護の事をご紹介いたします。医療介護支援住宅のため、入居者の多くは医療依存度の高い方ばかりです。4月26日の入居受入れの開始から3ヶ月が経ち、17名のご利用者様へサービス提供を行う中で、3名の方の看取りも行わせていただきました。関わりを持たせていただいた訪問期間は短くとも、終末期の病状悪化に伴う身体的・精神的苦痛や言葉が声に出せない程に衰弱されながらも、家族への思いを綴られる姿等々…。振り返ってみると中身の濃い時間を共有することができました。

そんな利用者様から学ばせていただいた一つひとつの事柄が、これから私達がサービスを行っていく中で大きな糧となっていくのを感じています。

本当に毎日が慌しく「あっ」という間に過ぎて行きますが、一方で、訪問中は皆様の笑顔にほっと心癒されることも多くあります。

そんなことを繰り返しながら、様々な葛藤に挑んでいる毎日です。

これからも、医師・看護師・介護士・薬剤師・ケアマネジャー等の在宅支援チームが連携を図りながら、利用者様や家族様が安心していただけるサービスを提供させていただきたいと思っています。



訪問介護管理者 今田 幸子

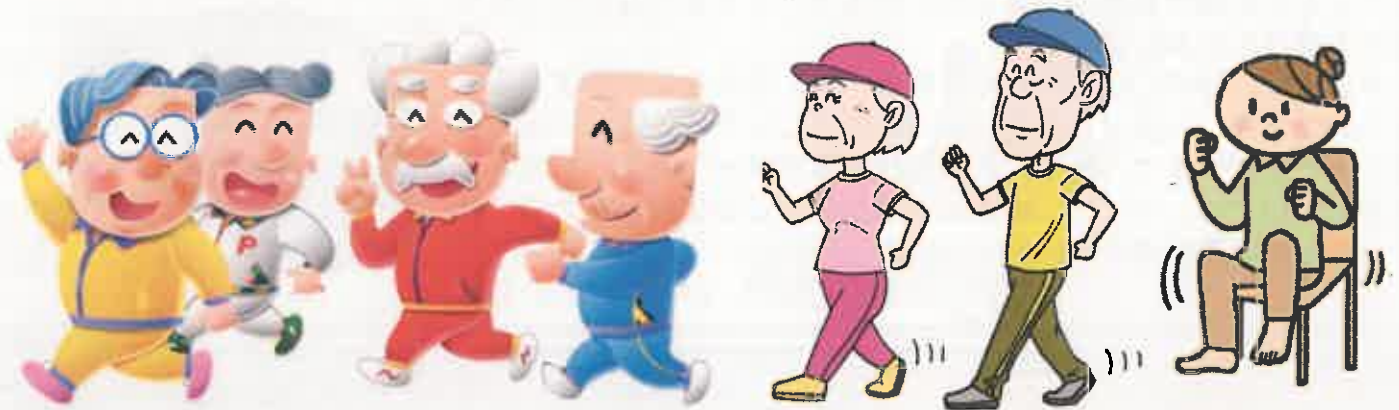




近年、認知症予防の有効な方法として体内の血流を良くすることが重要であると言われています。息がはずむ程度の有酸素運動が、血流の循環を促進し、脳内の血流もよくなり認知症の予防に効果があると考えられています。さらに認知症を防ぐ原動力は、人々が社会に参加し目的をもって生きることです。いつまでも社会との繋がりを維持し、家の中に閉じこもらず、目的を持って外出し、色々な人と接することが大切です。

そこで、高齢者の認知症や閉じこもりの予防策としてユニ・チャーム株式会社が東京都健康長寿医療センター研究所とともに昨年、『ソーシャル・ウォーキング』、“歩く”を通じた認知症予防の方法を考案しました。このソーシャル・ウォーキングとはソーシャル(社会参加)・ウォーキング(歩行)を合わせた造語です。人と関わり、楽しみながら歩くことを誰もが取り組みやすい形にした認知症予防のためのウォーキングです。

では効果についてみていきます。



### 《生理的アプローチ》

適度に良い運動や食事を通して脳の健康を保ちます。

☆ポイントはしっかり歩くことです。(うっすら汗をかく程度)

特に有酸素運動では、1日40分のウォーキングを週3回行った人は、1年後に脳の海馬の容量が増えていたという研究結果があるようです。海馬は情報を短期間保持する「短期記憶」にかかわる場所で特にアルツハイマー病では、初期のうちから変化が現れます。

### 《認知的アプローチ》

芸術活動や趣味、ボランティアを通して人や社会と接触し、脳を刺激します。

☆ポイントは人と楽しく関わることです。

健康長寿医療センター研究所は、「外出頻度が1週間に1回以下の人は、1日1回以上の人と比べて、認知機能障害の発生リスクが約3.5倍になっていた」という研究結果を発表しています。



この時期ですから、歩行するにも時間帯、また歩く際の備えなどしっかりしなければなりません。毎日だけでなく、1日おきでも、わずかな時間だけでも続けられると良いと思います。できることから始めること、とじこもりがちであればまずは外にでることから始めましょう！

なごみの郷居宅介護支援事業所 石川 真之介

今年梅雨から蒸し暑く、熱中症注意のニュースがよく聞かれました。利用者様を訪問した時は、不調がないか尋ね室温が高ければ換気して、退室するまでに水分を補給していただくよう心がけています。これからまだ夏本番、暑い日が続きます。皆様もこまめに給水し、元気で夏を乗り越えましょう！

私は、“なごみの郷”のヘルパーとして仕事を始めて4年半になります。多くの利用者様と関わってきましたが、長い間訪問させていただいていたご利用者様が、立て続けに二人ほぼ同時期に施設や医療介護支援住宅に入居されました。以前は、自宅での暮らしにこだわりを持っておられたのでどうしていらっしゃるかと気になっていましたが、お元気で楽しく過ごされていると聞いてほっとし、役割を終えたという思いです。

しかし、別れがあれば出会いもあります。先月からまた新たに二人の利用者様のお宅を訪問しています。お茶の先生をしておられたそうで、とてもしっかりした方です。腰を悪くされた為、週1回掃除をお手伝いしています。久しぶりの新しい方に訪問させていただくので、正直私もお会いするまではワクワクとドキドキの両方を胸にいただき少しばかり緊張していましたが、けれども、ご主人の失敗談ややりとりを面白おかしく話してくださったりするうちにすっかり緊張も解けていました。

今思えば、初めてなのは利用者様も一緒。それなのに緊張をほぐすために面白いお話をしてくださったのでしょうか。気遣いのある素敵な方だと思います。私も、利用者様の事を第一に考えられるよう見習いたいです。そして、始まったばかりのこの出会いを大切にしていきたいと思います。

ヘルパーステーション 前田 初枝



「夏の福祉 就職総合フェア」



去る、7月1日(土)に広島県社会福祉協議会主催の『夏の福祉 就職総合フェア』が広島県立総合体育館小アリーナで開催されました。広島県内74法人が参加し、福祉・介護の仕事に興味のある方を対象に多くの方が来場されていました。

12時半から、マイナビ講師による「これだけはおさえておきたい就活のポイント」というセミナーや、安心して長く働ける優良事業所として『魅力ある福祉・介護の職場宣言ひろしま』に認定された事業所で働き始めたばかりの1年目の新入職員さんのトークショーなども開催されていました。

社会福祉法人正仁会も認定事業所として、“なごみの郷”の素晴らしき魅力をパソコンやタブレットを使って説明させていただきました。

学生さんの中には福祉や介護とは全く違う勉強をされた方が介護に興味を持って聞きに来られたり、介護の職場経験のある方が研修制度について興味を持って聞きに来られていました。

3時間半の間に約20名もの方が“なごみの郷”のブースに足を運んでくださいました。

来談者には、「今日だけでは魅力を伝えきれない部分も沢山あるので、実際に施設見学に来て実際に感じて下さいね！」と最後にお伝えしました。

今日来られた方の中から一緒に働ける方が多くいらっしゃれば良いなと思った1日でした。

特別養護老人ホーム なごみの郷 持掛 梓

