

きらほし

第41号



ひな飾り



利用者様作品
（バラの花束・アマビエ様）

目次

- ・クリスマス会
- ・餅つき会
- ・利用者新年会
- ・豆まき
- ・通所のひととき
お芋掘り
ハロウィンパーティー
クリスマス会
新年会
- ・平行棒を交換しました
- ・お米の寄付を頂きました
- ・看護課だより
- ・ガウンテクニク研修
- ・栄養はえ～よ～
- ・これからの行事
- ・新規採用職員の紹介
- ・編集後記



利用者様作品
（ぬり絵・貼り絵）



クリスマス会



生活支援員 丹波 俊樹

十二月十七日にクリスマス会を開催しました。感染症対策のため一同に集まっただけの催しは出来ませんでしたが、昼食にはフライドチキンをメインにクリスマスメニューを召し上がり、「美味しかった」「良かったよ」と皆様嬉しげに話されていました。

午後には、職員がサンタクロースに扮し、各居室を回ってささやかではありますプレゼントを渡しました。突然のサンタクロースの訪問にビックリされると同時にプレゼントを受け取り皆様喜ばれていました。

コロナ禍ではありますが、少しでも楽しんでいただける行事を考えていきたいです。



生活支援員 堀江 直樹

桃香園では、年末に餅つきを行っております。利用者様に食べていただくことは出来ませんが、鏡餅として飾っております。

感染症対策を行いつながらでの実施でしたが、少しでも多くの利用者様に餅をついていただけるよう工夫しながら行うことが出来ました。利用者様と職員が元気よく掛け声し、とても迫力のある餅つきを行うことが出来ました。写真を撮る為にカメラを向けると、たくさんご利用者様が笑顔で応えていただき、楽しそうな姿を見ることができました。開催することが出来て本当に良かったと思います。

福
ご利用者新年会
福



生活支援員 山中 雅子

一月一四日(木)に新年会を行いました。施設長の挨拶で始まり、天ぷらやうなぎちらし、牛すき焼き煮等が盛り付けられた豪華なお弁当が配膳されると皆様、満面の笑顔で美味しそうに召し上がられていました。

今年、感染症対策により、全員が集まっていたの余興ができませんでしたが、豪華プレゼントをかけたお楽しみくじ引きを行いました。一等から四等までの景品があり、当たっても外れても嬉しそうな様子に、喜んで頂く事が出来ました。おやつに鯛焼きと甘酒を頂き、いつもと違った雰囲気なかで正月気分を過ごして頂いた事と思います。

短い時間ではありましたが、ご利用者様の楽しそうな姿を見ることが出来て良かったです。

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に努力して行きたいと思えます。

豆まき

今年の節分は一二四年ぶりに例年より一日早い二月二日になりました。新型コロナウイルス感染症予防の為、職員が鬼に扮し各居室を回りました。ご利用者様ひとり一人が思いを込めて豆を投げていました。鬼のお面にびっくりするご利用者様もいましたが楽しく出来て良かったです。来年はまた大勢集まって例年通りに豆まきが出来れば良いなと思います。

生活支援員 矢萩 勝則



通所のひととき

◆お芋掘り (通所)

生活支援員 大関 広美

十月二十七日、二十八日の二日間にわたって、園の畑で出来た芋掘りを行いました。今回で四回目となる芋掘りで、どんな芋が出てくるのかワクワクドキドキしながらご利用者が力強くツルを引っ張った先には大きな芋が付いて嬉しそうな表情をされていました。これまでの経験から土の改良を行い丹精込めて栽培したこともあり、大きさも数もこれまで一番の出来でした。収穫した芋は厨房で大学芋に変わり、おやつにみんなで美味しく頂きました。コロナ禍での外の活動は気分転換になり来年は何を作ろうかと今から楽しみです。



◆ハロウィンパーティー (通所)



生活支援員 小松崎 恵美子

今年も十月十九日から二十四日の期間、通所ルームにてハロウィンパーティーを開催しました。感染症対策を徹底し、ソーシャルディスタンスを保ちながら、担当職員で考えたゲーム(かぼちゃのお化け釣り、モンスターをやっつける、風船わり)を行い、ご利用者の皆様に楽しんで頂きました。また、おやつには、マロンケーキ、パンキンケーキ、パンプリンなどを提供させて頂き、普段見られないような笑顔で食べている姿も見ることができました。感染症が流行している中ですが、皆様の協力のおかげで、楽しく無事にイベントを終えることが出来てよかったです。

通所のひととき

◆クリスマス会 (通所)



生活支援員 榎戸 清

十二月十四日から十九日までの期間、通所ルーム内でクリスマス会を行いました。今年は新型コロナウイルスの影響もあり、職員間で意見を出し合いソーシャルディスタンスを保ち、離れていても楽しめるレクリエーションや席に着いたまま行えるゲームを考えました。なかでも「コロナをやっつけろ」と題したゲームはウイルスに見立てた紙を棒でやぶくゲームでしたが皆さん日頃のストレス発散とばかりに、思い切って行う事が出来ました。行っている本人も周りの方々も大笑いでもとても楽しい時間を過ごせました。

今回のおやつは厨房の職員に手作りしていただきました。「ボリュームがあつて、美味しかった」等の意見が多数聞かれ、皆さん満足された様子でした。

◆新年会 (通所)

一月四日より八日までの期間、感染症対策を徹底し、ソーシャルディスタンスを保ちながら通所新年会を開催しました。

新年会でのゲームではすごろく、福笑い、百人一首、お年玉ゲームなどを行い、御利用者の方々は大いに盛り上がっていました。新年会の飾りやゲームなどの制作にあたっては午後の創作活動の時間や合間での時間を使い準備してきました。その中でもすごろくの制作は利用者様も積極的に携わって頂き、色々なアイデアが浮かびいつもとは違うすごろくが出来、皆様とても楽しんで頂けた様子でした。

生活支援員 櫻井 昌子



平行棒を購入しました

桃香園ではご利用者様ひとり一人のお身体の状態に合わせた機能訓練メニューでリハビリを実施しております。

ご利用者様によっては福祉用具を用いて機能訓練をおこなっており、この度、平行棒を新しく入れ替えました。歳を重ねるごとに体力は衰えていきませんが一日でも長く現在の身体機能と生活が維持できるように、今後も機能訓練の実施に努めて参りたいと思います。



お米の寄付を頂きました

ありがとうございます



「京葉鈴木グループ」代表鈴木孝行様より、茨城県桜川市役所を通じて、お米を御恵贈頂きまして誠にありがとうございました。温かいご支援に、あらためて心より厚く御礼申し上げます。

全国的なコロナウイルスの感染拡大が続く中、当施設でもさまざまな感染対策を行いながら、日々利用者様の支援にあたっております。外出の自粛など、利用者様には、多くの事を我慢いただいておりますので、いただきました美味しいお米を利用者様に堪能していただき、コロナ禍を乗り切って行きたいと思えます。

「京葉鈴木グループ」代表鈴木孝行様、ありがとうございました。

＋看護課だより＋

◆フットケアについて



高齢になってくると、ご自身でフットケアを行うのは億劫で大変と感じる方も多いのではないのでしょうか？ しかし定期的にフットケアを行うことは足病変の予防だけではなく、健康的な足でしっかりとあるくこと、転倒の予防にもつながり、ご自宅で生活を送る上で大切なケアになります。

①乾燥している方や不衛生な足の方のケアについて

入浴回数が少ない場合足の汚れも多くなってきました。そのため定期的に入浴・足浴を促し、足の洗浄を行うとともに爪ケアを実施しています。また乾燥著明の方には、保湿剤使用して下肢の保湿に努めています。

②白癬（水虫）のある方のケア

定期的な爪切りや足浴、適宜処方されている軟膏を塗布しています。爪白癬の場合、爪が厚くなったり、爪が変形することがあるため、定期的な観察と爪やすりによるフットケアを実施しています。

③巻き爪の方のケア

高齢者は巻き爪の方が多く、巻き爪になると痛みを伴い歩行困難につながる恐れがあります。巻き爪のケアは爪が丸まってしまわないよう、切りすぎない・四角く切る（スクエアカット）を心がけます。しかし長い爪が気になり自分で爪切りをしてしまい痛みが生じることがあります。その都度指導を行いながら継続的なフットケアを行っていきます。

フットケアとひとことに言っても、利用者様によりやるべきケアは異なります。その人それぞれに必要なケアの提供を心がけていきたいと思えます。

ガウンテクニックニツク研修

生活支援員 千明 裕道

新型コロナウイルス感染症対策のため、大人数が集まらないよう、少人数に分かれてガウンテクニックの研修会が行われました。

新型コロナウイルスを含む様々な感染症の対策のため、手指消毒の手順や個人防護具の着脱手順や方法、感染性廃棄物処理の方法などを学びました。感染症対策の資料やDVDを観て勉強はしていたものの、実際に個人防護具を手にとって装着してみると、分かっていたつもりでも出来ないことがあり、とても勉強になりました。

今後とも利用者様が安心した生活が継続できるよう、感染症対策に取り組んでいきたいと思えます。



栄養はえくよく(栄養課)

食事で免疫力アップ

私たちの体は免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなったり病気を発症するリスクが増えてしまいます。免疫力は加齢やストレス、生活習慣、食習慣などで低下するといわれています。食事によって免疫力を向上させるための大きなポイントとして「腸内環境を整える」「免疫細胞自体に働きかける」の二つがあります。

☆腸内環境を整える(腸内細菌バランスと腸粘膜修復)

- ・腸内細菌のバランス改善にはヨーグルトや、漬物、味噌などの発酵食品や、食物繊維やオリゴ糖などが有効。
- ・腸粘膜の炎症を抑え修復を促すにはトマトやリンゴ、お茶に含まれるポリフェノール類、青魚に含まれる不飽和脂肪酸などが有効。

☆免疫細胞自体に働きかける

- ・肉や魚、卵、大豆など免疫細胞の主成分となるたんぱく質が多く含まれる食材が必要。
 - ・ビタミンAの多い卵、バター、うなぎ、レバーやビタミンEが多く含まれる油脂類、ナッツ類、緑茶などには免疫機能を保持する役割があります。これらはたんぱく質と一緒に取ることで細胞のつながりの役割を担います。
 - ・亜鉛やセレン、銅、マンガンなどの微量元素は免疫細胞を保護する保護材の役割を果たしています。
 - ・普段悪者にされがちなコレステロールは免疫細胞が古い細胞から新しい細胞に生まれ変わる時の細胞膜の材料になります。
- このように食事で免疫力を向上させるためには様々な栄養素を必要とします。色々な食材を少しずつ、色々な味付け、調理法で「目で楽しみ、耳で楽しみ美味しく食べる」ことが免疫力向上のコツなのかなと思います。

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 ・ 合同納涼祭 ・ アイスバイキング
- 8月 ・ 桃香園納涼祭 ・ アイスバイキング

新規採用職員紹介



生活支援員 赤萩 伸一

- ・ 趣味 カラオケ・ドライブ
- ・ 長所 真面目で優しい所
- ・ 短所 飽きやすい所
- ・ 抱負 仕事を一日でも早く覚えて、先輩達に迷惑を

かけないようにする。



◆編集後記◆

さらに星を発行するにあたり、多くの方々の協力を頂きました。

新型コロナウイルス感染症の渦の中ではありませんがおかげさまで行事報告が詰まったものができることができました。お礼を申し上げます。今後もしも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。