

～はなのえん～

花宴

筆（やまぶき入居者：有馬 トシ子様）

新年度も皆様が笑顔になれるように・・・

特別養護老人ホーム山科積慶園
チーフリーダー 池内 裕子

開設して9年目になり、新年度が始まります。寒くて風の冷たかった冬が終わり、枝には新芽が膨らみはじめ、地中の虫もモゾモゾと動きはじめました。我が家の庭にも、ようやくあたたかな日差しが当たるようになり、樹齢100年近くなる大木にも春の兆しが訪れ、桜のつぼみが日に日に大きくなってきています。春ですね・・・。



開設以来、介護現場と主任業務を兼務していますが、こんな私が長く勤めさせていただけるのは、一緒に山科積慶園で働く職員の皆様やご入居者様、ご利用者様やご家族様に助けられているおかげだと思っています。大変感謝しております。本当にありがとうございます。

時間に追われ、40歳半ばを過ぎ、体力低下などの体の老化を実感しつつある中で、たくさんの元気をいただけるそんな瞬間があります。普段はショートステイのユニットで介護現場にフルタイムで勤務していますが、家に帰るのを心待ちにされているご利用者様やユニットでの生活を楽しみに泊まりに来て下さる方色々です。「ああ、来て良かった」と思ってもらえる事はもちろん、日々の中で笑顔を見れるととっても嬉しくなります。

新年度を迎えて心機一転、ショートステイのご利用者様だけでなく、ご入居者様ご家族様、職員の皆さんが笑顔になれるようがんばりたいと思います。

発行責任者

社会福祉法人積慶園

特別養護老人ホーム山科積慶園

施設長 古村 成美

京都市山科区北花山大林町34番地

電話(075)583-6277 FAX(075)594-2101

第23号 発行日：平成29年4月1日（春号）

笑顔で気持ちを伝える

デイサービスセンターぬくもり
生活相談員 坂上 隆博

桜の季節になり、過ごしやすいく気候になってきました。私がこの山科積慶園に勤務させていただき、早いもので6年目となりました。今年4月からは生活相談員として仕事をさせていただきます。デイサービスセンターぬくもりでは毎日、ご利用者様のお迎えからはじまり、レクリエーション、昼食、入浴、ご自宅までの送りをスタッフが協力し、対応をします。送迎では常に安全運転を、入浴ではご利用者様の体が冷えないように、食事やレクリエーションではゆっくり楽しんでいただけるよう、気配り・目配りを心がけています。



毎月の行事として外食や買い物や食べ物レクの企画も取り組んでおりますが、パターン化せず、新しい企画も取り組んでいき、ご利用者様に楽しんでいただけるよう、頑張っていきます。

私が介護職として心がけていることは、笑顔でご利用者様と接する事です。日々の会話でもそうですが、笑顔で『おはようございます』『ありがとうございました』『またお待ちしております』と接する事を心がけています。笑顔で気持ちを伝えれば、利用者様は『また利用したいな』と思っただけだと思います。

まだまだ未熟で至らない点が多々ありますが、日々勉強の気持ちで初心を忘れず、これからも頑張っていきますので、よろしくお願い致します。



『クリスマス会』

2016年12月にクリスマス会を開催しました。各ユニットで購入し、綺麗にラッピングしたプレゼントをサンタが入居者様1人1人に手渡ししました。

クリスマスソングを流したり、サンタと記念写真を撮ったりして、終始、和やかな雰囲気でした。

プレゼントを受け取った入居者様の笑顔を見たり、喜びの声を聞くと嬉しく思いました。(吉仲)



『開設8周年記念行事』

12月に入るとマグロの解体ショーの話がちらほら出てくるようになるぐらい、恒例となった山科積慶園の開設記念行事です。今年のマグロは昨年と同様30kgを超える大きなマグロで、しかも今年は和歌山県産の本マグロです。

本マグロの解体が終わると入居者さん達は順番に中落を取る作業を楽しめます。口に運ぼうとして職員に止められる方もおられ、みなさん笑顔がこぼれます。昼食はこれをにぎり寿司にして提供しました。本マグロだった為か脂ののり具合が丁度良く、満足そうに食べておられました。

デイサービスではマグロのカマ焼きも残すことなく綺麗に食べられ、「もうマグロはお腹いっぱい」という声が聞こえてきました。

30kgを超えるマグロでしたが余すことなく食べきり、本マグロもきっと喜んでいると思います。(野崎)



『お餅つき』

年末の寒い昼下がり、玄関先で恒例のお餅つきを行いました。入居者の皆さんの「よいしょ！よいしょ！」の掛け声に合わせて、真っ白のお餅がつきあがっていきます。中には元気な女性入居者様が、立ち上がり杵を持つ場面もあり、終始笑顔と笑い声で賑やかなお餅つきとなりました。

つきあがったお餅はアツアツのうちにお鏡さん作りです。「昔は家でも毎年ついてたんやで」「早く丸めなあかん」「高くなつこよく」「つるんとさせるんや」…と職員への指導も入りつつ、ベテラン女性陣が次々とお鏡さんを仕上げます。

さすが昔取った杵柄とはよく言ったものです。

手際よく作られた今年のお鏡さんはどれもきれいな仕上がりでした。玄関や各ユニットにお飾りし、おかげさまで良い年を迎えることができました。(卯田)



『書き初め』

毎年の年頭行事です。1月7日に皆様にお手本を見ながら書いていただきました。女学生に戻られたかのように、目を輝かせ一生懸命に挑まれ、素晴らしい文字に職員一同ビックリするやら、楽しい一時でした。この機関誌の表題

文字「花宴」は
入居者様にご協力
いただいた作品です。
(大浦)



『鍋パーティー』

今年は豪雪による天候不順で、冬野菜が高く、特にお鍋には欠かせない白菜が高かったですね・・・。

厨房の方々にもご協力いただき、各ユニットで新年会の鍋パーティーを開催しました。

味付けは味噌か塩ベースで、具材は魚か豚肉を選択しました。日頃、少食の方もおかわりをされ、「もう～お腹一杯...」「ご馳走さま」とお箸を置かれますが、丼に麵を入れると、また食が進みました。職員も一緒に会話も弾み、身も心も満腹になりました。(大浦)



『ひなまつり』

3月3日のひな祭りの日に、各ユニット毎で、散らし寿司を作りました。

ユニットによっては入居者様に寿司飯をうちわで扇いでもらったり、盛りつけてもらったりと様々でしたが、みなさん美味しく召し上がっていただけました。あやめユニットでは寿司飯を混ぜるところから入居者様に手伝っていただき、各自で盛り付けもして頂きました。「もっとさっさと混ぜんと」「頑張って混ぜてまよ」等、会話も弾みながら・・・。



みなさん昔作っておられた時の事を思い出されながら、笑顔で一生懸命作ってくださいました。盛り付けも入居者様でして頂き「綺麗にできたよ」「美味しそうでしょう!」とご自分で作られたお寿司を笑顔で召し上がっておられました。ひな祭りの歌を歌ったりと楽しいひな祭りのイベントが出来ました。(野間)



。。。医務室だより「花冷えに注意」。。。

陽が伸び始め、少し前まで猛威を振るっていたインフルエンザがやっと下火となり、暖かい日も増えてきました。しかし、意外と病気をしやすい季節が春です。外出の機会の少ない高齢者でも、実は、春先には体調を崩すことが多いとされています。どうして体調を崩すのでしょうか？

春は、他の季節よりも気温差が大きく10度以上の気温差があるのが珍しくない季節なのです。ポカポカ陽気の次の日は、冬の寒さが戻ってきたりします。1日の中でも、大きく気温が変化し、朝は寒く、日中は上着なしでも過ごせるような陽気になり、夜は再び冷え込みます。

人間は、急激な外気温の変化に弱く、暑さに慣れるには、数日から2週間程度かかると言われています。8℃以上の気温差で、人間は体調を崩し易い事からも、急激な気温差に体が適応できず、大きな気温差が生じる事で、体に大きな負担がかかり、風邪をひきやすくなるので注意が必要です。

年をとると、体温調整の機能がだんだん衰え、寒い時には、人間は自律的に体内で熱を作り出して体温を一定に保とうとしますが、この働きが鈍ってしまいます。さらに、温度感覚も低下するため、気温の上下にあわせた服装をして体温調整をすることが、若い頃より難しくなります。そのため、高齢者は、花冷えしやすくなると言われています。症状を悪化させやすい病気としては、膀胱炎、痔、神経痛、関節痛、腰痛、腹痛などがあげられます。いずれも、冷えによって強い影響を受ける病気です。

春先の大きな気温差で負担がかかる自律神経を労わり、体を温めるように心がけましょう。(小島)



デイサービスセンター ぬくもり 4ヶ月の行事

12月《クリスマス・忘年会》

毎年恒例のクリスマス会と忘年会を行いました。クリスマスの持ち帰りレクではかわいい雪だるまを作成しました。モコモコの靴下を使いとてもかわいい雪だるまが出来上がりました。クリスマスケーキも手作りでカラフルなケーキが出来上がりました。忘年会、恒例の職員の出し物を楽しんでいただきました。今年の大取りは“さぶちゃんの祭り”本物？と疑うほどの出来ばえでした。(内海)



1月《初詣》

今年は初めて諸羽神社へお参りに行きました。雪の降る日もありましたが、皆さんしっかりと祈願されておられました。大きな絵馬の前で写真撮影をして、その後は、鶴喜そばへ昼食に行きました。楽しい会話を交え、美味しいものを食べられました。今年、雪がよく降り寒さの厳しい年初めとなりました。(内海)



(←鶴喜そばにて)

1、2月は雪でデイサービスのお迎えに行けないのではと心配される日が度々ありました。寒さも強くインフルエンザが心配されましたが、この冬はどなたも罹患されることなく、お元気に過ごされました。2月は手作りの機会が多く、昼食にはお好み焼きと焼きそばに職員が腕をふるい、出来たて熱々を楽しんでいただきました。(杉山)



3月《ひなまつり》

今年のお雛様は紙のお皿をリース状にし、利用者様にも感単に作れるような折り紙のお内裏様を作ってかわいく並べました。くりぬいたお皿の底は捨てずに数字ゲームのカードとして再利用しました。(杉山)



《音楽レクリエーション》

ピアノに合わせて歌ったり、自前の手作り楽器でリズムをとったり、リズムに合わせて体操したり、朗読あつたりと聴くだけではなく皆で参加しながら楽しめる一味違う体験でした。(内海)



3月のある日、来所されてから体調不良になられて病院を受診された方がおられ、残ったメンバーの気持ちが落ち込んでしまいました。午後からは美味しいお菓子を食べに藤森にあるスイーツのお店まで出掛けました。抹茶ラテがとても美味しく、お土産も買うことができて気分転換になりました。みなさんの良い笑顔を見ていると、これから暖かくなるので、出掛ける機会を多くしていきたいと思います。(杉山)

◆ ◆ 編集後記 ◆ ◆

インフルエンザが猛威を振るったこの冬。通勤途中に見える景色もようやく春らしくなって来ました。春といえば、花粉。私は花粉症ではないと呪文をとるも、涙目、くしゃみにはかきません。まだまだ、マスクは手離せそうにそうありませんね。(大屋)