

# きらぼし

第 40 号



## 目次

### 目次

- ・納涼祭
- ・屋台バイキング
- ・バーベキュー会
- ・クリスマス会
- ・餅つき会
- ・利用者新年会
- ・通所のひととき
- ・納涼祭
- ・ハロウィンパーティー
- ・茨城県身体障害者トリムバレー大会
- ・介護負担軽減への取り組み  
～介護移動リフター～
- ・栄養はえ～よ～
- ・園内感染症防止対策
- ・看護課だより
- ・これからの行事
- ・新規採用職員の紹介
- ・編集後記





八月三日、第二十三回納涼祭が盛大に開催されました。音楽サークルの発表では、利用者様と職員で米津玄師作曲の【パプリカ】を演奏し、音楽に合わせて踊る参加者の姿もあり、とても盛り上がりました。

利用者様のカラオケ発表では、大勢の人前で緊張した利用者様の姿も見られましたが、徐々に落ち着きを取り戻し、自慢の歌声を披露して頂きました。通所利用者様と職員による【U・F・O】の息の合ったダンスは会場を大きく沸かせました。

米川真里絵さんによる、ものまねショーでは数多くのもものまねを披露して頂き、素晴らしいショーに利用者様や御家族、来賓の皆様ともに、大変盛り上がる事ができました。今年もたくさんのお家族の皆様の御協力の下、盛大な納涼祭を行うことが出来ました。御協力頂いた皆様、本当に有り難うございました。



# 屋台バイキング



九月十三日、桃香園食堂にて屋台バイキングを行いました。

屋台メニューは利用者様よりアンケートを取らせて頂き、メニューを厳選し、屋台の雰囲気味わえるように提供しました。中庭にテントを張り、快晴の暑い中、職員が汗を流しながら、焼きそば、サイコロステーキ、豚串など野外で調理する事で屋台の雰囲気を味わって頂く事が出来ました。利用者様から「とても美味しかった」と声を頂き、満足頂けた様子でした。

今後も利用者様、職員共に楽しめる行事を行っていききたいと思います。

# バーベキュー会



十月十日、県西総合運動公園にてバーベキュー会を行いました。

当日は天候に恵まれ絶好のバーベキュー日和で、公園に向かうまでの車中では、何を食べようかと利用者様の会話が弾んでおりました。

各バーベキューの鉄板に熱が入り、牛カルビ・牛ロース・豚バラ・ウインナー・エビやホタテの海鮮焼き・サツマイモやナスの野菜焼き、焼きそばを食べた頃にはお腹もいっぱい、もう何にも食べられないとあちらこちらから聞こえていましたが、リンゴのホイル包み焼きのバターと甘いシロップの香りには皆さん負けたようで、デザートは別腹だからとおいしそうに食べておられました。

限られた時間ではありましたが、利用者様と御家族の皆様と楽しいひとときを過ごすことができた素晴らしい一日でした。



# クリスマス会



十二月十二日に食堂にてクリスマス会を開催しました。クリスマス会の食事では、定番のフライドチキン・ポテトフライを皆様とても喜んでいました。午後のおやつの中には、カップケーキを使い職員・利用者様で協力しデコレーションケーキを作りました。同じ具材ですが、それぞれ特色のあるケーキが出来上がりました。

クリスマス会の最後には職員による演劇「白雪姫」を行いました。利用者様に喜んで頂けるよう一生懸命練習を行った結果、利用者様の喜ぶ姿を見ることが出来て、とても良かったと思います。



桃香園では、お正月に飾る鏡餅を作るために、年末に餅つき会を行っております。

職員、利用者様が共に「よいしょ、よいしょ」という大きな掛け声を出して力強く餅つきをする様子はとても迫力のある物でした。利用者様、職員が協力し作り上げた、立派な鏡餅は園内に飾らせて頂きました。

短い時間ではありましたが、利用者様の笑顔もたくさん見られ、また楽しい姿を見る事もでき、開催できて本当に良かったと思います。



## 利用者新年会



一月十六日に新年会を行いました。第一部は、施設長の年頭挨拶で始まり、年女、子年生まれの利用者様の乾杯で令和初新年会の幕開けです。鰻や卵焼き、天ぷら、桜餡入りのくずもちなど、華やかな重箱弁当でお腹も大満足です。第二部では、三種類の出し物を行いました。一つ目の『おみくじ』では、引いたおみくじに今年の抱負を記しました。皆様の胸の内が見えたような気がしました。続いで『二人羽織』では、職員二組による競演で、後ろ側の人との動きの合わなさに利用者様全員が笑っていたように見受けられました。三つ目の『クイズ』では、難題もあり「えー、そうなんだ。」等の声が聞こえてきました。多くの内容で皆様に楽しんで頂く事ができました。

今年も一年、ご利用者の皆様が、笑顔で健康に過ごせますよう、支援をさせて頂きたいと思っております。



## ◆納涼祭

八月三日、令和になって初めての納涼祭が開催され、カラオケの発表で通所は毎年恒例のオールスターズ、もう一組はソロで出演させて頂くことになりました。レクリエーションの時間や午前中の余暇時間に、利用者様全員が一丸となって練習に取り組みました。衣装も意見を出し合い試行錯誤しながら決めていきました。利用日がバラバラなので全員で合わせるものが難しく、本番は少し心配しましたが、しっかりと練習の成果を発揮し、達成感を味わうことが出来ました。また、ご家族の皆様からも好評を頂き、とてもうれしく思います。皆様のご協力のおかげで二組とも盛大に発表することが出来ました。ありがとうございました。



# 通所のひととき

## ◆ハロウィンパーティー



十月二十一日～二十六日にかけて、毎年恒例のハロウィンパーティーを開催しました。この日に向けて利用者様と一緒に午後の活動時間を使い、試行錯誤しながら準備をしてまいりました。仮装で、利用者様に好みの衣装を選んで頂き、普段中々見ることが出来ない姿や表情を見て皆で大笑いしたりしているうちに、利用者様のテンションも上がり、みなさんゲームが始まると気合が入り、はりきって参加されていました。その後、おやつを食べたりして、いつもと違った雰囲気の中で自然と笑顔があふれ、行事期間中は楽しいひとときを過ごすことができました。

今後も、利用者様がより一層充実した余暇活動に参加して頂けるよう努力していききたいと思えます。



# 茨城県身体障害者 トリムバレーボール大会

十月三十日、第二十八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。今年は三位入賞を目指し一生懸命、利用者様と共に練習に励んできました。

一回戦、緊張している様子もありましたが、徐々に練習通りのプレーが出来るようになり、見事勝利する事が出来ました。臨んだ二回戦、同法人のすみれ園に惜しくも敗れてしまいました。その後、五位決定戦では接戦を勝利し、結果は五位で今大会を終える事になりました。緊張感のある中で楽しく、又、利用者様と職員が一体になってプレーでき、とても良い思い出になりました。

来年度は更に練習を行っていき、今年より良い結果が残せるよう、利用者様と職員が力を合わせ取り組んでいきたいと思えます。



# 介護負担軽減への取り組み 「介護移動リフター」



当園では昨年度より介護用リフトを本格的に導入して、支援にあたっていきます。利用者様の安全な移乗、職員の腰痛予防を目的とし、日々の支援の中で使用しています。介護用リフトは、利用者様をベッドから車椅子などに移乗する際に、シートを敷いて介護用リフトに吊す形で使用します。使用にあたっては初め戸惑いもありましたが、勉強会にて業者の指導を受けるなど安全を第一に考え、今では支援の中で大きな役割を果たしています。また、リフトリーダーの資格取得や、定期的に勉強会を行うなど、使用技術の向上を目指し、持ち上げない介護を目指していきたいと思えます。

## 栄養はえくよく（栄養課）

### カフェインとりすぎていませんか？

今、注目を集めている現代病の一つ、カフェイン依存症を知っていますか？  
カフェインとは天然の植物由来の成分であり、コーヒーから分離抽出されたときに命名されました。コーヒー以外にも緑茶や紅茶、ウーロン茶、エナジードリンクなどにも含まれています。カフェインにはどのような  
効能や問題があるのでしょうか？

#### ★効能

- カフェインが中枢神経を刺激し、眠気や疲労感が軽減される。
- カフェインを摂取することで集中力が上がる。
- カフェインの苦みがコーヒーや茶葉の香りを引き立てる。

#### ★問題点

- 多量に摂取することで中毒症状（頭痛・吐き気・不安感・不眠・心拍の増加・下痢・意識障害）が現れることがある。
- カフェインには依存性があり、摂取できないことで離脱症状、不安感が現れることがある。
- 子供が多量に摂取することによって急性中毒を起こす危険がある。



カフェインは多量に摂取しなければ人体に害がある成分ではありません。一般的に一日のカフェイン摂取量は400mg以下とされており、市販されている缶コーヒー、エナジードリンク、栄養ドリンクともに100ml当たり50mg前後のカフェインを含んでいます。

カフェインに疲労を回復する効能は無く、一時的に神経を興奮させ眠気や疲労感を忘れさせているにすぎません。人はその感覚に依存し、カフェインを摂取できない状況に不安を感じるようになります。これがカフェイン依存の始まりです。

体が訴える眠気や疲労感は、休息を体が欲しているサインです。カフェインを摂取する事は悪いことではありませんが、適量を守りカフェインにだけ依存し頼るのではなく、睡眠の質を良くする、運動によるリフレッシュを取り入れるなど、生活の質の改善が必要ではないでしょうか。

## ご来園の皆様にご協力いただきたいこと

- マスクの着用にご協力ください。
- 11月～3月の期間は居室での面会を行わず、応接室、会議室での面会にご協力ください。
- 玄関にマスクと手指消毒剤を用意しておりますので、感染症予防のため、ご利用ください。



## インフルエンザとは

- インフルエンザウイルスは、感染した人の咳やくしゃみと一緒に体を飛び出し、別の人へうつります。これを飛沫感染といいます。体の中にウイルスが入り込むと、2～3日後、急に高熱が出て、咳やくしゃみ、筋肉痛などの症状が出てきます。
- インフルエンザウイルスは、平らな表面で24時間から48時間、髪や衣類のような表面では8時間から12時間位生きるといわれています。間接的な環境からの感染が証明されている訳ではありませんが、これらの表面から人の手に伝播し、口や鼻を触ることで、感染する可能性も示唆されています。

## 園内感染症防止対策へ ご協力をお願いいたします。



# 十看護課だより十

## ◆手荒れ改善『四つ』のコツ！

### (1) 原因を避ける！

手荒れが気になる方は、洗剤や薬剤を使う時「手袋」は必須。ゴムが苦手な場合は、少しサイズを大きめにして綿手袋をした上からさらに手袋をするか、ゴム製でないものを選びましょう。また、界面活性剤などが少ない、肌に優しい洗剤を使うと、手は負担がかかりにくくなります。



### (2) お湯は使わない！

水仕事の際や手洗いの際、熱いお湯を使うと手の油分がさらに多く失われてしまいます。極力三十度前後の水かぬるま湯を使用しましょう。水仕事を終えたらできるだけ手に水を残しておくことがないように拭いて、手の皮膚が乾燥する前、若干湿り気が残っているうちにハンドクリームを使用しましょう。



### (3) 手の洗すぎに注意！

必要以上に手を洗ってしまうと、手の油分が失われます。手洗い石けんも手指に優しいものがありますのでそういった物を使用しましょう。手指の除菌用アルコールは手から油分を奪ってしまうので使いすぎには注意しましょう。手洗後はハンドクリームを忘れずに。



### (4) 寝る前のケアが大切！

夜はハンドクリームをしっかり塗り込み、綿の手袋をして就寝中のハンドケアをしましょう。マッサージをしながら塗り込むと、血流が良くなり効果もUPします。ハンドクリームの前に化粧水をつけるのもおすすめです。重ね塗りする場合は、治療系クリームを塗った上に保湿系クリームを重ね塗りしましょう。

## ～～ これからの行事 ～～

- |     |             |     |            |
|-----|-------------|-----|------------|
| 4 月 | ・観桜会        | 6 月 | ・テーブルバイキング |
| 7 月 | ・桃香園家族会奉仕作業 | 8 月 | ・桃香園納涼祭    |
|     | ・合同納涼祭      |     | ・アイスバイキング  |
|     | ・アイスバイキング   |     |            |

## 新規採用職員のご紹介

医務課 瀬端 さん



趣味 旅行、スポーツ  
 長所 明るい所  
 短所 物事を考え過ぎてしまう事  
 抱負 少しずつステップアップしていきたくと思います

## ◆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たくさん詰まったものができました。お礼を申し上げます。

今後も楽しさ満載の広報誌作りを心がけていきますので、よろしくお願いたします。

