

# 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 茨城県桜川市大國玉2513-10  
TEL 0296-58-7870 FAX 0296-58-7871  
E-mail tohkaen@kohtokukai.jp

＝基本理念＝

相手の立場に立つ

## <目次>

行事報告

- ・納涼祭・バイクング夕食会
- ・ナイスハートフェスティバル・バーベキュー会
- ・クリスマス会・餅つき会
- ・利用者新年会・日中生活介護（レクリエーション活動）

HAPPY WEDDING

栄養はえーよー

看護師通信

これからの行事

編集後記



納涼祭



今年で十四回目を迎える納涼祭が桃香園、園庭にて行われました。四年ぶりの園庭での開催。例年になく猛暑日が続き天候が心配されるなかの開催となりましたが、天候にも恵まれ、多くの来賓の方、ご利用者様、ご家族の参加・御協力のもと盛大に迎えることができました。気温がなかなか下がらないまま納涼祭が始まりましたが葦簀屋根の下、皆さん、できたての料理やおつまみ、きんきんに冷えたビールやジュースを美味しく召し上がっております。



とても暑かった一日でしたが利用者の皆さんにとって良い夏の思い出になったと思います。

バイキング夕食会



去る九月七日にバイキング夕食会が行われました。残暑が厳しい中ではありましたが、熱々な物から涼しげな物まで多くの食べ物の中から好きな物を皿に取り、皆さん美味しく召し上がっていました。最後はデザートもお腹いっぱい食べ、満足そうな顔がたくさん見られました。食べ過ぎなどで体調が悪くなる方もおらず、会話も弾み終始楽しい雰囲気でした。



とっても  
おいしいですねあ



# ナイスハート フェスティバル



十二月五日に水戸の県民文化センターで行われた、障害者の文化祭（ナイスハートふれあいフェスティバル二〇一〇）に参加させて頂きました。

私達音楽サークルは夏の納涼祭でも披露した「東京音頭」を披露しました。本番が近づくにつれ会場の空気や熱気に利用者の方、職員共に緊張した様子が見られましたが、いざステージに上がり舞台の幕があがると緊張の糸もほぐれ、練習以上の成果が出す事ができました。約五分間と短い発表ではありましたが、参加された利用者の方々からは「楽しかった。やって良かった。」との声を聴くことでとても良かったと思います。



うまい！  
満足！

## バーベキュー会

去る十月六日に桃香園園庭にて恒例のバーベキューが行われました。天候にも恵まれ、十月だということにとっても暑い一日になりました。

開催時間より前に利用者の方々が待ちきれないようで、準備の様子を伺っていました。晴天の下鉄板を囲みながら会話が弾み、満足そうな笑顔が溢れていました。

時間もあっという間に経ち、皆一緒に楽しく親睦を深める事が出来ました。御協力頂いた皆様、有り難うございました。





# クリスマス会



十二月十五日に利用者クリスマス会を行いました。十一月の下旬から施設内の飾り付けやツリーを出し、徐々にクリスマスモードも高まり始め当日を迎えました。

各グループに分かれケーキのデコレーションを行いました。あるグループはポリリウム満点、あるグループではウエディングケーキのよう、又別のグループではお店に並んでいるかのような様々なケーキが出来上がりました。皆さん、自分のグループが一番だと満足しながら美味しそうに食べました。

ボランテニアの方々による手品、ギターの弾き語り、フラダンスの披露を楽しました。手品では、技が成功するために歓声上がり、ギター弾き語りではクリスマスちなんだ曲の披露と共に利用者の方も一緒に歌う場面も多く見られました。

今回、初めてボランテニアの方々に来て頂いたクリスマス会でしたが、利用者の方楽しんで頂く事ができ、良かったと思います。



# Merry X'mas

# 餅つき会

十二月二十八日毎年恒例の餅つき大会を行いました。当初の予定では食堂にて行う予定でしたが天気も良く風が吹いていなく、思ったほど寒くなかった為、施設長の鶴の一声で園庭にて行いました。白をみんなで囲み利用者の方々にも順番で餅をついて頂きました。また、当日出勤の男性職員も協力し行っても、皆、日頃の運動不足のせいか途中で息が上がり、辛そうな表情をしていました。

終始、利用者の方々・職員もとても楽しそうに餅を作ることが出来ました。利用者の方々には今年も餅を食べられないのかと、とても残念がっていましたがとても楽しんで戴けたと思います。



おいしくなあれ



# 利用者新年会



正面にささやかながらも手作りの門松を飾り、正月らしい雰囲気のみな一月十二日に利用者新年会が行われました。

いつもとは違う豪華な食事、又、ゲストには龍ヶ崎舞踊協会の方々を招いて、三味線や舞踊、民謡などを披露していただき、利用者の中には、歌を口ずさむ方や感動し涙を流す方もおり、普段では味わえない一時を過ごせた事と思います。最後に、職員一同で歌とダンスを披露し、とても盛り上がる事が出来たと思います。

今年一年、利用者にとってウサギのように飛躍する年であるよう健康で楽しく生活出来ることを願いつつ、新年会が無事終了しました。



めっちゃ  
たのしかったぞー!

# 日中生活介護

通所系生活介護では、午後の時間を利用した創作活動の中で魚釣りゲームを制作し、レクリエーション活動のなかで、魚釣り大会を行いました。

制作では、魚の図鑑をみんなで見ながら、どの魚を作るか話し合い、「これがいい」「あれがいい」とみんなでワイワイお喋りしながら選び、各々好きな魚の色を塗りました。中にはわざとおかしな色を塗って、笑いを取る方も居て「これじゃ深海魚だよ」と大笑いしながら楽しく作ることが出来ました。魚釣り大会では、自作の魚(?)とあって、皆さんとても楽しそうに釣っていました。魚の裏には点数が書いてあり、大きな魚を釣ったのに低い点数だったり、空き缶を釣っても点数が高かったりと事ある毎に利用者様や職員から笑いが沸いたりして、とても楽しい雰囲気です。魚釣り大会を行う事が出来ました。



今後も工夫を凝らし、利用者様と楽しい時間を過ごせるような活動をしていきたいと思えます。

# Happy Wedding

♡ 永山直希・ひとみ(古宇田)



1、♂静か

♀恐そう

2、♂思っている事に気づいてくれる所

♀性格が似ている所があった(血液型?)

3、♂秘密

♀秘密

4、♂怒ると口をきかなくなる所

♀ゲームを始めると止まらなくなる所

5、♂明るく楽しく過ごせる家庭

♀お互いを思い合える楽しい家庭



- 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?

# Happy Wedding

♡ 千明 裕道・亜弥香



1、♂若いなあ

♀背高いなあ

2、♂何も出来ない所・教え甲斐がある所

♀私に無い知識がいっぱい・オレ様な所

3、♂秘密

♀結婚しよっか

4、♂金に執着がない所

♀ギャンブラーな所

5、♂親より先に死なない

♀いつまでも相思相愛

- 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?



# 栄養はえくよく (栄養課)

## 食べ物でドロドロ血液の改善を

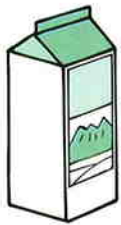
血液は人体にはなくてはならないもの。栄養、ホルモンの運搬や老廃物の排出、生体防御、体温調節、止血と様々な働きを担っています。血液中の脂肪分、糖分、塩分等が増えすぎると血液がドロドロになり人体にたくさんの悪影響を及ぼします。現代に多くみられる、脳血管疾患や心疾患、動脈硬化、高血圧などの重篤な疾病以外にも冷え症や便秘など様々な疾病を引き起こす原因にもなっています。遺伝性や体質など食べ物だけで改善できない場合を除き、多くの場合は食生活の見直しによる血液改善をおこなう事で予防が出来ると言われていますので現在の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

### ◇納豆

納豆に含まれるナットウキナーゼという酵素が、血栓溶解力があると言われていています。このナットウキナーゼには血液サラサラ効果のほかにカルシウムの吸収を良くする働きも見られています。また、納豆菌には整腸作用があり便秘の改善にも効果があります。

### ◇乳製品

乳製品に含まれる乳酸菌は腸内の悪玉菌の増殖を抑え、コレステロールを排出する働きがあり、コレステロールを減らすことで血液をサラサラにする効果があります。



### ◇レバー・うなぎ・海苔

これらの食品にはビタミンB群を多く含む体に有害な過酸化脂肪を分解して動脈硬化予防と血液サラサラの効果があります。

### ◇海藻・生野菜・果物類

海藻、生野菜、果物類にはカリウムが多く含まれ、カリウムは血液中の余分な塩分を体外に排出する働きがあり血圧を下げる効果があります。

### ◇青魚

青魚にはドコサヘキサエン酸やエイコサペンタエン酸が多く含まれ、血小板の凝固を抑え血流を良くするほか、血栓を溶かし血液をサラサラにする効果があります。

### ◇大豆・卵黄

大豆や卵黄にはレシチンが含まれ、コレステロール値を下げ血液の流れを改善する効果があるとともに、体の細胞膜、脳神経細胞のもとになります。

\*これらの食べ物もそれだけ食べれば効果が発揮されるものではなく、日常のバランスの良い食事の中にちよつと意識して多く取り入れていくことが重要です。何事も継続することが大事。食事を摂る時に少し意識してみてはいかがでしょうか？



もし、倒れている人を見つけたら、あなたは どう  
 しますか？  
 もし、あなたの大切な人が目の前で急に倒れたら、  
 あなたはどうしますか？  
 もし、「あなた、AEDを持ってきてください。」と  
 いわれたら、あなたは どうしますか？  
 もしものときのために、皆様に知っていただきた  
 いことを掲載します。

**1 意識を調べる**  
 傷病者に近づき、耳もとで「大丈夫  
 ですか」または「もしもし」と呼び  
 かけながら、傷病者の肩を軽くたた  
 き、反応があるかないかを見る。

**2 助けを呼ぶ**  
 意識がなければ大きな声で、「だれか  
 救急車を呼んで」と助けを呼ぶ。

**3 気道の確保（空気が鼻や口から  
 肺に達するまでの通路を開く）**  
 片手を額に当て、もう一方の手  
 の人差指と中指の2本をあご先  
 に当て、これを持ち上げ、気道  
 を確保する。

**4 呼吸を調べる**  
 気道を確保した状態で、自分の顔  
 を傷病者の胸部側に向ける。頬を  
 傷病者の口・鼻に近づけ、呼吸の  
 音を確認するとともに、自分の頬



に傷病者の吐く息を感じとる。

**5 人工呼吸（口対口の人工呼吸により、肺に空気を  
 送り込む）**

\*呼吸がなければ、人工呼吸を開始する。  
 \*気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差  
 指で傷病者の鼻をつまむ。  
 \*口を大きくあけて傷病者の口  
 を覆い、空気が漏れないよう  
 にして、息をゆっくりと1回  
 に1秒かけて2回吹き込む。



**6 心臓マッサージ（胸骨圧迫心臓マッサージにより、  
 酸素の含まれた血液を循環させる）**

\*2回の人工呼吸が終わったら、  
 直ちに心臓マッサージを開始し  
 ます。  
 \*手を置く位置を大まかに知る方  
 法は、左右の乳首の中間の胸の  
 上に片手の手の付け根を置く。  
 （詳しくは救命講習を受講して  
 いただくと分かります）  
 1分間に100回の速さで30  
 回圧迫します。



**7 心肺蘇生法の実施（30回の心臓マッ  
 サージと2回の人工呼吸  
 の組み合わせを継続）**

\*30回の心臓マッサージ  
 と、2回の人工呼吸のサ  
 イクル（30：2）を繰  
 り返す。  
 \*人工呼吸は1回1秒かけ  
 て吹き込みを行う。



心の健康づくり

これからの行事

- 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音楽祭
- 八月・第十五回 桃香園納涼祭



編集後記

この度の東北地方太平洋沖地震により被害を  
 受けられました皆様に、心よりお見舞い申し上  
 げます。

又、御利用者様、御家族の皆様には大変御心  
 配をお掛けし申し訳ありませんでした。今後共、  
 ご協力宜しくお願い致します。

次回からは新たな編集員でお届けする事にな  
 りますが、今後も皆様に楽しく読んで頂ける様  
 な機関誌作りを目指して行きたいと思致します。