

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

<目次>

行事報告

- ・小栗判官祭
- ・納涼祭
- ・茨城県身体障害者スポーツ大会
- ・屋台バイキング
- ・トリムバレー大会
- ・クリスマス会
- ・餅つき会
- ・新年会
- ・防犯対策研修
- ・ナイスハートフェスティバル
- ・通所のひととき

栄養はえ～よ～

看護課だより

これからの行事

編集後記

第二十六回 小栗判官まつり

去る、十二月四日(日)、筑西市新治小学校をメイン会場に第二十六回小栗判官祭が盛大に開催され、天気も快晴に恵まれた為、朝早くからたくさんの方々が来場していました。

今年も数多くの屋台や模擬店が立ち並ぶ中、桃香園ではチャーシューラーメンを出店し、価格は五〇〇円とやや高めの設定だったので売れ行きが不安でしたが、自家製チャーシューが大好評で用意していた一五〇食があつという間に完売となりました。ご来店頂いた皆様ありがとうございました。



自家製
チャーシュー
が
大好評でした



八月二日、今年も毎年恒例となりました納涼祭が開催されました。納涼祭も第二十回を迎え、今回も多くの御家族に参加して頂き、御利用者の方々にも盛り上がり頂きました。

音楽サークルの発表から始まり、御利用者によるカラオケ大会と日頃の練習の成果が発揮されていました。今年の催し物は、ものまね芸人のマーガレットきよしさんをお招きし、おもしろおかしいトークやグツとくる歌唱力に、普段では見れないような笑顔もたくさん見られ、大いに楽しんで頂けた事と思います。



茨城県身体障害者スポーツ大会



九月十八日(日)、茨城県身体障害者スポーツ大会が石岡運動公園にて開催され、桃香園では、三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車椅子競走とソフトボール投げに出場し、結果は四位と二位でした。午後の部では、一〇〇M車椅子競走に出場して二位を獲得することが出来ました。天気は曇りでしたが、競技が始まると雨が降る中、選手三名は頑張り、全員入賞ができました。バッチを獲得すると、とても嬉しそうな表情が見られました。

スポーツ大会を通じて自立と社会参加を促進すると共に、大会に参加された方々と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ひします。

屋台バイキング

去る九月十五日、食堂にて屋台バイキングが開催されました。通所利用者を含め、いつもと違った雰囲気の中で、いなり寿司・おにぎり・焼きそば・たこ焼き・豚汁を中心にごさんのメニューを揃え、利用者の皆様はあれもこれもといつも以上に召しあがっていました。「美味しいね。おかわりー」と多くの利用者が喜ばれていたのが印象に残り、楽しまれている様子でした。デザートケーキ・アイスを食べ終わると満足そうな表情を浮かべ、「またやって欲しい。」と話される利用者もおられ、担当できて良かったと感じました。



茨城県身体障害者 トリムバレーボール大会



今年も十月二十六日、茨城県身体障害者トリムバレーボール大会に参加してきました。

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秀囲気に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、練習通り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、残念な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。しかし今後も、優勝を目指し練習に励みたいと思います。



どうだっ!

せいやあー!

クリスマス会



十二月十四日(水)に家族参加でのクリスマス会を行いました。事前に利用者様に「クリスマス会では何が食べたいか?」アンケートを取り利用者様が食べたい物を昼食時に食べてもらえた事で、喜んで頂けました。おやつには職員、利用者様、家族の方の皆様で協力しクリスマスケーキにデコレーションして頂き、笑顔で美味しそうに大きな口を開け、ケーキを頬張る姿が見られていました。職員による出し物では、二人一組でクイズに挑戦し、正解出来なかった職員には粉の中のマシュマロを口だけで探すという運動会などでお馴染みの出し物を行いました。職員が粉まみれになる事で、利用者様は大笑い、とても盛り上がる事が出来ました。利用者様の多くの笑顔を見ることができ、とても良かったと思います。

餅つき会

昨年の十二月二十七日（火）桃香園では恒例行事となっている餅つき会を行いました。職員の大きな掛け声と共に「よいしょ！よいしょ！」という掛け声が食堂に響き渡り、声に応えるように職員とご利用者様が力を合わせ、餅をついて頂きました。

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、各ご利用者様、楽しそうに餅つきをしていました。見学していたご利用者様も、餅をつく動作に合わせて掛け声を掛けたり楽しい一時を過ごせたと思います。



新年会

一月十二日に毎年恒例利用者新年会を開催しました。



午前中は主に新年の挨拶や昼食に焦点をおき、午後は主に余興に焦点をおくという形で行いました。余興として、話題の

「PAP」でピコ太郎に扮する職員が面白いトークとものまね、職員の写真を使用して作った手作り福笑いを、利用者の方が面白おかしく配置し参加されていた方を笑いの渦に巻き込みました。普段みられない利用者の方に笑顔が見られ、楽しいひとときとなりました。



お弁当
美味しそう♪

防犯対策研修



七月下旬に神奈川県障害者施設で起きた事件を受けて桃香園でも十月下旬、桜川警察署生活安全課の皆様にお越し頂き、防犯研修を開催しました。防犯に対する施設内研修は初めての実施となりましたが、研修では緊急時の通報体制、不審者が侵入した際の避難方法など防犯対策に関する重要なお話を聞くことができました。

また実際に刺股(さすまた)を使用し不審者が侵入した際、どのような対応をしたら良いか実演を交えて学ばせて頂きました。

近年、殺傷事件などの暗いニュースを聞かない日は殆どありません。全職員が防犯の意識を高め、研修で学んだ事を活かし、ご利用者様が安全で安心した生活が送れるよう努めて行きたいと思えます。

ナイスハートフェスティバル

通所からナイスハートフェスティバルに出展をした写真「しゃぼん玉」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。午後の活動の時にみんなで行ったしゃぼん玉。当日は天気も良く皆さん笑顔で楽しそうな様子が伺えます。写真を撮る経験はないけれども職員に教えて頂きながら撮りました。こんな素晴らしい賞が頂けてうれしいです。協力をして下さった皆様ありがとうございました。



通所のひととき



通所では、十二月の行事として月曜日から土曜日までの一週間クリスマス会を行いました。毎日、利用されている方もいるので、どのような事をしたから利用者様に楽しんで頂けるのかを考え、今年は利用者様の目の前で調理し、目でも舌でも楽しめる企画にしました。

調理するものは、ホットケーキ・たこ焼き風デザート・ホールケーキの三種類です。

曜日ごとに作る内容を振り分け実施し、利用者様に喜んで頂けるかどうか不安でしたが、思っていたより好評で、日頃笑顔が少ない利用者様も満面の笑みが見られ、普段と違う雰囲気を楽しんで頂けたように感じました。

年に一度のクリスマス会。これからも利用者様が楽しんで参加できる企画を準備し、笑顔あふれる行事にしていきたいです。

栄養はえくよく(栄養課)

話題の米麹甘酒

甘酒には酒粕で作られるものと米麹で作られるものがあり、米麹で作られた甘酒には主に5つの効能があると言われています。



★**美肌効果**…ビタミンB2が肌の機能を活性化し保湿効果とハリと弾力をとり戻し、麹にはシミの原因であるメラミンの生成を抑える効果がある。

★**脂質の代謝促進**…ビタミンB群には脂質の代謝を促進し脂肪を燃焼させやすくする効果がある。

★**便秘を改善**…甘酒にはおなかの調子を整えるオリゴ糖が含まれており、さらに食物繊維が含まれていることから腸内環境の改善効果がある。

★**美髪効果**…甘酒に含まれるピオチンがコラーゲンを生成し、またコウジ酸にもきれいな髪を作る効果がある。

★**疲労回復**…甘酒にはタンパク質を作るアミノ酸含有量が高く疲労を回復させる効果と疲れを残さない効果が期待できる。

このように甘酒には様々な効能があるといわれています。ただし一時的に大量に摂しても効果はなく毎日コップ一杯程度を継続することが重要と言われています。以前は冬の風物詩だった甘酒も今は一年中店頭に並ぶようになりました。季節や好みに合わせた飲み方で楽しく健康維持をしてみませんか？

十看護課だより十

◆知っていますか睡眠に関するうそ・ほんと



必要な睡眠時間は人それぞれ。ただ平均的な睡眠時間は、二十五歳の人なら約七時間、四十五歳なら約六、五時間、六十五歳なら約六時間と、加齢によって徐々に減っていくようです。

◆睡眠不足は「寝だめ」で補える

ふだんの睡眠不足を休日にとめて解消しようとしても、その後の睡眠不足に耐えられるわけではありません。むしろ生活が夜型化して、仕事の日の目覚めの悪さにつながります。

◆お酒を飲むとよく眠れる



アルコールには寝つきをよくする効果がありますが、睡眠の途中で目が覚めてしまい、結果的に熟睡感が得られません。飲酒量が徐々に増え、アルコール依存症になる危険もあります。

◆睡眠不足はメタボになりやすい

睡眠が足りない人ほど食事や運動習慣が乱れ、肥満や高血圧、糖尿病、循環器疾患、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病になるリスクが高いことがわかっています。寝つきが悪い、眠りが浅い、夜中に目が覚めてしまう→睡眠がよくとれないと、健康を損なうばかりでなく、心の病気を引き起こしかねません。まずは生活のリズムを整えることから始めましょう。ぐっすり眠れるようにするには、生活のリズムを整えること。睡眠の妨げになるもの、よい睡眠をうながすものをよく知って、できることから実行してみましよう。

- 目が覚めたら、まず日光に当たる
- 毎朝しっかり朝食をとる
- 軽めの運動習慣をつける
- 短い昼寝でリフレッシュ
- ぬるめの入浴などでリラクセス
- 寝酒はやめ、必要なら睡眠薬を使う
- 休日も同じ時刻に起きる



〜これからの行事〜

- 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
・ すみれ園・華授園・恒幸園納涼祭
- 八月 ・ 桃香園納涼祭



◆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が、今後も楽しき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い致します。