

きら星

桃香園

社会福祉法人 恒徳会
指定障害者支援施設
(生活介護、施設入所支援)
指定短期入所事業所
日中一時支援事業所

〒309-1244 茨城県桜川市大国玉2513-10
TEL 0296-58-7870 FAX 0296-58-7871
E-mail tohkaen@intio.or.jp

＝基本理念＝

相手の立場に立つ

＜目次＞

行事報告

- ・利用者新年会・餅つき会
- ・クリスマス会・スポーツ大会
- ・トリムバレー大会・パーベキュー会
- ・納涼祭

静養室改修工事完了

新車購入

Happy Wedding!

新しい職員紹介

看護師通信

退職者挨拶

栄養はえ～よ～

これからの行事

編集後記

利用者新年会



一月十三日に利用者新年会が行われました。
軽快な音楽と共に職員が制作した獅子舞が登場し、華やかな雰囲気の中で新年会が始まりました。獅子舞の登場に利用者の皆様の驚きや喜びの表情が見られました。

職員の出し物では、達磨の付いた缶を積み上げる「ダルマタワー」でハラハラドキドキ、画力を競う「誰でもピカソ」で利用者の皆様を爆笑させ、何が当たるか分からない「大抽選会」でワクワクと、たくさんの内容で利用者の皆様を楽しませることが出来ました。

今年も一年、利用者の皆様が健康で元気に楽しく過ごして頂けるように支援させて頂きたいと思えます。



今年は、行う時間をずらしたり、場所も食堂へと変更し行いました。中で行う事により、より多くの方に参加して頂きました。餅をつく方も多く一所懸命、楽しそうにつく姿が見られました。周りで観ていた方達も職員と一緒に「よいしょー、よいしょー」と大きな声を出して応援していました。利用者の皆さんは、今年も餅は食べられないのかと少し残念がっていたが、楽しんで頂けたと思います。



よいしょー
よいしょー

うまく
できっぺかー





クリスマス会



十二月十六日、少し早いですが桃香園ではクリスマス会を行いました。食堂とテールをクリスマスらしく飾り付け、利用者の方二名による挨拶と共に始まりました。今年は、毎年クリスマス時期になると居室にリースを飾っていたのですが、年月と共に古くなってしまった為、利用者の方と一緒に新しく作成しました。グループ毎に分かれ利用者・職員、試行錯誤してオリジナル溢れるリースが完成しました。

その後は、職員の出し物として、マシュマロ探しゲームを行いました。クジを利用者の方に引いて頂き、そのクジに名前の書いてある職員が行うと言う単純なルールでしたが、運悪く、夜勤で出勤してきた職員が当たってしまい仕事前なのに真っ白な顔になってしまったり、利用者の方に顔をお披露目した時は、施設の中は笑い声が耐えなくとても楽しい雰囲気でした。

笑顔も沢山観られ、有意義な一時が過ぎたとおもいます。

茨城県身体障害者

スポーツ大会

去る、平成二十一年九月二十日（日）に毎年笠松運動公園にて行われている身体障害者スポーツ大会に参加してきました。天候にも恵まれ絶好のスポーツ日和となり、利用者二名の方が五〇メートル競走とビーンバック投げの種目に出場しました。

五〇メートル競走では見事に二位になり銀メダルを獲得できましたが、ビーンバック投げでは惜しくも四位となってしまう利用者の方も悔しそうな様子でしたが、一生懸命に行っている姿はメダルより輝いて見えました。この日の為に、共に練習してきた成果が充分に出せたと思います。

利用者の皆さん一日お疲れ様でした。



トリムバレー大会優勝!!

十月二十二日つくば国際大学にて、第十八回茨城県心身障害者トリムバレーボール大会が行われました。前回も三位という好成績を収めることが出来ましたが、今年こそ優勝を目指し、一丸となって練習に励んで来ました。

会場に着くと、大会の雰囲気飲まれそうでしたが、練習している内に身体もほぐれ、いい緊張の中試合に望むことが出来ました。

準決勝まで着々と勝ち進める事が出来、とうとう決勝では強豪のたまりメリーホームと対戦となりました。接戦でしたが、練習を上回る実力が発揮され、見事優勝することが出来ました。三年ぶりの優勝を手にし、記念写真では優勝トロフィーとともに満面の笑顔で撮影をすることができ、よい記念となったと思います。

二連覇が出来るよう、今後も練習に励んで行きたいと思えます。



優勝
なめでどう!!

バーベキュー会

十月一日、心配していた天候にも恵まれ晴天の中、県西総合運動公園にてバーベキュー会を行いました。青空の下、自然を感じながらビールやジュースを片手に会話も弾み、目の前の鉄板で焼かれた熱々のお肉や野菜を、お腹いっぱい食べた利用者の方々からは、満足そうな笑顔が溢れていました。

限られた時間の中ではありましたが、利用者の方々・御家族・職員が皆一緒に楽しいひとときを過ごし、親睦を深める事が出来た一日になった事と思います。

御協力頂いた皆様方、有り難うございました。



いっぱい
食べてネ

もっと
ねえのかヨ

すごく
うまいぞおー

納涼祭

第十三回桃香園納涼祭が今年も盛大に行われました。

毎年恒例の音楽サークルの発表と利用者カラオケ大会では、利用者の方の緊張した様子も見られましたが、自慢の歌声や職員と利用者の方が一体となった演奏で会場を盛り上げて頂きました。又、今回は大和クリニックスの医師と看護師にも参加して頂き迫力のあるヒップホップダンスを披露して頂きました。新たな一面を見た利用者の方々の驚いた顔が印象に残っています。

中森商売によるものまねショーでは、本人そっくりの姿と歌声に利用者の方々と観客の皆様はとても驚いていました。

今回も、ご家族の皆様のお協力のもと盛大な納涼祭を行う事が出来ました。楽しい時間はあっという間に過ぎてしまったように感じます。来年も今年以上に楽しい納涼祭を行う事が出来れば良いと思います。

御協力頂いた皆様、本当に有り難うございました。



さすが役者タワ!

静養室改修工事完了(感染症専用居室)

施設内でのインフルエンザ等の感染症の拡大を防ぐため静養室の改修工事を行いました。入り口を二重扉にすることでウイルスの進入を遮断する構造といたしました。また、殺菌機能付ロッカーやウイルス除去機能付空気清浄機も設置されています。



ゆっくり静養できまっせ。



新車購入

この度、小型リフト車を購入しました。利用者の皆様に良り多く活用して頂くとともに、小型車の特性を活かして市街地もスイスイとアクティブに走って行きたいと思えます。

安全運転を心掛けて大切に使用していきたいと思えます。



Happy Wedding

♥ 鈴木 克也・文美(市村)



- 1、第一印象?
- 2、どこに惹かれたか?
- 3、プロポーズの言葉は?
- 4、相手に直して欲しい所は?
- 5、理想の家庭は?



- 1、♂愛想がない
♀酔っぱらい
- 2、♂ギャップ
- 3、♀秘密
♀これと言っていないかも・時々面白いタイミングかな
- 4、♂少し気分屋
♀色々な面で協力的になって欲しい
- 5、♂納豆が食べられる家庭
♀お互いを思い合い、笑いの絶えない家庭

新しい職員の紹介

- ①名前(なまえ)
- ②趣味
- ③長所
- ④短所
- ⑤抱負



- ①山中 雅子(やまなか まさこ)
- ②お酒のみ
- ③なし
- ④おっちょこちょい
- ⑤早く仕事を覚えられるように頑張ります。



- ①榎戸 清 (えのきど きよし)
- ②カラオケ・ディズニールゾートに行く。
- ③感情をあまり出さない
- ④感情をあまり出さない
- ⑤頑張ります。



- ①鈴木 利奈(すずき りな)
- ②買い物
- ③努力家
- ④気が短く、せっかち
- ⑤利用者ノ皆さんが充実した日々を過ごせるように支援していきたいと思っております。



- ①池田 満智子(いけだ みちこ)
- ②最近、フラダンスを始めました。
- ③明るい性格です。元気良いねと言われます。
- ④オッチョコチョイ...とも言われます。
- ⑤しっかり仕事を覚えて、早く皆さんと親しくなりたいです。

看護師通信+

人の五感の中で視覚が占める割合は八十七%といわれています。実は視覚情報の多くが『色』の情報です。実は『色』は私たちの心や身体に大きな影響を与えています。今回はそんな色のもつ効果や影響についてお話してみよう。

●赤●

血圧が高くなる
意欲的になる・食欲がでる

●桃(ピンク)●

肌が若返る・気持ちが鎮まる
優しい気持ちになる

●橙(オレンジ)●

食欲がでる・身体があたたまる
陽気な気分になる

●黄●

記憶力がよくなる
胃のはたらきがよくなる

●緑●

リラックスできる
目の疲れがとれる

●青●

血圧が下がる
気分がおちつく
集中力が高まる

●紫●

鎮静作用がある
想像力が高まる



○白○
精神の高揚が鎮まる

●黒●
暗い気持ちになる

●灰色●
意欲低下

★元氣になりたい時★

やはり赤。赤には新陳代謝をよくして、自律神経を刺激することで緊張状態にする効果があります。やる気のなさや鬱を回復してくれます。物事を行動に移して、積極的にになりたい時に活用してみよう。

★疲れている時★

青には、興奮を抑える鎮静作用があります。また、発汗を抑える効果もあります。眠れないときや疲れているときに効果的です。

★若返りたい★

ピンクには、ホルモン分泌を促し、内分泌系を活性化する効果があります。気分も元気にしてくれます。また、肌を若返らせてくれる効果もあるので洋服や部屋にとりいれるとよいです。

これらの『色』の効果を生活のなかにうまく取り入れることで、元気になるかもしれません。やる気やパワーを取りもどすには少し明るい色。皆さんも意識して試してみませんか？

色で健康に!

退職者の挨拶



大久保 美代子



この度は、私、家事都合によりまして、三月三十一日付をもちまして退職する事となりました。

恒徳会に勤務して、十九年六月月になります。施設長をはじめ、スタッフの皆さんには、大変お世話になり、感謝の気持ちでいっぱいです。また、家族のサポート（特に両親）が支えてくれたので、長い間勤務することができたとおもいます。

桃香園も開園して十三年が経過し、大勢の利用者様との出逢い、信頼関係を構築するのに、笑顔で接してきたつもりですが、ご迷惑をかけた事も多々あった事と思います。思い起こせば、利用者様との一泊旅行や日帰り旅行・合同運動会・その他施設内での行事、楽しかった思い出が脳裏に浮かんできます。

介護は奥が深く、相手の気持ちを大切に「傾聴」や「受容」が協調される仕事ですので、利用者様と共に自分自身が成長したと思います。桃香園で仕事が出来た事、楽しさと感謝とで胸がいっぱいです。

これからは、家庭に入り、高齢な両親の世話と、姑として、毎日切磋琢磨しながら頑張っていきたいと思えます。

皆様方、本当にありがとうございました。

栄養はえくよく(栄養課)

民間療法ってどうなの？

その① 風邪篇

風邪に効く食べ物の民間療法は、薬とは違い飲み合わせを気にすることなく、薬を飲みながらも併用していくことが出来ます。その効果は医学的根拠のある物も多く、使い方一つで風邪のつらい症状を和らげることも出来ます。有効に活用しましょう。

◇喉の痛み、声がれ

大根あめ：皮ごとの大根を角切りし蜂蜜に浸したエキスを湯で割る。大根には、ビタミンCが含まれており、免疫力を高める作用や消炎作用がある。また、蜂蜜にはビタミンミネラルが豊富に含まれ、プラス殺菌効果がある為効果的です。

ネギタオル：ネギの白い部分を縦に裂いて広げ火であぶる、タオルかガーゼで包みネギの内側の面が喉に当たるようにして巻く。ネギの成分である硫化アリルには抗菌作用、殺菌作用があり、鎮静効果で神経を静める作用もあることから、喉の痛みの緩和、痰を切る働きがあります。

◇悪寒

生姜湯：おろし生姜に蜂蜜を加え熱湯を注ぐ。生姜には身体を温めたり吐き気止め、胃痛を和らげ消化を助ける働きがある。また、殺菌効果もあるので荒れた喉や痰にも効果が期待できます。

卵酒：鍋に日本酒を入れ弱火で沸騰させる。ほぐした卵を加え砂糖や蜂蜜を加える。日本酒の身体を温め熟睡出来る作用と、卵白に含まれるリゾチームの細菌の細胞壁を分解して殺してしまう働き、アルブミンの免疫力を強化する働きが結びついて風邪を治す効果が得られます。

◇咳

レンコン湯：レンコン、ごぼう、生姜の絞り汁に味噌を加え熱湯を加え仕上げに醤油をたらす。レンコンは身体を温める野菜。レンコンにはタンニン(ポリフェノール)が多く含まれる。タンニンは細菌の繁殖や炎症を抑え、咳止め喉の腫れにも効果が見られます。

◇痰

ミカンの皮の煎じ汁：ミカンの皮を良く洗い細かく刻み一週間ほど乾燥させる。鍋にミカンの皮、水、蜂蜜を加え煮立たせる。ミカンの皮には痰を切る効果だけではなく、咳止め胃腸の調子を整える、吐き気を抑える等の効果もあり、ビタミンCも取ることが出来ます。

〇〇これからの行事〇〇

四月 観桜会

七月 桃香園家族会・奉仕作業

心身障害児者福祉協会

オセ口連珠大会

八月 第十四回 桃香園納涼祭



◆編集後記◆

きら星の表紙のイラストも新しくなり、行事報告が沢山詰まった第二十二号を皆様に楽しく読んで頂ければ幸いです。次回からは、新しい編集員でお届けする事となりますが、今後も楽しさ満載の広報誌作りを心掛けて行きたいと思っておりますので宜しくお願い致します。