

# きらぼし

2018. 2. 22 発行  
第 36 号



余暇の一環のカラオケ大会です

## 目次

- ・納涼祭
- ・茨城県身体障害者スポーツ大会
- ・屋台バイキング
- ・バーベキュー会
- ・トリムバレー大会
- ・小栗判官祭
- ・ナイスハートフェスティバル
- ・餅つき会
- ・クリスマス会
- ・新年会
- ・通所のひととき
- ・栄養はえ～よ～
- ・新入職員紹介
- ・看護課だより
- ・これからの行事
- ・編集後記





八月五日に第二十一回桃香園納涼祭が盛大に行われました。毎年恒例となっている音楽サークルの発表では、めっちゃめちゃイケてるのテーマソングである、ゆずの「タツタ」を演奏とダンスを交えて披露して頂きました。利用者様、職員が一体となった発表は、会場を大いに盛り上げてくれました。

イベントでは、ものまね業界最強といわれる「翔子」によるショーを披露して頂きました。本人そっくりの数多くのものまねに利用者様、ご家族、ご来賓の方々もとても驚かれています様子でした。

ご家族の方々にも沢山参加して頂き、利用者様と共に楽しいひとときを過ごされ、夏の思い出の一つになったことと思います。御協力頂いた皆様、本当にありがとうございました。

# 茨城県身体障害者スポーツ大会

九月二十四日（日）快晴の中、茨城県身体障害者スポーツ大会がひたちなか市総合運動公園にて開催されました。桃香園では、男性一名・女性二名、計三名の利用者様が選手として参加されました。

全員が無事入賞でき、バッチを頂くと皆さん嬉しそうな表情を浮かべていました。

競技自体は午前中で終了してしまいましたが、他施設の方々の競技などを見学したり、談話をしたりして交流も図れとても良い気分転換になったと思います。

利用者の皆様一日お疲れ様でした。



# 屋台バイキング



去る九月十四日、桃香園食堂にて屋台バイキングを行いました。ご利用者様より頂いた数多くのご希望の中からメニューを厳選し、屋台の雰囲気を感じて頂けるよう工夫をしました。

中庭にテントを張り、その中で焼きそばや焼き鳥を焼くことで温かいうちに利用者の皆様に提供する事ができました。中でも牛串はとても好評で何度もおかわりする様子が見られました。バイキング終了後、ご利用者の皆様からは「とても美味しかった。」との声が聞かれ、皆さんとても満足された様子でした。

# バーベキュー会



去る十月五日、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。天候にも恵まれ無事に終える事が出来ました。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、満足そうな笑顔が見られていました。限られた時間ではありましたが、ご利用者の皆様、御家族様、職員が皆一緒に楽しいひとときを過ごされ親睦を深める事が出来た一日になったと思います。御協力頂いた皆様方、ありがとうございます。



# 茨城県身体障害者 トリムバレーボール大会



十月十一日、第二十六回茨城県身体障害者トリムバレーボール大会が、茨城県立医療大学体育館にて開催されました。昨年度は五位という結果でしたので、今年も三位以上の入賞を目指し、ご利用者様と共に練習に励んでまいりました。

会場に到着し、開会式を終えた後、ウォームアップを行い初戦に挑みました。初戦では緊張もしましたが、練習通りの連携プレーを発揮出来、勝利する事が出来ました。二回戦も良いリズムで試合に挑み、接戦を繰り広げましたが、惜しくも一点差で勝利を掴む事が出来ませんでした。その後、五位決定戦は勝利し、今大会を終えることとなりました。

今大会も、好成績とはなりませんでしたが、いつもは味わえない緊張感の中で、ご利用者様と職員が力を合わせプレーすることができ、とても良い思い出となりました。

来年度こそ上位入賞を目指し、練習に取り組んでいきたいと思えます。

# 第二十七回 小栗判官まつり

去る、十二月三日(日)快晴の中、筑西市新治小学校をメイン会場とし、第二十七回小栗判官祭が盛大に開催されました。今年も数多くの屋台や模擬店が立ち並び、とても美味しそうな香りに包まれていました。桃香園では今回もチャーシューラーメンを出店、麵が見えなくなるくらいのチャーシューがのったラーメンは大好評で、お客様で座席はすぐに一杯になり、用意していた百五十杯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。



あじがよい  
じゅうまつた

ご来店いただき

# ナイスハートフェスティバル



今年度のナイスハートフェスティバルには通所生活介護事業から絵画部門と書道部門に一点ずつ作品を出展しました。どちらの作品もなかなか仕上がりに満足いかなかったようで、手直しをしたり、何枚も書き直したりと締め切り間際まで試行錯誤していました。

今回は惜しくも賞をいただく事は出来ませんでした。が「来年に向けてまた、作品作りをしていきたい」と力強く話をされていました。皆さんも挑戦する気持ちを大切に！！



来年も良い年になりますように：との願いをかけて昨年十二月二十六日(木)恒例行事となっている餅つき会を行いました。杵を振り上げ、力一杯のかけ声と共に餅を何度もついている姿が見られました。参加利用者様のおかげで、今回も立派な鏡餅を作り上げることが出来、一足早い正月気分を利用者様、職員で感じる事が出来た一時でした。



ぺったん  
ぺったん

# クリスマス会

メリー  
クリスマス！



おいしそう



人魚姫！



ご利用者の方々がとても楽しみにしていたクリスマス会が、十二月十三日に桃香園食堂にて盛大に行われました。十一月下旬から、施設内の飾り付けやクリスマスツリーを準備して来ました。当日クリスマス会では、利用者の方々が各グループに分かれてクリスマスケーキ作りを行い、イチゴやフルーツをご家族と一緒に楽しんでデコレーションしていました。その後、ケーキを「美味しい！！」と笑顔いっぱい食べていました。最後に、職員による演劇で「人魚姫」を披露し、ご利用者の皆様からは笑い声が絶えなく、とても楽しんでいただけた様子です。ご利用者様、ご家族、職員の協力のもと全員が一体となり楽しむことが出来ました。皆様、ご協力有り難うございました。



# 新年会



それでは  
問題です!  
ババンッ!



お弁当が  
おいしスギ!



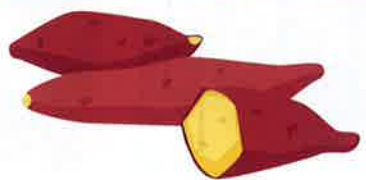
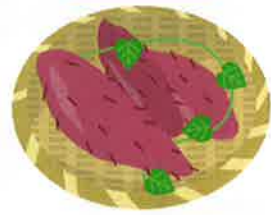
男前に  
してやるぞ

一月十七日に毎年恒例の新年会を開催しました。新年の挨拶からスタートし、昼食、余興という形で進行しました。余興は今回班ごとでの羽根つき大会とお正月に関するクイズを行いました。利用者様と職員の声援の中、接戦を繰りひろげた羽根つきと、班全員で答えをだしたクイズ大会はとても盛り上がりました。普段見られない利用者様の笑顔が見られ、楽しいひとときとなりました。

# 通所のひととき

サツマイモの苗植えをきら星前号でお知らせして、ご利用者様と共に大きくなるのを楽しみにしていましたが、なんと大粒の雹が降る悪天候に見舞われ、苗を覆っていたマルチシートも穴だらけになってしまい、苗そのものも幾分か被害を受けてしまいました。その為、秋の収穫が心配されましたが、その後はぐんぐんと成長し、みんなで芋掘りを行う事が出来ました。たくさん量は収穫出来ませんでした、みんなで少しずつ味見をする事ができ、皆さんとても美味しそうに召し上がっていました。

ホックホク!



# 栄養はえくよく（栄養課）

## 温度も食事の隠し味

料理をする人ならだれでも気づくことですが、料理には温かいと美味しいと感じるものと冷たい方が美味しいものもあります。

人が感じる味覚にはそれぞれ感じやすい温度帯が存在しています。市販されている加工食品やデザートなどももちろん、それを食べるにふさわしい温度帯で一番おいしさを感じるよう製造されており、それを知っていれば美味しく食べることが出来るというわけです。例えば、アイスクリームは冷たい温度帯で、あんまんは温かい温度帯で美味しく感じるよう味付けされ、あたり前のように生活に定着しています。

もう少し専門的に見てみると、味覚には塩味、甘み、苦味がありこれらには感じやすい温度帯と感じにくい温度帯が存在すると言われています。

★塩味：低温帯で強く感じ、高温帯では弱く感じる

★甘味：低温帯で弱く感じ、高温帯では強く感じる

★苦み：体温帯、体温帯で強く感じ、高温帯で弱く感じる

この温度帯による味の感じ方が、アイスが溶けたら甘ったるい！やスープが冷めたらしょっぱい！などの現象の原因です。逆にこの現象をうまく活用することで苦い漢方薬は少し熱めのお湯に溶かすことで苦みを軽減することが出来ます。また、減塩食は薄味で

ぬるめの温度で提供し塩味を感じてもらおう、糖分の制限食には甘みを控えめにした温かいデザートで甘みの満足度を上げるなど、制限食にも活用できるのではないのでしょうか？

温度で味の調整をしましょう！



# 新人職員紹介

## 質問事項

- ① 趣味
- ② 長所
- ③ 短所
- ④ 抱負

生活支援課 田口 道代

① 旅行・スポーツ観戦

② 真面目・明るい

③ 優柔不断

④ 利用者の方に常に笑顔で接することができるように頑張っています。

生活支援課 川澄 恵子

① ドライブ

② いつも元気できるところ

③ 落ち込む時は、とことんへこむところ

④ 思いやりの気持ちを忘れない事。これからも頑張ります。

生活支援課 安達 要一

① 特になし

② 忍耐力がある

③ 行動が遅い

④ 介護職を長く続けるように頑張りたいと思います。

# 十看護課だより十

## ◆外出時等の花粉症対策

・花粉情報をチェック

テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入力しましょう。

◆花粉情報の要注意日

- 1：天気が晴れまたは曇り
  - 2：最高気温が高い
  - 3：湿度が低い
  - 4：やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
  - 5：前日が雨
- 以上から、前日または当日の未明まで雨で、その後天気が急に回復して晴れ、南風が吹いて気温が高くなる日が要注意日となる。

・外出を控えめに

花粉の飛散の多い時間帯（午後一時～三時頃）外出もなるべく控えましょう。

・外出時は完全防備

帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけて。コートもツルツルした素材を選びましょう。

・帰宅時は玄関でシャットアウト・帰宅後は洗顔やうがいを

衣服・ペットなどについた花粉は、きちんと外ではらって玄関でシャットアウト。体についた花粉はきちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけましょう。

◆家の中の花粉症対策

・ドア・窓を閉める

きちんとドアや窓を閉めて、花粉の侵入を防ぐことが大切です。

・掃除はこまめに

室内にはかなり花粉が侵入しているので掃除をこまめに行いましょう。床がフローリングであれば毎日拭き掃除を行うと効果的です。また、きれいな室内はダニアレルギー対策にもなります。

◆就寝時の花粉症対策

・布団を外に干さない

布団乾燥機などを活用しましょう。どうしても干したいときは、花粉の飛散量が少ない午前中に。取り入れる際は花粉をはたいて、さらに布団の表面を掃除機で吸うと効果的です。

・枕元の花粉を拭き取る

床の上はもちろん、ベッドにも花粉はたまっています。寝ているときに花粉を吸い込まないように、枕まわりの約一ミリぐらいの水で少し湿らせたティッシュやタオルで拭き取りましょう。

・お風呂・シャワーで花粉を流す

お風呂やシャワーは朝に入るとい人もいますが、花粉の時期は寝る前に花粉をしっかり洗い流してから布団に入るようにしましょう。

・空気清浄機を活用

空気清浄機を使いながら寝るのもぐっすり睡眠をとるためのポイント。また、風邪の予防にも役立ちます。帰宅後は洗顔やうがい



## これからの行事

- 四月 ・観桜会
- 六月 ・テンプルバイキング
- 七月 ・桃園家族会奉仕作業  
・すみれ園・堇授園・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。今後もしも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。