

きらぼし

第 43 号



目次

- ★楽しいひととき
 - ・屋台バイキング
 - ・クリスマス会
 - ・餅つき会
 - ・新年会
- ★通所のひととき
 - ・クリスマス会
 - ・ハロウィンパーティー
 - ・餅つき会
- ★施設内勉強会・
研修・訓練の実施
- ★栄養はえ～よ
- ★大ちゃんの知恵袋
- ★新規採用職員の紹介
- ★看護課だより
- ★これからの行事
- ★編集後記

ひととき

屋台バイキング

生活支援員 利根川 舞

九月十六日に屋台バイキングを行いました。うどん、そば、そうめんを中心にトッピングや天ぷら、デザートを数種類提供させて頂きました。最初は数あるメニューの中から何を選んだら良いか迷われている利用者の方もおりましたが、各々で楽しみながらトッピングを替え麺類を召し上がっている様子が見られました。「好きな天ぷらをたくさん食べられて嬉しい。」「とても美味しかったです。」と言った感想も聞かれ大変満足して頂けたようでした。

今年には感染症対策に留意しながら一同に集まり開催したことでとても賑やかな食事会となりました。今後も利用者の皆様の意見を取り入れ、楽しんで頂けるような行事を計画していきたいと思っています。



クリスマス会



生活支援員 飛澤 誠

十二月十七日にクリスマス会を実施致しました。昼食は手毬寿司をメインに事前に御利用者様に意見を聞きそのメニューを出来るだけ取り入れ充実した内容の食事となりました。

十五時のおやつの中には、殆どの御利用者様が食堂に集まり、厨房職員手作りのイチゴのショートケーキを召し上がり「美味しかった」と皆様話されていました。また、同時にビンゴゲームを行い、ささやかではありますがプレゼントを渡しました。

現在、未だにコロナ禍ではありますが、今後も少しでも楽しんで頂ける行事を考えて行きたいと思っています。

たのしい



生活支援員 星野 昭子

昨年十二月二十三日恒例行事となっている餅つき会を行いました。

感染症予防の為、密にならない様に配慮をして実施しました。白を皆で囲み御利用者の皆様にも順番で餅をついて頂きました。参加されている御利用者の方も、「よいしょ、よいしょ」と職員と一緒に大きな声を出して応援していました。

皆様のおかげで立派な鏡餅を作り上げることが出来ました。



生活支援員 根本 典子

一月十三日に利用者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、利用者様の乾杯で二年ぶりの新年会の幕開けです。お重に入った鰻巻きや天ぶら柚入り紅白なます等、普段とは違う献立に見た目もお腹も大満足です。中でもとびきり美味しかったのが筍の天ぶらでした。サクツとした食感で新春にふさわしい逸品でしょう。

第二部では、紙芝居「かさじぞう」と、クイズを行いました。紙芝居は、創作サークル活動で四月から取り組んでいたものを披露することが出来ました。利用者の方々も仲間たちの出しものを一生懸命に観覧していました。発表の機会があり活動メンバーも喜んでいました。クイズでは〇×クイズをチーム対抗で行いました。中には難題もあって『えー、知らなかった』等声あり、勘で答える一幕もあつたようです。多種内容の出題で皆様に楽しんで頂くことが出来ました。今年一年も、御利用者の皆様が、笑顔で健康に過ごせますように支援をさせて頂きます。



か と と き

◆クリスマス会



生活支援係長 小松崎 恵美子

十二月十三日より一週間、通所ルームにてクリスマス会が盛大に開催されました。今年はクリスマスツリーを手作りすることに決め、九月より創作の時間に利用者様と一緒に制作に取り掛かりました。幹は段ボールを丸めてつくり、枝葉は風船にのりを付けた新聞紙を何層も重ねて貼って作りましたが、個数的にたくさん作る必要と押しも潰れない固さに仕上げる事に苦労しました。色塗りなどは利用者様が率先して作業して頂き、完成するまで試行錯誤を繰り返しましたが、十一月末日には立体的なツリーを完成する事ができました。ゲームのエアホッケーでは、利用者様同士の白熱した対決に、周りで応援する利用者様や職員も一つになり大変盛り上がりました。またトナカイパニック（モグラたたきの様なもの）では、夢中でトナカイを叩き良いストレス発散になったと思います。ケーキなどのおやつもとても好評で、皆様の思い出に残るクリスマス会になりました。

素敵な
ツリーが
出来ました!!



クリスマス
ツリー
作製中!



美味しそうな
ケーキ!



通所のて

◆ハロウィンパーティー



生活支援員 榎戸 清

十月十八日(月)から二十三日(土)の一週間、ハロウィンパーティーを行いました。毎年恒例の仮装では、皆さん自分で好きな衣装を選んで仮装を楽しみました。レクリエーションでは『占いの館』と称して職員が占い師に扮し、本やインターネットを利用した本格的な手相占いや誕生日占い・姓名判断を行いました。占っている最中に真剣な表情で聞かれる方もいれば占い師の職員に大笑いして喜んでいる方もおり、皆さん、とても楽しい時間を過ごして頂けたと思います。



ハッピー
ハロウィン



◆餅つき会



よいしょ!
よいしょ!



生活支援員 大関 広美

十二月二十三日に年末の行事として餅つき会が開催されました。厨房にて餅米を蒸かして頂き、職員の息の合ったテンポで餅こねから始まりました。その様子を観ている利用者様からは掛け声をかける人や大笑いする姿が観られ盛り上がりました。餅つきでは、利用者様も「やりたい。」と拳手される方もおり、順番で職員と一緒に掛け声を合わせて餅をつき、立派な鏡餅が出来上がりました。今では杵と臼での餅つきを体験する事も少なくなってきたので楽しいひと時を過ごして頂けたのではないかと思います。

施設内勉強会・研修・訓練の実施

◆勉強会の実施

新型コロナウイルスの感染者が発生した際、感染症対応での確にゾーニング設置、感染者移動、感染部屋清掃等が必要となります。それに伴い十一月二十四日、十二月二十一日、一月十八日の三日間、全職員が参加しての感染症対策勉強会を行いました。「新型コロナウイルス感染症発生時の対応」のマニュアル内容を把握し、皆、真剣にシミュレーションに望みました。感染症対策やガウン・テクニク等の勉強会は今回も含め定期的に行っております。

虐待の防止についての勉強会においては、十一月三十日、十二月十六日、一月二十五日、二月十七日に実施し、不適切な支援を行わないよう、常に相手の立場に立つ支援を行えるよう全職員で取り組んでいます。



◆防災訓練・設備の点検

夜間の火災を想定して、様々な状況に迅速に対応出来るように、その手順を覚える事を目的として毎月防災訓練を行っています。防災設備の点検やリフトア点検も月に二回行い、御利用者様の安全を守るよう全職員で取り組んでいます。

◆外部研修会参加実績



基礎知識アップ研修（新任）

新任職員研修

中堅職員研修

会計基礎研修

プレゼンテーション能力発揮研修

リスクマネジメント研修

ファシリテーション研修

相談支援従事者（初任者）研修

権利擁護・虐待防止セミナー

記録の書き方研修

ハラスメント研修

社会福祉施設看護職員研修

コーチング研修

茨城県虐待防止研修

相談支援専門別（障害児相談支援）

強度行動障害（発達障害）支援セミナー

障害者虐待防止マネジャー研修会

発達障害者支援セミナー（基礎編）

令和三年度全国身体障害者施設協議会研究大会

第四十一回関東・甲信越地区身体障害者施設職員研修大会

年間を通し様々なWEB研修に参加しています。研修で学んだ知識を今後活かす、より良い支援に携わっていくように心掛けています。

5月10日

5月7日・28日

7月6日

10月14日

9月29日

10月8日

10月19日・20日

11月18日・19日

1月21日

10月27日

11月16日

12月14日

12月16日

12月17日～23日

1月7日

1月27日

2月1日・2日

2月3日

全職員

全職員

栄養はえくよく(栄養課)

朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べないという人はどのくらいいるでしょうか？食べない理由は朝ご飯を食べるなら寝ていたい、ダイエットの為、夜ご飯が遅くお腹が空いていない等様々だとは思いますが、その根底には「朝食ぐらい抜いても」という気持ちがあるのかなと思います。一日三食の中でも省略されがちな朝食ですが、私たちの体の調子を整えるうえで重要な役割を持っています。

★朝ごはんをきちんと食べると…

- ・消化管が運動をはじめ、体温が上昇し代謝を高める
- ・脳へエネルギーが供給され、日中の活動がスムーズに行える
- ・胃腸の運動が活発になり、便秘予防になる
- ・昼、夕食や間食の食べすぎ予防になる

★朝ごはんはどんなものが良い？

- ・お米…ゆっくり消化され腹持ちが良い
- ・卵…良質な蛋白質が含まれ長時間エネルギー源となってくれる
- ・果物…ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富

朝食の献立は、主食と主菜が一緒に摂れるサンドイッチやおにぎりに具だくさんの味噌汁などあまり手間をかける必要はありません。

★朝ごはんを食べるためには？

- ・前日の夕食は早めに食べるようにし、量も食べ過ぎない
- ・朝食を食べる時間を作るように起きる時間を調整する
- ・前日のうちに朝食の準備をしておく
- ・無理せず、簡単な物から

朝食は一日の活力源です。今まで朝食をとる習慣がなかった方はぜひ朝食をとる習慣を身につけましょう。



大ちゃんの知恵袋



生活支援課 課長補佐 米川 大介

コロナウイルス感染症にて生活制限が掛かりストレスを抱えたり、イライラしたり怒り出したりする事があると思います。誰でもイラッと怒りを感じると理性が働かない中で何かを「とっさに言い返す・仕返す」など売り言葉に買い言葉となってしまう事があります。怒りの感情で冷静になった後に、自分の行動を振り返って後悔することになり一時的にケンカになるだけでなく、相手との関係が悪化してしまいます。

感情のピークは六秒といわれています。とにかく六秒の間、言い返す・仕返すことなく、怒りの衝動を上手くやり過ごす仕方を紹介します。人によって効果のある方法は異なります。ぜひ試してみてください。

『六秒をやり過ごす六つのテクニック』

- 吐ききる呼吸をする（四秒吸って、八秒吐ききる）
- 落ち着く言葉を唱える（大丈夫、何とかなるなど）
- 歌のサビを思い出す（好きな歌などを思い出す）
- 百から三ずつ引く（慣れてきたら百から四ずつ引いたり、六ずつ引いたりしてみる）
- 怒りを点数化する（平穏な状態を0、人生最大の怒りを十として十段階で怒りに点数を付けてみる）
- 怒りがわいたら、その場から離れる（怒りの感情が外に出る前に、トイレに移動したり、飲み物を買って外に出てみたりなど。怒りの対象から気をそらすと、冷静になる）

新規採用職員の見聞録



生活支援課 袖山 美優

趣味 音楽

長所 相手が傷つかないように言葉を選んでから話すこと

短所 何でも完璧にこなす所

抱負 一日でも早く仕事を覚える

看護課だより+

◆あなたの冷え性は何タイプ!?◆

秋も深まり紅葉の季節です。そろそろ寒さ対策の準備を始めている方も多いですね。冷えを予防して、これから迎える厳しい寒さに備えましょう。寒さには様々なタイプがあるので、今回は四つのタイプ別に冷え対策をご紹介します。

●冷えのタイプをチェック

まずは、あなたの冷えはどのタイプに当てはまるかチェックしてみましょう。

- 手足が氷のように冷たい ↓ 手足冷えタイプ
- お腹に手を当てるとお腹が冷えている ↓ 内蔵冷えタイプ
- 足先だけではなく、お腹や太ももが冷える ↓ 下半身冷えタイプ
- 全身が冷たいタイプ ↓ 全身冷えタイプ

■手足冷えタイプ対策

- ・運動をして筋肉をつける。筋肉は体の中で最も多くの熱を生み出します。
- ・食事をしっかりとる。食事を消化吸収するときには熱が生じます。これを食事誘発性熱性生といいますが、特にタンパク質は食事誘発性熱産生が高い栄養素です。食事にとり入れることで、より多くの熱が生み出されます。

- ・お腹や背中を温める。冷えている手足を温めるのももちろん良いですが、内蔵を温めてあげること、手足まで血液が流れやすくなります。
- ・シャワーだけでなく湯船につかって温まる
- ・ストレッチャをして血行をよくする
- ・ヒールの高い靴やきつい靴は足先の血行を悪くするので避ける

■内蔵冷えタイプ対策

- ・冷たい食べ物や飲み物を控えて、温かい物を取る。生野菜の食べ過ぎやスムージーなどはお腹を冷やしてしまうので、食べ過ぎには注意しましょう。
- ・ストレス溜め込まず、寝る前などリラックサする時間をつくる
- ・体内時計を整えて、自律神経の乱れを整える

- ・暖かい服装にして体を温める。おしゃれも良いですが、薄着は避けましょう。
- ・カイロや腹巻でお腹を温めるのも良いでしょう。

■下半身冷えタイプ対策

- ・太ももやふくらはぎの筋肉をつける。(階段を使う・かかとの上げ下げ運動をする・スクワットをするなど)
- ・下半身のストレッチやマッサージをして血流やリンパ液の循環を促す
- ・デスクワークなどで長時間同じ姿勢の場合は、時々立ち上がって歩いたり、足のマッサージをしたりして、血流が滞らないように注意する
- ・むくんでいる場合には塩分や水分を控えて利尿作用のあるカリウムを多く含む食品(野菜など)を多くとる

■全身冷えタイプの対策方法

このタイプは、基礎代謝が低下している高齢者などに多く見られるタイプです。また、慢性疲労や甲状腺の機能低下による場合もあります。症状が辛い場合には、一度病院に受診することをオススメします。



〜これからの行事〜

- 四月 ・観桜会
- 五月 ・ミニバイキング
- 六月 ・ミニバイキング
- 七月 ・家族会奉仕作業
- 七月 ・ミニバイキング
- 八月 ・納涼祭
- 九月 ・ミニバイキング



◆編集後記◆

余寒厳しい昨今ですが皆様、いかがお過ごしでしょうか。

多くの方々の御協力を頂き、今回も行事報告がたくさん詰まったものが出来上がりました。今後も、スタッフ一丸となって明るい話題をお届けできるよう心掛けていきますのでよろしくお願いたします。