



往還通信

第104号

ホームページ <https://miekenjukai.com>
E-mail oukan@ccnetmie.ne.jp



社会福祉法人 三重健寿会
特別養護老人ホーム 往還

〒510-8103 三重県三重郡朝日町大字柿字熊之田564番地
Tel (059)377-6011 Fax (059)377-6001



皆さん、元気にお過ごしでしょうか？今年も沢山のツバメが元気に巣立っています。不安定な天候と厳しい暑さが続いていますので、今後も体調を崩されないようお気をつけください。



さて、今回の1面はレクリエーション系の活動報告をさせていただきます。

加齢に伴い、運動機能や認知機能の変化が起きてくることをご存知だと思います。では、感覚・知覚の変化として、五感（視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚）の感度も低下することもご存知でしょうか？人は視覚から得る情報が8割と言われています。例えば、色を塗るという場面では、「見る」「配置を考える」「手を動かす」など、脳全体が活性する効果もあります。食事場面においては味覚のほかに香りの嗅覚も刺激されます。そしていずれの場面でも手を使う動作があるので、触覚も活用されます。ここに心地よい音楽を流したり、楽しい声掛けが加わると、聴覚も活用されます。私たちは日々の生活のなかで色々な刺激を受けていますが、加齢とともにこれらの刺激を受け取れる量が減少してきます。外出では、陽の暖かさや綺麗な景色、鳥のさえずりなど、色々な自然の刺激を感じ取ることができますが、施設生活をされているご利用者にとって外出することは、天候や身体的な負担などからなかなか機会が難しい状況です。当施設ではレクリエーション系が利用者様の五感を刺激して意識のスイッチを入れられるよう、そして、少しでも楽しめられるよう知恵を出し合って催し物を企画しています。それでは、今月号もお楽しみください♪

季節を感じられる催し物を目指して

レクリエーション係 高尾美智子

4月は桜の咲く時期なので、桜のお花見をしました。他階の入居者様との交流する機会も作ろうとレクリエーション委員主体で画用紙を使用して桜の木と桜の花びらを手作りしました。お花見会当日には、レクリエーション担当の伊藤美子先生、栄養士さんのご協力でお菓子とお抹茶を提供して、利用者様にも「本物の木みたい！」と喜んでいただけました。

7月には七夕にちなみ、往還に自生している笹を各ユニットに配り、利用者様と一緒に笹飾りを作ったり、短冊を書いて頂き、飾りつけをしました。東2階では誕生日会を兼ねつつ、夏に因んだ、ゼリーのおやつを作り、七夕会をしました。また今後も、利用者様に楽しんでいただけるレクリエーションを計画していきたいと思っています。





デイサービス

デイサービスでは、季節に合わせた創作を利用者様と一緒に取り組んでいます。5月は【折り紙で雨傘】6月は【折り紙で紫陽花】7月は【ペットボトルで風鈴】を作りました。

季節の話も交えながら、手と口を動かすことで脳トレにもなり、作成中は皆さん集中され、終わると「疲れた～」との声もあがりますが、完成すると達成感も味わえて笑顔がみられます！



書道では、季節の歌をフレーズ毎に各々が書かれます。「苦手やわ～」と言いながらも、レクリエーションの美子先生に「素晴らしい！」と褒めてもらおうと、照れた様子で「そうかなあ～」と笑顔がこぼれます。トイレ前の手洗い場にも、作品の展示もしていますので是非ご覧ください。



* 通信作成時点での予定となっています。天候や都合により変更や中止になる場合もあります。

- 8月8日（木）Baton Team Grace 北勢（バトントワリング）
- 8月19日（月）笑いヨガ
- 8月22日（木）元気ダンス
- 8月23日（金）サマーおやつの日（選べるパフェ） など

今年の往還祭り

10月26日(土) 13:00～

往還祭りに向け、7月より祭り実行委員が動き始めました。皆様に楽しんで頂ける様に色んな企画を考えていきたいと思っています。楽しみにしてください♪

祭り委員長 中村





新天皇即位お祝御膳

令和元年五月一日の昼食は新しい天皇陛下・皇后陛下のご即位を、赤飯中心とする令和御膳でお祝いしました。

新しい元号「令和」になった由来は皆さまもご存じだと思います。日本最古の和歌万葉集の梅花の歌からだそうです。前回4月のみどり通信でお花見の由来に触れましたが、当初お花見の花は桜では無く梅の花だったとお伝えしました。

新しい元号の由来が梅の花だと聞いたとき改めて日本人と梅の花は深い縁で結ばれているのだと思いました。

元号が改元されましたがご利用者様の中には明治生まれの方もみえ大正・昭和・平成・令和と力強く人生を歩まれてみえます。令和の時代がご利用者様にとって健やかで穏やかな日々でありますようお祈りしています。



我が家のアイドル 我が家のアイドル犬「チョコ」のご紹介

事務 服部 真智子



我が家のアイドル犬、名前はチョコ（チワワ）です。5才（オス）。（4月生まれ）
ペットは飼った事がなく最初は、戸惑う事ばかりで、とにかく世話が大変ですが、チワワ独特の目がまんまるで大きな瞳に話しかけるとじっと見つめてこちらの話に顔を左右にかたむけ“何？”って答えてくれる様です。噛んだり、なめたりじっとしている事がなく元気で、よく“キャンキャン”となきます。最近では、足もとにすり寄ってきて甘えてきます。さみしがりやで臆病なところがありますが、今では、唯一の癒しになっています。



よろしく
ワン！



月に1回第3水曜日に東棟1階で14時から15時まで行っています。

詩吟のねらいは、『お腹から声を出して、健康維持に努めましょう』です。

吟道精神は、吟道が気を養うの道なり。一声士気高し、吟じ終りて清風起る。一吟天地の心と言われます。「元気で長生き目標にみんなで仲良く がんばろう♪ うれしい うれしい イエーイ! うれしい うれしい イエーイ!」と大きな声を出して始まります。声を出すことが長生きのコツと言われ、『気力』『体力』『小さな努力』が必要です。そんな難しい話より、今、吟じている歌は、皆さん耳にしたことのある和歌です。

○菅原道真の（海ならず たたへる 水の底までも 清き心は 月ぞてらさむ）
海よりもさらに深く底まで湛える私の清い心を月は照らして明らかにしてくれる
だろう *北野天満宮の楼門に掲げられています。

○安倍仲麻呂の（天野原 ふりさけ 見れば 春日なる 三笠の山に 出でし月かも）
天を仰いではるか広い空を振り仰いでながめると、美しい月が出ているが、奈良の
春日にある三笠山に出た月と同じ月だろう

1時間 声を出す事でその後のおやつがきっとおいしく食べられるでしょう。興味のある方は覗いて下さい。

お知らせ

「朝日町敬老福祉フェスタ」と「選挙」について

生活相談員 八尾敏子

①朝日町敬老福祉フェスタ

令和1年6月16日に朝日町保健福祉センターで朝日町敬老福祉フェスタが行われました。朝日町内の福祉施設の紹介コーナーのブースで往還のPRを行いました。まだまだ、知らない方も多かったです。いろんな機会に参加して、往還をもっともっとお伝えしていこうと感じました。

②参議員不在者投票

令和1年7月17日に東棟1階にて、第25回参議院議員通常選挙の不在者投票を行いました。今回の選挙希望者様は49名居られました。皆様のご協力で無事投票をして頂き各市町村へ当日にお届け或いは郵送で送付させて頂きました。貴重な1票を有難うございました。



職員研修



●テーマ『権利擁護について考える』 4/11 16:30～

生活相談員から権利擁護とは何か？虐待にはどんな種類があるのか？なぜ起こるのか？等説明してもらいました。又、施設長補佐からハラスメントの種類や当施設のモラルハラスメント相談窓口がある事を再確認として伝えてもらいました。グループワークでは、現在の悩みや今後改善できる事などを話し合い、様々な意見を出す事が出来ました。

●テーマ『苦情につながらない為の気持ちの良い接遇』 5/9 16:30～

介護職員4名が担当し、苦情はなぜ発生してしまうのか？良い印象を与える接遇とはどんな接遇なのか？をいくつかの項目に分けて説明してもらいました。基本的な内容ですがとても大事な事なのでみんな真剣に聞いていました。グループワークでは、自分の接遇を振り返り、今後に向けてこうしていきたいという思いを発表しました。

●テーマ『食事介助で心がける事』 6/13 16:30～

介護職員で構成されている食事係が講師となり、食事の場面における介助方法を「どのようにすればよいか？」「何故そうするのか？」を説明してもらいました。又、嚥下の悪い利用者様でも美味しく食べられる食事のサンプルをみんなで試食しました。見た目も味も良かったです。

●テーマ『排泄ケア方法について』 7/11 16:30～

介護職員で構成されている排泄係が講師となり、オムツの当て方のポイントを映像と口頭説明しました。そして、職員も実際にオムツを当てられてる側と当てる側とを両方体験することで動きにくさや快適性、フィット感などを体感しました。また、日頃の疑問点を確認したり、感想を発表しました。ご利用者が恥ずかしい思いをしていることを忘れず、丁寧に、迅速に対応できるように関わっていく大切さを確認し合いました。

往還職員の食事会



令和元年7月17日（水）と19日（金）の2回に分けて職員食事会を開催しました。食事会と合わせて、永年勤続表彰(勤続10年：1名、勤続5年：6名)も行い、職員みんなで祝福しました。和やかな雰囲気仲間と楽しい時間を過ごしました。





ユニット 紹介

西1階

花菘蒲・花水木

ユニットサブリーダー

有友・中村

今回は、西1階のユニットを紹介します。花菘蒲一入所担当10床。花水木はショートステイ10床です。皆様には大変ご迷惑をおかけしておりましたが、ついに8月ユニット再開となります。スタッフ一同ご利用お待ちしております。

花菘蒲ですが、4月より野菜を植え、皆さまと成長を楽しみに日々、窓の外を覗いては、「イチゴが赤くなってきた、ナスが大きくなったね」と収穫を楽しみにしていました。毎日水やりをし、週に1回肥料をあげ、イチゴ4粒、ナス2個、ピーマン1個収穫することが出来ました。イチゴは4つに切り、ちょっと味見……。ちよっぴりすっぱかったですが……。成長していく過程で、皆さまと会話できるのが肝心と思っています。7月には、流しそうめんをしました。グルグル回るそうめんを器用に箸やフォークを使って取ってみました。皆さま3～4回おかわりして大盛況でした。「今度はなにすんのや？」と聞いて下さる方もいて、皆さまと考え、楽しい事をしていきたいです。10月の「往還祭」を楽しみにしている花菘蒲の紹介でした。



ボランティア 紹介

朝日町 則武さんのギター演奏

朝日町の則武さんという方に毎月ボランティアでギター演奏に来てもらっています。88歳になられますが毎月一回往還に来てギター演奏をしてくれます。朝日町のボランティアさんも何人かいつも一緒に来ていただき、盛り上げてくださいます。司会をしてくださる方、きれいな衣装を着てカラオケで歌を歌ってくださる方もいます。ボランティアさんはみなさんとても優しく、マイクを利用者さまに向けて一緒に歌ってくださったり、歌詞カードをめくってくださったりとても良くしてくださいます。ギター演奏に合わせて利用者さまと一緒に唱歌や若い時に流行っていた歌などを歌う事はとても楽しく、認知症予防にもなり皆さん、毎月とても楽しみにしています。朝日町の方が往還に足を運んでくださり、このようなボランティアに来ていただける事はとてもありがたい事だと思います。今後も地域密着した施設を目指していきたいと思っています。





新入職員の 紹介 ♪



総介護主任の高田です。今回紹介する職員は、今年の3月以降に往還へ入社された3名の職員です。業務にも慣れてきた頃だと思いますが、それぞれが様々な課題に直面している時期だと思えます。介護という仕事は人相手の仕事なのでどれだけ経験を積んでも出逢う利用者様が毎回違います。その為、常に新しい課題に直面します。これから様々な課題に直面し、考え、利用者様の気持ちに寄り添ったケア方法が実践できる職員になってくれる事を期待しています。



鈴木 拓也

この度往還に勤め始め早くも4ヶ月経とうとしています。以前勤めていた仕事も介護職でありましたが、まだまだ未熟なもので一人前には程遠い実力があります。

利用者様の皆様が暮らしを支えるためにもより一層、腕を磨き、心配りをできるように利用者様の気持ちに寄り添っていきたいと思います。



小船純子

西1階で5月よりお世話になっている小船です。介護の経験はありますがこちらへきて自分のスキル不足を痛感しています。利用者様により良い介護ができるよう日々成長していこうと思います。至らない点もありますがご指導よろしくお願い致します。



蛸原三敬

入社して3ヶ月過ぎ、まだまだ分からないことが多いですが、先輩職員様その他の方々に色々お教え頂きながらできるだけ早く把握し皆さんのお役に立ちたいと思っています。宜しくお願い致します。



ショート ステイ

昨年12月より空床利用という形でショートステイを再開しています。皆さまから、「往還のショートが再開

するのを待っていたの」と温かいお言葉を頂戴して、とても有難く思っております。この8月からは花水木ユニットでの受け入れを再開しました。近いうちに受け入れが10床となる予定です。御家族様や御利用者様に安心して過ごしていただけるよう、職員一同サポートさせていただきます。皆様のご利用を心よりお待ちしております！利用の予約は3か月前から可能です。ご利用の際は担当ケアマネジャーさんを通してお申込みください。

★魅力的な職場環境に向けての取り組み★

スタッフ同士のちょっとした気持ちのズレで離職に繋がらないように、スタッフが主体的にクラブ活動をしています。交流を通して、お互いのことを知り、信頼・支え合える安心な職場を目指しています♪

今回は、クラブ活動の様子をお伝えさせていただきます(^o^)/

①和太鼓同好会

5月22日(水) 14時～15時 往還職員による太鼓の発表会(第1回)を行いました。隔週で火曜日17時から太鼓が好きな職員が集まって四日市の東太鼓の先生に習って練習してきました。当日はメンバーみんなが緊張していましたが、馴染みの利用者さまの顔が見えて、皆さんが笑顔で応援してくださったのでとても楽しく発表会をする事ができました。後半は、皆さんと太鼓の体験会をしました。利用者さまと一緒に太鼓を打って「すごく楽しかった」と喜んでくださいました。発表会が終わると「上手だった」「すごい練習したんやね」など、皆さんがお声を掛けてくださいました。次回を楽しみにしているとの声が多かったので、次は往還祭りで発表をする予定です。



②ジップライン

5月28日(火)に滋賀県にある琵琶湖バレイへ、職員7名でジップラインを体験しに行ってきました。当日の天気は雨・・・中止ではないかと心配しましたが、予定通り決行!山頂は、ガスが発生しており景色を楽しむことはできませんでしたが、先の見えない中を滑るジップラインはスリル満点でした!その後、かるた大会が開催される場所として有名な、近江神宮へ向かい、厳粛な雰囲気にも癒されてきました。帰りには、バームクーヘンのクラブハリエで有名なラコリーナに寄りました。職員同士、普段は見せない顔を見ることもでき、とても充実した時間を過ごすことができました♪



③写経・写仏体験

7月21日(日) 愛知県の津島神社の北側にある宝寿院で写経体験をしに職員6名で行ってきました。写経とは、お経を一字一字、仏様を想って心を込めて書き写すこと。写仏は仏様のお姿に願いを込めながら丁寧に描き写します。最初に奉納料(500円)を納めたら、各自で写経か写仏を選んで、いざ写経体験!(椅子とテーブルがあるので正座が苦手な人も安心) 会場内ではお喋りせず黙々と写経・写仏に集中～。集中しすぎて途中で肩が凝ったり、手が疲れてきたりする参加者続出でしたが、全員無事書き上げることができました。書き終えた写経・写仏は持ち帰ることも可能で、お守りとして持ち帰る職員もいました。邪念、雑念のなかで過ごしている日常から少し離れ、ただひたすら無心になって書き写す行為は心のリラクゼーションになったように感じます。参加者ほとんど写経・写仏初体験でしたが、「また次もやってみたい」「気分転換になって楽しかった」「無になれた」という声があったので、第2回が開催されるかも!? 帰りに、道の駅やケーキで有名なガトーヴァレにも立ち寄り、とても有意義な日を過ごすことができました。



編集係より

当施設ホームページも随時更新しておりますので、パソコンやスマートフォンから是非ご覧ください♪



公式HPへはこちらのQRコード、または検索から!

三重 健寿会



Instagramもやってます!フォローしてね!

@wakuwakuoukan