

# 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  
 日中一時支援事業  
 指定特定相談支援事業

〒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



手芸サークルからナイスハートフェスティバルに出展をした文化刺繍『最後の晚餐』は、茨城県身体障害者福祉団体連合会会長賞という立派な賞を頂きました。

三年前に世界の名画刺繍カタログの中から、これができたら素敵だろうと、安易な気持ちで取り寄せたものの、刺繍糸のほぐし具合や針の指し方など独特で難しく、手芸サークルメンバーの他、たくさんの人たちの手と時間をかけてもらいました。その甲斐あって素晴らしい作品に仕上がりに出展に至りました。協力をして下さった皆様ありがとうございました。

## 目次

### 行事報告

- ・新年会 ・餅つき会
- ・クリスマス会 ・ナイスハートフェスティバル ・小栗判官まつり
- ・トリムバレーボール大会 ・バーベキュー会
- ・屋台バイキング昼食 ・茨城県身体障害者スポーツ大会
- ・納涼祭

### 通所のひととき

- 栄養はえ〜よ〜 Happy Wedding
- 看護課だより これからの行事 編集後記



# 新年会

一月十三日、施設長と代表のご利用者様の挨拶を幕開けに毎年恒例の利用者新年会が行われました。昼食はお弁当を「美味しい。」「ボリューム満点でお腹一杯だよ。」と言いながら召し上がり満足して頂けた様子でした。午後は職員の出し物として【ピンク・レディーの歌と踊り】【美空ひばりの歌】【髭ダンス】を行いました。行事担当以外の職員にも協力して頂き盛り上げて頂き、ご利用者様と職員が共に楽しむ事が出来たと思います。

今年もご利用者様が楽しく元気に一年を過ごせるよう職員一同協力し頑張っております。



お弁当おいしい!



# 餅つき会



よいしょ!



がこぼっっー!



よいしょ!

毎年恒例となった餅つき会「よいしょーよいしょー」ご利用者様や職員の大きなかけ声で、ご利用者様と職員が力を合わせ、周りで観ていた方達も職員と一緒に大きな声を出して応援し、臼をみんなで囲み、ご利用者の皆様にも順番で餅をついて頂きました。楽しそうに餅をついたり、真剣に餅をついたりと表情は様々でしたが、餅を作る事ができ、皆様のおかげで立派なお供え餅が完成しました。

# クリスマス会



十二月十六日にクリスマス会を行いました。十一月下旬より、飾り付けを徐々に行い、クリスマスツリーのイルミネーションが灯ると、一気にクリスマスムードが高まると共に、「今年のクリスマス会は何をやるんだろう!？」とご利用者様から声が上がっていました。

当日、昼食はクリスマス特製オードブルを堪能して頂き、午後よりミニゲームとケーキ作りを行いました。ケーキは各グループでデコレーションを行い、ご利用者様からも「イチゴはここに!!」「クリームはたっぷり!」など意見を取り入れ、職員と共にケーキを完成させました。ケーキを口一杯にほおばり、美味しそうに食べる姿がとても印象的でした。

最後に職員による、コメディータッチの演劇を披露しました。少ない時間でしたが、この日の為に練習し、ご利用者様には終始笑って見て頂けたことが、とても良かったと思います。

また、来年も楽しみにして下さいね!!



ケーキうま~い!



# ナイスハートフェスティバル

十二月十二日、茨城県県民文化センターにて「ナイスハートふれあいフェスティバル2015」が開催されました。発表会会場には茨城県のゆるキャラたちも集まり、桃香園から参加されたご利用者様も握手をしたり一緒に写真を撮るなどしてふれあい、本番前の緊張した表情が和らいでいるようでした。

今年の桃香園の発表曲は、大人から子どもまで誰もが知っている、ちびまるこちゃんの「おどるポンポコリン」に決定し、ご利用者様は手を使ったダンスやタンバリンでの演奏を行いました。本番が終わると「無事に終わって良かったね」と笑顔で話され、良い思い出になったようでした。

# 第二十五回 小栗判官まつり

十二月六日、筑西市新治の新治小学校をメイン会場に第二十五回小栗判官まつりが開催されました。冬の寒空のもと会場を埋め尽くす程の見物人と、たくさんさんの模擬店が立ち並び中、桃香園は昨年同様とんこつラーメンの出店をさせて頂きました。天候も手伝ってか、お店は大盛況。ご来店頂いた皆様のおかげであつという間に完売となりました。



# 茨城県身体障害者 トリムバレーボール大会



去る十月十四日、茨城県立医療大学にて第二十四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。

会場に着くと、すでに他施設の方々は練習を始めており緊張感に包まれていました。ご利用者様も職員も緊張と雰囲気飲み込まれそうになっていましたが、試合を重ねていく毎に緊張も少しずつほぐれ桃香園らしい試合が出来たように思います。

ここ数年、良い成績を残すことが出来ていないため、優勝を目指し一丸となって練習してきましたが、5位という結果に終わってしまいました。しかし最後まで諦めずに戦い良い試合をすることが出来たと思います。

今後も、優勝を目指し練習に励みたいと思います。

# バーベキュー会



去る十月一日、県西総合運動公園にて毎年恒例のバーベキュー会を行いました。不安定な天候でしたが、バーベキュー中には雨も降ることなく無事に終えることが出来ました。緑の木々に囲まれながら、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ご利用者の皆様からは満足そうな笑顔が溢れていました。

限られた時間ではありませんでしたが、ご利用者の皆様・ご家族・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と思います。ご協力頂いた皆様方、ありがとうございました。

皆でござい満悦♥



うまいぜ♪



# 屋台バイキング



じょうずに  
焼きました！

九月十七日に屋台バイキングを開催しました。事前に園庭にするか、園内にするかをご利用者様に聞き、園内で行いました。メニューも勿論、ご利用者様に何を食べていいのかアンケートを取り、栄養士とも相談しながら納涼祭と重ならず、屋台に近いメニューをと思いましたが、ご利用者様より滅多に食べられないからとカップラーメンのリクエストがあり、屋台らしくはありませんでしたがメニューに加えました。又、甘い物のリクエストも多かったです。ご利用者様はお品書きを見て食べたい物を選び「美味しいな」と笑顔もみられ満足そうな様子でした。終了後、体調不良を訴えるご利用者様もなく無事に終わることが出来ました。

今後もご利用者様が楽しみにしてくれる行事にしたいと思います。

# 茨城県身体障害者スポーツ大会

去る九月二十日、第五十三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、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。

天候にも恵まれ、絶好のスポーツ日和となりました。それぞれ、100メートル走、ソフトボール投げ、ジャベリックスローに参加し、練習した成果が発揮され三名ともメダルを獲得することができ、とても嬉しそうでした。今後も、スポーツ大会に向け日頃より体力作りに励んでいきたいと思っております。参加されたご利用者の皆様、お疲れ様でした。また皆様の応援をよろしくお願いします。



どっだっ！

いばラッキーと  
いっしょに！



とくべつなス〜プを  
あ〜なたに〜あ〜げる〜



Yes!!

あったかいん  
だからあ〜♪



「ミカレン」によるショーでは、ご利用者様やご家族の皆様をステージに上げ、一緒になってダンスや歌を熱唱して頂き楽しい時間を過ごすことができました。

今年には記念すべき二十回目の納涼祭となります。職員一丸となり最高の納涼祭になればと思っています。最後にご協力頂いた皆様、ありがとうございました。

八月一日に第十九回桃香園納涼祭が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、昨年流行した「あったかいんだからあ〜」を演奏とダンスを交えて披露して頂き、会場を大いに盛り上げてくれました。



サツマイモは、ハロウィンの行事にてスイートポテト・大学芋・蒸しパンになりおやつとして提供。ご利用者様も自分が掘ったサツマイモを使ったおやつに大満足して頂き、大成功の企画となりました。

昨年、入所・通所のご利用者様と共同でサツマイモを植えたことを第三十号のきら星で紹介したことは、記憶に新しいと思います。サツマイモの成長を日々観察し、水やりを忘れてしまうこともありましたが、すくすくと葉は育ち収穫する日が来ました。

サツマイモは、荒地でも育つ野菜で栽培が簡単とのことでしたが、葉の育ち同様に土の中でサツマイモが育っているか心配でした。

サツマイモ掘り当日、職員とご利用者様とでツルを引っ張ると沢山の芋が土の中から出て来ました。芋が土から顔を出すたびに喜び、箱いっぱいサツマイモをみると誰もが笑顔になりました。

## 通所のひととき

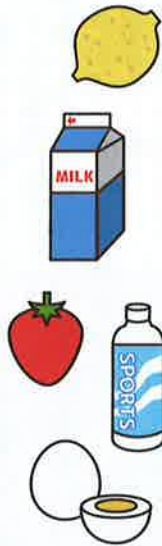
# 栄養はえくよく(栄養課)

## 発熱時の栄養補給

風邪をひいたりインフルエンザにかかった時に一番に悩まされると言っても過言ではないのは発熱です。発熱による体力の消耗やだるさのあまりの食欲減退が病気の回復を遅らせてしまう要因にもなります。発熱時はいかに効率よく失われた栄養素や必要な栄養素を補給するかが大切となります。

### ☆失われる栄養素

- ・ ビタミンC
- ・ 水分
- ・ ナトリウム、カリウム
- ・ タンパク質



発熱時には汗をかきます。汗にはナトリウムやカリウムなどが含まれ通常時よりも多く体内から失われていきます。また、発熱により体内の免疫機能が活発に働くことによりビタミンCやたんぱく質を大量に消費します。

発熱時には大概食欲が減退し、大半の人がお粥だけでよいなどと思いがちですが発熱時こそ必要な栄養素を効率よく摂取する必要があります。少量で良質な栄養素を含み、また消化しやすく食べやすい食品を選び摂取することが風邪などで失われた体力回復の一番の近道です。

### ☆ビタミンCを多く含む食品

- ・ レモン果汁、苺、蜜柑

- ・ 果物の缶詰め(品質安定のためビタミンC添加)

### ☆ナトリウム、カリウム

- ・ 梅干、佃煮

- ・ スポーツドリンク

### ☆タンパク質

- ・ 卵(半熟だとタンパク質が壊れていない為良い)

- ・ 豆腐

- ・ 鶏肉

- ・ ヨーグルト、牛乳

- ・ バニラアイス

きちんと摂取して  
しっかり  
治しましょう



# Happy Wedding



- 1、第一印象は?
- 2、どこに  
着かれたの?
- 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?

大里 和巳

利根川 舞

- 1、♂話しかけにくい子だな  
♀お酒に飲まれてる
- 2、♂笑顔  
♀穏やかなところ
- 3、♂内緒  
♀内緒
- 4、♂機嫌が悪くなると話さなくなるところ  
♀特にないかも
- 5、♂いつまでもたわいのない会話で笑い合  
える家庭

♀笑顔に溢れた家庭



末長く  
お幸せに〜



# 看護課だより+

## ◆春うつ

(うつ病(うつびょう)、鬱病、鬱病)とは、気分障害の一種であり、抑うつ気分や不安・焦燥(しょうそう)原因としてさまざまな意見がありますが、特に日本の場合、入学、入社、進級、転居などの大きな変化は、「木の芽時」と言われる春に集中します。慣れ親しんだものとの別れが契機となり、悲哀感、絶望感、虚無感に苛まれることがあります。

## \*余分な気をつかうために疲れやすい

この春の持つ「満ち溢れてくるエネルギー」に心身がうまく対応できず、体内の「気」(エネルギー)の巡りが悪くなってしまう場合があるからです。

## \*冬の憂鬱な気分を引きずってしまふ

特に中高年の場合は、老化によってカラダの臓器そのものの機能が衰えること以外にも、臓器の予備力低下も起こるので、季節の変化になかなかついていきにくくなっています。

## \*季節の変化に体がついて行かない

特に中高年の場合は、老化によってカラダの臓器そのものの機能が衰えること以外にも、臓器の予備力低下も起こるので、季節の変化になかなかついていきにくくなっています。

あなたの状態に当てはまっているものチェック

- 1 気持ちが悪く落ち着かず、イライラしやすい。
- 2 寝付きが悪くなり、しばしば夜中に目覚める。あるいは眠れても熟睡感がない。
- 3 身体がだるく、疲れやすい。
- 4 漠然とした不安を感じる。
- 5 食欲がなくなってきた。あるいは過食するようになった。
- 6 集中力が続かない。
- 7 朝方、気分がすっきりとしていることが少ない。
- 8 どうしても悲観的に考えてしまう。
- 9 今まで楽しめていた趣味や人つきあい、億劫になってきた。
- 10 日頃していることに、満足感がもてない。
- 11 涙ぐむ事がよくある。
- 12 気分が沈み、ゆううつだ。
- 13 著しい体重の減少(ひと月で体重の5%程度)、あるいは体重の増加があった。
- 14 これまで簡単にできていた判断や決断ができない。
- 15 自分はダメな人間だと思う。
- 16 死んでしまってもいいと思う、あるいは自殺を考えたことがある。



## ◆うつ病自己チェックの基準および解説

1~6までの項目は、うつ病のみではなくこの不調を示すサインで、一項目チェック毎に一点とします。7~12までの項目は、うつ病、うつ状態ではしばしば認められる症状です。一項目チェック毎に二点とします。13~15の項目は、うつ病が少し重症化した時にみられる症状です。一項目チェック毎に三点とします。16はもっともケアが必要な症状(16の項目(死んでしまってもいいと思う、あるいは自殺を考えたことがある)にチェックした人は五点となります。)

## これからの行事

- 二月 ・ 桃香園 家族会総会
- 三月 ・ 恒徳会 理事評議員会
- 四月 ・ 観桜会
- 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 ・ 桃園園納涼祭



## ◆編集後記◆

きら星を発行するにあたり、多くの方々のご協力を頂きました。おかげさまで行事報告が沢山詰まったものが出来上がりました。お礼を申し上げます。

次回からは新しい編集員でお届けすることになります。今後も楽しさ満載の広報誌作りを心掛けていきたいと思っておりますのでよろしくお願致します。