

## 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  
URL <http://www.kohtokukai.jp/tohkaen.htm>  
E-mail [tohkaen@kohtokukai.jp](mailto:tohkaen@kohtokukai.jp)

＝基本理念＝

相手の立場に立つ



＜日帰り旅行 大洗水族館にて＞

### ＜目 次＞

#### ◆行事報告

- ・納涼祭
- ・日帰り旅行
- ・ナイスハートフェスティバル2013
- ・通所生活介護

#### ◆看護師通信

—頭痛について—

#### ◆栄養はえ～よ～

—抗ウイルス成分 ラクトフェリン—

#### ◆退職者挨拶

#### ◆新しい職員紹介

#### ◆Happy Wedding

#### ◆年間の行事計画予定

#### ◆編集後記





八月三日(土)今年で十七回目を迎える、待ちに待った納涼祭!ご利用者様、職員共にこの日が来るのを指折り数え待っていました。

音楽サークルの発表では、ゆずの「イロトリドリ」美空ひばりの「お祭りマンボ」の二曲を演奏し、祭りらしく、賑やかな雰囲気から始まり、ご利用者様のカラオケ大会では日頃の練習の成果を発揮し熱唱される姿が見られました。

イベントでは、第十九回ものまね王座決定戦に初出場で優勝されました、市原利夏さんが来園し流行の曲から演歌までと幅広いレパートリーのものまねをご披露いただき、大いに盛り上がりました。

納涼祭が終わって数日経った後も、「音楽サークルの発表が良かった」「ものまね面白かった」「食べ物美味しかった」等々の声が聞かれました。

ご家族の方も大勢参加して頂き、ご利用者様と共に楽しいひとときを過ごされ、昨年の夏の思い出の一つになったことと思います。

今年も昨年以上に、参加する皆様が楽しめるように、準備を進めていきたいと思えます。



## 日帰り旅行(後半)

九月四日(水)、ご利用者様、ご家族様と共に大洗町へ日帰り旅行に出掛けてきました。

大洗のホテルで、海の幸を中心とした美味しい昼食を堪能し、その後、大洗水族館にて珍しい魚やイルカのショーを見たり、お土産などの買い物を楽しんだり、ご利用者様お一人お一人が思い思いに有意義な時間を過ごされました。

ご利用者様には、良い気分転換、良い思い出作りが出来たことと思います。

ご参加頂いたご家族の皆様、御協力ありがとうございました。





# ナイスハートフェスティバル 2013

十二月七日、茨城県民文化センターで行われた障害者の文化祭「ナイスハートフェスティバル2013」に参加してきました。

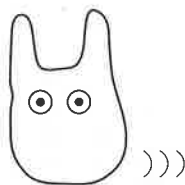
今年の桃香園の発表曲は「風になりたい」という曲に決定し、太鼓やペックボトルで作成した手作りの楽器で演奏しました。いつも賑やかなご利用者様達も、演奏前は緊張し表情を硬くしていましたが、本番が終わると「無事に終わって良かったね」と話し笑顔が戻っていました。

最後に水戸のご当地アイドルを間近で見ることができ、良い思い出になったようでした。



## 通所生活介護

ナイスハート  
フェスティバルに出展



通所生活介護では、一昨年に引き続きナイスハートフェスティバルに版画で描いた「となりのトトロ」を出展しました。午後の創作活動の時間を利用し、パーツごとに作業を分担する事でご利用者皆様が作品の制作に楽しく取り組む事ができました。残念ながら入賞するまでには至りませんでした。通所ご利用者様で、ご家族様と一緒に撮影したのイルミネーションを撮影した写真を出展したところ、みごと茨城県心身障害者福祉協会会長賞を受賞することが出来き、ご本人も大変喜ばれていました。来年度もご利用者の皆様が楽しく制作出来るような作品作りと、入選を目指して頑張りたいと思います。







十二月二十二日(日)、クリスマス会を行いました。ご家族からの要望もあり今回は日曜日の日中に家族参加型で計画し、数名の御家族様が参加をして下さいました。

午前の部では、ボランティアグループ「あゆむ会」による、手品・ソーラン節・クリスマスソングの披露など、盛り沢山の内容で楽しませてくれました。続いては、何日も前から待っていました!!昼食。クリスマスといえぱフライドチキン。色とりどりのサイドメニューと共に利用者様の表情も一段と笑顔になったように見受けられました。午後の部では、利用者様・ご家族・職員とで混合のチームを作り、輪ゴムリレーやお手玉運びのゲーム、ケーキのデコレーションを行いました。

終了後、「あつという間に終わった。楽しかった。」という声があちらこちらから聞こえ、楽しんで頂けたことと思えました。



一月十五日(水)、施設長の新年の挨拶を幕開けに利用者新年会が開催されました。新年会は午前・午後と一日を通し行われました。午前の部ではボランティア「真壁よさこい桜乃舞」による演舞が行われ、艶やかな衣装と軽快なリズムと共に踊られるよさこい踊りは皆様を魅了した事と思われます。又、曲と曲の合間に健康体操も行われ、心身共に楽しい有意義な時間を過ごせました。

午後の部では、職員の出し物「着せ替え競争」を行いました。どの職員も負けまいと必死に対戦しましたが、負けた職員には特製野菜ジュースを飲むという罰ゲームがあり、飲んでいる様子を見た利用者の方々の笑いが絶えず、とても楽しんでいる様に見受けられました。楽しい時間はあつという間に過ぎ去り「十五時の」おやつを食べ終えると同時に終了となりました。

今年も一年、利用者の方々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。





## バイキング 屋台屋食会

昨年の九月二十六日(木)、屋台バイキングを開催致しました。今回が初めての試みという事もあり、屋外での開催を予定しておりましたが生憎のお天気だった為、屋内にて行いました。少しでも屋台の気分を味わって頂ければと思い、会場となった食堂には紅白幕や赤提灯で彩りを添えました。

焼きおにぎり・たこ焼き・やきとり・オニオンリング・豚汁など、たくさんメニューの中から好きな物をご利用者様自身で選び、召し上がっていました。「たくさんあつて何を食べようか迷っちゃう」との声も上がりとても満足頂けたようでした。

今後もご利用者様が食べたい物の意見を取り入れ、満足して頂けるような行事を計画していきたいと思っております。



昨年の十二月二十五日(水)桃香園では恒例行事となつてゐる餅つき会を行いました。職員が餅つきを行う姿を見て、ご利用者様から「よいしょ」等と掛け声が掛かるとその声に応えるように職員が頑張つて餅をついていました。

又、ご利用者様へ参加を促すと沢山の方から参加の希望があり協力を得る事が出来ました。参加者の中には職員に負けない程、力強く行う方もおり皆を驚かせていました。

ご利用者様と職員が協力し、立派な鏡餅を作り上げる事が出来ました。短い時間ではありましたが楽しい一時を過ごせました。

今年も良い一年になりますように…

## 茨城県身体障害者 スポーツ大会

九月十五日(日)、茨城県身体障害者スポーツ大会が笠松運動公園にて開催され、桃香園では、二名のご利用者様が選手として参加されました。午前の部では、五十M車椅子競争に出場し、金メダルを獲得。午後の部でもビンバグ投げに出場して金メダルを獲得する事が出来ました。まだ残暑が残る中、汗を流しながら頑張りました。選手二名共に金メダルを獲得すると、とても嬉しそうな表情が見られました。



向けて、日頃より体力の増強に励んでいきたいと思ひます。

皆様の応援をよろしくお願い致します。

# ＋看護師通信＋

## ◆頭痛について

皆様、普段から頭痛がある方もいらっしゃるかと思います。頭痛にも色々ありますので、ここで少し紹介したいと思います。

### ※脳腫瘍

症状として、頭痛・嘔吐・眼底のはれの三の徴候があります。局所症状は、腫瘍が出来る部位によりますが、痙攣・半身の運動・感覚麻痺・視力障害・内分泌障害・聴力障害・眼球運動障害・が、よく見られます。脳腫瘍においてはこれらの症状が自然に改善される事はほとんど無く、常に進行して行く事が特徴です。

### ※クモ膜下出血

症状として、物が二重になる事がありますが、多くは、突然の激しい頭痛と嘔吐の発作が起こり、意識が混濁します。意識が回復した場合は、しきりと頭痛を訴えます。重い症状の場合には深い昏睡、痙攣、呼吸困難となります。

### ※髄膜炎

症状として、発熱及び首から後頸部にかけての強い痛みが起こります。うなじが硬くなつて重症の場合には意識障害が現れます。

### ※緊張型頭痛

頭痛は頭の両側か頭全体に起こります。痛みの症状は「頭重感」「圧迫感」「締め付け感」として感じられます。頭痛の持続時間三十分から七日とされていますが、慢性的に毎日朝から晩まで頭痛が続く人もいます。

緊張型頭痛は、ストレスが原因によって引き起こされると考えられています。原因となるストレスの種類は①精神的なストレス②身体的なストレスの大別できます。

### ※群発頭痛

症状は片側の目の周囲あるいは、目の奥に起こりえぐられるような、何かで突き刺されるような、激しい痛みです。

痛みは通常、同じ場所に現れますが、左右交代に痛みが現れたり、両側性で現れる場合もまれにあります。痛みの症状は、短くて十五分、長くても三時間で消失します。痛い方の側の流涙・目の充血・鼻閉・鼻汁などを伴うのが特徴です。男性に多い頭痛です。



## 栄養はえろよく（栄養課）

### 抗ウイルス成分「ラクトフェリン」

近年では、冬季には爆発的にノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行し、他の食中毒も季節を問わず発生している。その中でラクトフェリンがノロウイルス予防や食中毒予防に有効であることが注目されており、現在では、ラクトフェリンが添加されているヨーグルトなどで簡単に摂取することが可能になっています。

#### ラクトフェリンの働きとしては：

◆母乳や殺菌前の牛乳に含まれ、鉄の吸収を高めたり腸内のビフィズス菌を増やし免疫力を向上させる働きを持っています。この働きによって向上された免疫機能が体の外から悪いウイルスや細菌が侵入した場合の防護壁となります。



◆体内にノロウイルスやその他食中毒菌が侵入した場合、ラクトフェリンが腸壁に張り付き腸壁細胞をウイルスや菌からガードしてくれます。また、ウイルスや菌そのものにもくつき活性を抑え感染を予防する働きも持っています。もし感染してしまっても感染後の下痢等の症状を緩和したり腸内でのウイルスや菌の増殖を抑えてくれるとの報告もあります。

この様に、ラクトフェリンは体内の免疫機能を向上させる

ウイルスブロックの補助的役割とラクトフェリン自身がウイルス

をブロックする防御壁の役割の両方を兼ね備えている優れたものと言えます。



目に見えないウイルスや細菌の感染予防はとても困難であり、どんなに注意していても防ぎきれないこともあるかもしれません。感染しないことが最も重要ですが、もし感染してしまった場合に症状を軽く抑えることが出来るとしたらいざという時の保険として有効かもしれません。



長い間お疲れさまでした

## 定年退職者の挨拶

ありがとうございました



生活支援課

生活支援課長補佐 荒井 まち子

乗ってきた列車の向かう先のどこかに、「卒業」という駅があるようなそんなぼんやりした感じていたのですが、今あらためてその時期が来るとやはりとても寂しい気がしています。

十七年間大変お世話になりました。桃香園の立ち上げから関わってとても魅力に富んだ仕事であり、思い切り取り組むことができました。その面ではまず私は、仕事に恵まれたと思います。そしてその仕事について、指導していただいた諸先輩、一緒に汗を流した仲間にも大変恵まれたことに感謝しています。

御利用者の皆様、支援員として未熟な私は、皆様の言葉に何度支えられたことでしょう。毎日とても充実した日々を過ごすことができ、楽しい思い出もたくさんできました。ありがとうございました。

今後は、健康に注意しながら、今までできなかった事を少しずつ始めたいと思います。本当にお世話になりました。



生活支援課

生活支援員 秋田 末子

私、この度一身上の理由により、三月三十一日をもって退職をする事となりました。恒徳会に二十七年間在職させて頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。三年前に、桃香園で定年退職を迎え、その後再雇用制度にて勤務させて頂き、桃香園に十七年間在職できた事は一重に、施設長様はじめ職員皆様の支えがあったからこそと、心から感謝しております。

通所支援業務に携わって参りましたが、重みのあるとてもやり甲斐ある私に合った仕事だったと思っています。二十六年間の間には、つらい事・悲しい事・悔しい事・楽しい事・嬉しい事等いろいろな事があったはずなのに、今になってみると嫌な事も笑いながら話せ、良い事ばかりが思い出されます。これからは、ゆつくり・のんびり心のアルバムを開き人生を振りかえりながら、退職後の生活を送ろうと思っています。

施設長様はじめ皆様方、本当にお世話になりました。



# 新しい職員の紹介



生活支援課

小野瀬 純子

- ① 趣味
- ② 長所
- ③ 短所
- ④ 抱負

- ① 読書
- ② 好奇心が強い
- ③ そそっかしい
- ④ 一日でも早く仕事を覚えられるよう頑張ります。



# Happy Wedding



生活支援課  
関口 孝雄・仁美(旧姓 渡邊)



- 1、♂ げんきだな  
♀ さわやかそうだな
- 2、♂ 優しい  
♀ 優しい所、話が合う所
- 3、♂ 内緒です  
♀ 内緒です
- 4、♂ 話を最後まで聞いて  
♀ 頑固な所
- 5、♂ 笑顔のたえない家庭  
♀ 穏やかな家庭

- 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?

## 年間の行事計画予定

- 四月 ・ 観桜会
- 五月 ・ 日帰り旅行
- 六月 ・ テーブルバイキング
- 七月 ・ 桃香園家族会奉仕作業  
・ すみれ園・董授園・恒幸園納涼祭
- 八月 ・ 桃香園納涼祭



## 編集後記

お待たせ致しました。今回も行事報告が沢山詰まったきら星が出来上がりました。きら星を発行するにあたり、皆様方の御協力を頂きまして有り難うございました。今後も皆様に喜んで頂ける様な広報誌を作っていきたいと思っております。次回からは、また新たなメンバーでお届け致します。

発行責任者  
編集委員

施設長  
丹波 俊樹

杉田 直樹  
鈴木 文美  
大田 由美