

# 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

## ＝基本理念＝ 相手の立場に立つ



◆遊ビリテーション係で創った作品  
 花紙・折り紙・セロハン・ビーズ・毛糸・発泡スチロールを使用し、月々の  
 絵柄を立体的・幻想的に表現し、月を追うごとにバージョンアップし楽し  
 ませてくれました。

### <目次>

#### 行事報告

- ・納涼祭
- ・茨城県身体障害者スポーツ大会
- ・屋台バイキング昼食会
- ・バーベキュー会
- ・トリムバレーボール大会
- ・クリスマス会
- ・餅つき会
- ・新年会

栄養はえ～よ～

通所のひととき

障害福祉サービス等を利用される皆様へ

看護課だより

これからの行事

編集後記



# 納涼祭



第十八回納涼祭が園内にて盛大に行われました。毎年恒例の音楽サークルの発表では、AKB48の♪恋するフォーチュンクッキー♪をご利用者様、職員と一緒に楽しく演奏し踊りを披露する事が出来たと思います。ご利用者様のカラオケ発表では、緊張した様子も見られましたが、自慢の歌声を披露し会場を盛り上げて頂く事ができました。

巨哲平さんによる、ものまねショーでは数多くのものまねを披露して頂き、本人そっくりの歌声にご利用者様やご家族様・来賓の方々とも驚いていました。

今年も、ご家族の皆様のご協力のもと盛大な納涼祭を行うことが出来ました。来年度も今年以上にご利用者様・ご家族様・職員が楽しい一時を過ごせれば良いと思います。

ご協力頂いた皆様、本当に有り難うございました。



# 茨城県身体障害者スポーツ大会

九月二十一日(日)、第五十二回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、我が桃香園からは三名のご利用者様が選手として参加されました。

ソフトボール投げ・ジャベリックスロー・車椅子一〇〇メートル競争にそれぞれ出場し、爽やかな青空の下、笑顔で頑張っておられました。メダルを獲得することもできてとても嬉しそうな表情が見受けられました。

スポーツを通じて自立心と社会参加を促進すると共に、他者との交流を広めることが出来ました。今後も、スポーツ大会に向けて日頃より体力の増強に励んでいきたいと思えます。皆様の応援をよろしくお願い致します。



# 屋台バイキング昼食会



九月二十五日(木)、屋台バイキングを開催いたしました。好評な行事の一つです。今回も、屋内で行いましたが、屋台の雰囲気があったよう昼食会となりました。

手鞠寿司・たこ焼き・焼き鳥・オム焼きそば等、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、召しあがっていました。たい焼きはその場で焼いた物を提供する事が出来たため、「焼きたてを食べられてすごく美味しい。」又、テーブル配置を換えたためか「いつもと違った雰囲気ではない。」等、楽しかったと思える声がたくさん上がりました。メニューを選ぶ表情もとても豊かで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、屋台気分を思う存分に味わえるように努めていきたいと思っております。

# バーベキュー会



当日まで心配されていた天気も崩れる事なく、曇り空の広がった十月一日(水)県西運動公園にてバーベキュー会が行われました。

現地では各班に分かれテーブルを囲み、談笑しながら今か今かと焼き上がりを楽しみに待っている様子がみられました。肉や焼きそば、シーフード、ハッシュドポテト、野菜など好きな物を好きなだけお腹いっぱいになるまで食べていました。

自然の中で食べるご飯は格別に美味しく、会話も弾み沢山のご利用者様の笑顔を見ることができました。なかなか屋外で食べる機会の少ないご利用者様にとって、とても良い気分転換になった事と思います。

又、ご家族の方々にも参加して頂き、皆で楽しい時間を過ごす事ができました。御協力して下さいましたご家族の皆様、有り難うございました。



# 茨城県身体障害者 トリムバレーボール大会



十月十五日(水)、茨城県立医療大学にて第二十三回茨城県身体障害者トリムバレーボール大会が行われました。二年ぶりの大会という事もありご利用者様、職員一丸となって練習に励んできました。

会場に到着すると大会の独特の雰囲気、勝利へのプレッシャーで緊張している様子が見られました。

大事な初戦、緊張で思うようなプレーができないまま試合が進みましたが徐々に緊張もほぐれ何とか初戦を勝つことができました。いつものプレーができれば勝ると信じて臨んだ二回戦相手は前回優勝チーム、ユーカリの里との対戦。終盤まで接戦でしたが惜しくも敗れてしまいました。

残念ながら今回もトロフィーを桃香園に持ち帰る事ができませんでしたが、今回の悔しさをバネに今後も余暇活動の一環としてサークル活動をご利用者様、職員共に楽しんでいきたいと思えます。



# クリスマス会



毎年恒例のクリスマス会を十二月二十一日(日)に開催し、今年度も午前と午後の二部に分けて行われました。

第一部は、つくば市森の里にあるラ・フォレストというギター・マンドリンクラブの楽器演奏を披露して頂きました。クリスマスソングを始めとするJポップ、懐メロまでよく知られている沢山の曲を弾いて頂き、ご利用者様からは口ずさむ声もあり、初めて聴く音色を楽しまれたようでした。第一部の締めめの昼食にはケンタッキーフライドチキンが出ることでご利用者様のテンションも高くお腹いっぱいになるまでお替わりされていました。

第二部は、職員とご利用者様・ご家族の方々

とでテーブル卓球【勝つのはどっちでしょう?】を行いました。卓球に出場しないご利用者様も勝者を選んだりすることで楽しまれていました。第二部の最後、ケーキのデコレーションでは各グループで工夫し作製し、記念写真を撮った後、ケーキを美味しそうに召し上がっていました。日常では味わえない楽しいひとときだったと思います。



十二月二十四日(水)ご利用者様、職員の大きなかけ声と共に、毎年恒例の餅つき会が行われました。餅をつく姿や、「ヨイショ!ヨイショ!」というかけ声が食堂

に響き渡り、微笑ましい光景でした。短い時間ではありましたが、普段とは違った雰囲気味わう事ができ、年の瀬を感じて頂けたかと思



# 新年会



一月十四日(水)、施設長の新年の挨拶を幕開けにご利用者新年会が行われました。新年会は午前の部・午後の部に分けて行い、午前の部ではボランティア【女方玉三郎一座】のショーが行われました。最初に和装で登場し歌や踊りの披露、次はマリリンモンローの衣装で食堂に華を添えてくれました。最後は、島島倉千代子の名曲と共にご利用者様一人一人に歩み寄り涙も誘いました。終始、ご利用者様の笑顔が絶えず、有意義な時間となった事と思います。

午後の部では、職員の出し物【妖怪体操第二】の踊りやご利用者様と職員合同でのチーム対抗のゲームを行いました。各チームが対戦している間も「頑張れ」と声を掛けている姿も見られました。今年も一年、ご利用者様が楽しく元気に過ごして頂けるよう職員一同頑張つて参ります。

# 栄養はえくよく(栄養課)

## 意外に知らない便秘の話

便秘について皆さんはどのくらい知っていますか？一般的には便が二三日出なくお腹が苦しい、痛い状態が便秘と呼ばれていますが、便が硬くて出づらいいは排便に苦痛を感じる場合も便秘と分類されます。また、原因についても多岐にわたります。軽度の便秘に対しては食習慣の改善をおこなうことで解消されるケースも多く見られているので、薬にばかり頼るのではなく食生活や生活習慣の見直しから始めてみてはいかがでしょうか？

### ★便秘の原因

- ・食物繊維・水分・脂肪の摂取不足
- ・排便を我慢する。我慢せざるおえない
- ・ストレスや悲しみを抱えている
- ・腹筋の力が無い(腹筋と直腸の動きは密接)
- ・腸管の病気
- ・下剤や浣腸の乱用

### ☆便秘解消法と食生活改善

- ・不溶性食物繊維を摂取する  
(海藻・こんにゃく・根菜・果物・きのこなど)
- ・水分をきちんと摂る、特に朝起床後は重要
- ・朝食は眠っていた胃腸をおこす働きがある為必ず 摂取する
- ・有機酸を含む食品の摂取を心がける有機酸は腸の蠕動運動を即し、腸内環境を整えてくれる働きがある  
(果物・プルーン・牛乳・ヨーグルト・梅干)



便秘の原因や解消法など、いかがでしょうか？聞いたことがあるものや、初めて聞いたもの様々だと思いますが、まずは規則正しい生活を心がけ、できる限り薬に頼らないことが大切かと思えます。少しでも便秘解消のお役にたてれば幸いです。

# 通所のひととき

昨年、ハロウィンパーティーに向け育てたカボチャの収穫が少なかつた為、今年は巨大カボチャ作りに挑戦してみました。結果、畑に苗を植えかえてしばらくすると、葉がどんどん大きく育ち、敷地の枠を超え成長したものの実がならず、土に栄養が無いのだろうか？と考え、草取りや肥料まきを行いました。その結果、実ったのは一つ。大きさも巨大ではなくラクビーボールを一回り小さくした形でした。予想に反してカボチャは収穫できませんでした。ハロウィンで巨大カボチャをくり抜いて飾る事は出来ませんでした。ハロウィンパーティーは、ゲームや仮装を楽しみました。



# 障害福祉サービス等を利用される皆様へ 「サービス等利用計画・障害児支援利用計画について」

平成24年4月から、障害のある方の地域生活を支援するため、障害福祉サービス等を利用するときは、サービス等利用計画を作成することとなりました。

※平成27年3月31日まではサービス等利用計画の作成は「申請した場合であって市町村が必要と認めるとき」ですが、平成27年4月からは、サービスの利用を申請した全員について、計画作成を行う必要があります。

## 1 サービス等利用計画・障害児支援利用計画とは？

- ・ 障害のある人やご家族が希望する生活の実現、目標の達成にむけて作成する計画です。
- ・ 計画にはご本人の希望や目標、支援方針、利用するサービスなどが記載されます。

## 2 対象者は？

- ◆ 障害者総合支援法の計画相談支援の対象者
  - ・ 障害福祉サービスを申請した障害者又は障害児
  - ・ 地域相談支援を申請した障害者
- ◆ 児童福祉法の障害児相談支援の対象者
  - ・ 障害児通所支援を申請した障害児

## 3 計画を作成するメリットは？

- ・ 障害のある人の希望等に基づいた計画が作成され、支援を受けることができます。
- ・ 作成された計画を元に関係機関（福祉・保健・医療・教育・就労・地域等）が連携して支援をすることができます。
- ・ 相談支援事業所から適切なサービスの組み合わせ等について提案をうけることができます。

## 4 誰が計画を作るの？

- ・ 市町村から指定を受けた「特定計画相談支援事業所」、「指定障害児相談支援事業所」の相談支援専門員が作成します。

## 5 計画はいつ作るの？

- ・ サービスの申請（新規・更新・変更）の際に計画作成のための依頼書が交付され、支給決定時計画を作成します。
- ・ サービスの利用開始後、計画の定期的な見直しが行われます。（モニタリング）

## 6 計画を作るための費用は？

- ・ 計画を作成するため指定特定相談支援事業所等と契約を交わすことにはなりますが、自己負担はありません。

※計画を作成した指定特定相談支援事業所等には、市町村から一定額の報酬が支払われます。

ご不明な点等がございましたら、桃香園・お住まいの市町村役所にお尋ね、ご相談ください。

# ＋看護課だより＋

## ◆花粉から身を守る7つの方法

\*風の強い晴れた日は？

風の強い晴れた日は、外出を控えめに

(とくに、昼前から午後三時頃までが花粉の飛ぶピーク。

この時間帯だけでも、なるべく室内にいたいものです。)



\*顔の周りを守ろう

目・鼻・口から花粉の侵入を防ぐため、プロテクター付のメガネやゴーグル、マスク、スカーフ、帽子を着用することがおすすです。



\*洋服はここに注意

服は、花粉がつきにくいスベスベした素材のものを選びましょう。



\*髪型もワンポイント

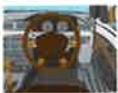
髪をコンパクトにまとめ、花粉が髪につかないように、気をつけましょう。



\*車の中も気を付ける

車の通風口に注意

(花粉の侵入を防ぐために、通風口は閉じるようにしましょう。最近では、花粉対策用のフィルターが装備されている車も多いようです。)



\*花粉は家に持ち込むな

家に入る前は玄関先で、衣服や髪、持ち物についた花粉をはらいましょう。



\*うがい・手洗いも大切に

帰ったら、手・顔・目・鼻を洗い、うがいをする

(目は、流水の中でパチパチまばたきをして洗うと効果的。)



## ～これからの行事～

- 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
- 八月 ・ 桃香園納涼祭



## ◆編集後記◆

きら星の表紙のイラストをはじめ、行事報告が沢山詰まったものが出来上がりました。楽しく読んで頂ければ幸いです。

きら星を発行するにあたり、皆様方の協力を頂きまして有り難うございました。

次回からは新しい編集員でお届けすることになります。今後もしも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。