

# きらほし

第 45 号

ご利用者  
篠塚様作



## 目次

- ★ミニバイキング（中華）
- ★バーベキュー会
- ★クリスマス会
- ★餅つき会
- ★通所のひととき
  - ・通所夏祭り
  - ・通所ハロウィンパーティー
  - ・通所クリスマス会
  - ・通所新年会
- ★新年会
- ★栄養はえーよー
- ★看護課だより
- ★新規採用職員の紹介
- ★編集後記





# ミニバイキング

生活支援員 市村 佳子

九月十五日に中華バイキングを行いました。当日は感染症対策の為、密にならずに二部制で実施致しました。

餃子・小籠包・海老マヨネーズ・春巻き・油淋鶏・かに玉・バンサンスウの中から好きなものを選んで頂き、その他にチャーハン・杏仁豆腐・ワカメスープができました。皆様に感想などを伺うと「エビマヨが美味しかった」とか「小籠包が美味しかった」とか「中華はいいよね」とか「お腹いっぱいだよ」と笑いながら言われている方もいました。短時間ではありましたが笑顔があふれ、お一人お一人がとても満足そうな様子でした。

コロナ禍になり、なかなか園外での行事・外出等が出来ないこともありませんが、これからも皆様が喜んで楽しめる行事を計画していきたいと思えます。



# バーベキュー会

大満足!



生活支援員 千明 裕道

十月十三日バーベキュー会が行われました。

コロナ感染症対策のため規模を縮小し園内での開催となりましたが、久しぶりのバーベキューとのこと皆様とても楽しんでおられました。

メインに四種類のお肉、唐揚げや焼きそばなどのサイドメニュー、ケーキやアイスなどのデザートと種類も豊富に用意してお出迎えとなっております。特に人気だったのは豚バラ肉にキムチを巻いて食べ韓国風のお味に、皆様、舌鼓を打っておられました。

やきそば  
たまらん





クリスマス会

メリー



クリスマス!

生活支援課主任 石川 博康

十二月中旬、クリスマス会を開催致しました。本来であれば利用者、職員が一緒にケーキ作りを行う予定ではありましたが、コロナウイルスの感染拡大している事を配慮し行事の内容を変更しての開催になりましたが昼食にはチキンや手鞠寿司、十五時にはイチゴのショートケーキを召し上がって頂き、利用者の方々が「美味しかった」と話されておりました。またクリスマスプレゼントを利用者の方々にお配りすると、とても喜んで下さる様子が見受けられました。

餅つき会

生活支援員 青木 春花

桃園園では、年末に餅つきを行っています。利用者様に食べていただく事は出来ませんが、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事が出来ました。

利用者様と職員が元氣よくかけ声をし、とても迫力のある餅つきを行う事が出来ました。写真撮影をする時、カメラを向けるとたくさんご利用者様に笑顔で応えていただき、楽しそうな姿を見る事が出来ました。開催する事が出来て本当に良かったと思います。





# かとき

## ◆通所夏祭り

### 祭

生活支援員 榎戸 清

令和四年度の桃香園納涼祭が新型コロナウイルスの影響で縮小して行う事となり、通所生活介護では替わりの行事として「通所夏祭り」を行いました。



お祭りの屋台を模して「ヨーヨー釣り」「スーパーボールすくい」「千本引き」等のゲームを用意し、本当の屋台のようにそれぞれのゲームで景品がもらえるようにしました。景品は駄菓子や水ヨーヨー等から、日用品やクッション、大きなお菓子等の幅広い物を用意し、ご利用者様に満足して頂けるよう準備を進め、盛大に開催することが出来ました。はじめて行う行事でしたが、皆さん目当ての景品を獲得するべく、子供の頃に戻ったかのようにしゃぎながらお祭りの雰囲気を感じ、楽しい時間を過ごして頂く事が出来ました。



## ◆通所ハロウィンパーティー



生活支援員 大関 広美

令和四年十月十七日から二十二日の期間、通所ルームにてハロウィンパーティーを開催しました。室内や壁などの飾りはご利用者様と職員とで話し合い、午後創作活動の時間を利用して頑張って準備をしました。

仮装して頂き、コロコロゲームや棒サッカーを行った際は、ご利用者同士夢中になり、どちらにボールを転がしてよいか分からないほど盛り上がっていました。毎年、皆様楽しみにされているおやつでは、桃香園の畑で育て、収穫したサツマイモを使用したスイートポテトなどを美味しく召し上がっていました。





# 通所のて

## ◆通所クリスマス会



生活支援係長 小松崎 恵美子

今年の通所クリスマス会は、職員が芸を披露しご利用者様に笑いを提供することをコンセプトとし企画立案しました。内容としては職員全員によるクリスマスソングの合唱、ドリフターズの早口言葉、ひげダンスを行い、大いに笑ってクリスマスのイベントを盛り上げて終える事が出来ました。

また、クリスマスのおやつは、栄養課で工夫をこらしたデザートを作って頂き、ご利用者様からも「おいしい」と言ってもらえ、満足するような内容となったと自負しております。



ケーキ  
すき〜



## ◆通所新年会



賀正



生活支援員 田中 隆子

令和四年度の新年会は初詣を兼ねて初めての神社参拝を実施しました。曜日を変えて二つのグループに分けて出かけましたが、前半は天気も良く穏やかだったので、車より降りて散策することが出来ました。後半は気温が下がりが小雪が舞い風も冷たく散策は中止になり、ドライブになってしまいました。二回とも事故や怪我もなく実施でき、ご利用者様の笑顔もみられ良かったと思います。

外出のない日は通所にてゲームやおみく

じを引きました。おみくじは皆が何をひいたかで盛り上がり一喜一憂しており、幸いなことに凶を引いた人はいませんでした。出し物では通所職員によるかくし芸をひとり一人披露し、利用者様が〇と×の札を持って審査員となり、出来を判定してくれました。新年会の一週間は栄養課より毎日違うおやつが提供され、皆さん美味しいと喜んで召し上がっていました。やはり皆様甘いものは好きかなようです。





# ご利用者新年会

生活支援員 堀江 直樹

一月十二日にご利用者新年会を行いました。天ぷらや栗きんとんなどが盛り付けられたお弁当を食べて頂きました。皆様、満面の笑顔でとても美味しく召し上がっている様子でした。

今年も感染症対策により、ご利用者様が集まったの余興などは行うことが出来ませんでした。少しでも楽しんで頂こうと、ご利用者様に話を伺うこと「毎年飲む甘酒よりも、今年は甘いものが食べたいな。」との意見を多数頂きました。そこで今年はおやつ時間にケーキと紅茶、コーヒーを楽しんで頂くことにしました。お正月ということでイチゴや生クリームで紅白を彩り、目でも楽しんで頂くことの出来るよう努力しました。皆様より満足された表情を伺うことができ、とても良かったです。

これからも感染症対策の中ではありますが、ご利用者様に楽しんで頂くことの出来る行事を少しでも多く考えていきたいと思えます。



## 栄養はえくよく（栄養課）

### 食事はゆっくりに良く噛んで

皆さんは普段どのくらいの時間をかけ、何回くらい噛んで食事をとっているでしょうか？時間に追われる生活をしていると自分の食事スタイルを意識する事すらなくなってしまう、自分がどのくらいの時間をかけたのくらいの回数噛んで食事をしているかなど気にもかけていないかもしれません。しかし、ゆっくりに良く噛んで食べる食事は私たちの心身にとても良い効果をもたらしてくれます。「ダイエット効果」「小顔効果」「虫歯予防・歯並びの改善」「脳の活性化」良く話題になりますが、それ以外にも、

#### ☆口の器官の発達

良く噛むことで口や粘膜が刺激され、味覚や触覚が発達します。良く噛むことで食べ物本来の味を認識することが出来ます。

#### ☆がん予防

良く噛むことで唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が多く分泌されます。この酵素は食品の発がん性物質を体の外へ出す働きを手助けしてくれます。

#### ☆胃腸の働きをよくする

食べ物を良く噛むことにより口の中で消化が進み胃腸の負担を軽くしてくれます。良く噛むことを心掛けることで、便秘や下痢などを予防することにもつながります。



このような身体への効果はもちろんですが、「ゆとり」と「くぎり」という心への働きかけもあるのではないのでしょうか？食事によって生活にゆとりを持ち、食事を仕事や遊びの区切りとしリフレッシュのきっかけとすることも現代のせわしない社会には必要なのではないのでしょうか？

# 十看護課だより十

## ◆乾燥肌の原因

◆どうして症状が起こるの？

肌がカサカサしている、潤いが感じられない――

「乾燥肌」は、空気が乾燥する季節の悩みだと思われがちですが、最近ではエアコンなどにより、ほぼ一年を通じての肌トラブルとなっています。

●乾燥肌は皮脂も水分も不足した状態

●角質層が肌内部の水分蒸発を防いでいる

●皮膚のバリア機能が低下するおもな原因

乾燥肌とは、肌の水分・皮脂が不足して

潤いがなくなっている状態で、ドライスキ

ンとも呼ばれます。入浴後や洗顔後に肌が

つっぱる、全身がカサカサする、などの症

状がみられます。特に乾燥しやすいのは、

もともと皮脂の分泌が少ない脛

(すね)、膝、ひじ、足の裏などの部位です。

顔では頬や目、口のまわりなど

が乾燥しやすくなります。

◆角質層が肌内部の水分蒸発を防いでいる

私たちの肌は表皮で覆われて、乾燥と密接な関係にある、表皮の一番外側

にある角質層です。角質層には「バリア機能」という役目があり、バリア機

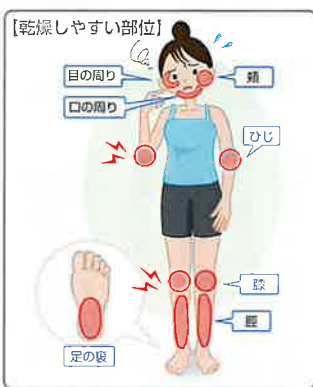
能が正常に働いていると、肌の水分を保ち蒸散を防ぐとともに、アレルギー

などの侵入や外部刺激から肌を守ります。

その角質層は、角質細胞と細胞の間を埋めている細胞間脂質から成り立っ

ています。角質細胞はアミノ酸などの天然保湿因子(NMF)で満たされ、

細胞間脂質はコレステロール、セラミドや脂肪酸などで満たされています。



## ◆肌の潤いを守っているのは「バリア機能」

正常に肌のバリア機能が働いている状態であれば、

角質層が外的刺激から肌を守り、肌内部の水分・脂

質が逃げるのを防ぎ、潤いのある肌を保つことがで

きます。ところが、何らかの原因により、角質細胞

に含まれるアミノ酸などの天然保湿因子(NMF)

や細胞間脂質が減って細胞をつなぎとめる力が弱く

なると、バリア機能が低下し、水分が逃げてしま

います。つまり、乾燥肌を起こさないためには、肌の

バリア機能を守ることが何より大切なのです。

◆皮膚のバリア機能が低下するおもな原因

皮膚のバリア機能が低下する原因としては次のよう

なものがあげられます。

●肌のターンオーバーの乱れ

天然保湿因子や細胞間脂質が生成されにくくなっ

たり、水分が外に逃げやすくなったりします。

●冷房・暖房の長時間利用による空気の乾燥

冷房でも暖房でも、長時間使用により空気は乾燥

します。

●紫外線によるダメージ

紫外線がシミ・シワや日焼けなどさまざまなトラ

ブルを引き起こすことは知られています

●ビタミンB群の不足

栄養が偏り、ビタミン類が不足すると肌に悪影響

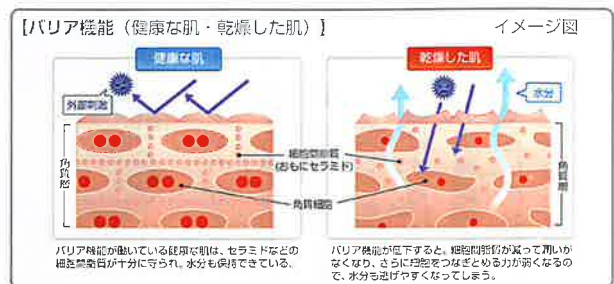
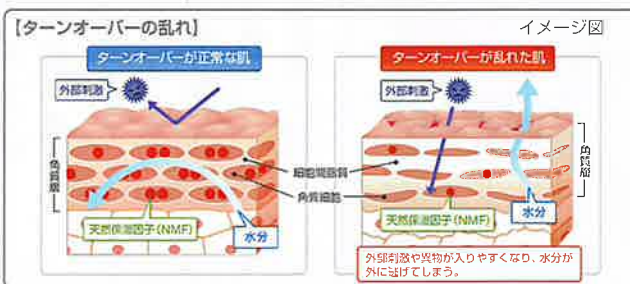
がでます

●加齢による皮脂分泌量の減少

個人差はありますが、誰でも年齢とともに水分、

セラミドなどの細胞間脂質、天然保湿因子は減る

傾向にあります。





## 新規採用職員を紹介します



栄養課  
製菓衛生士  
中島 佳理奈

中島 佳理奈

趣味 お菓子作り  
長所 いつも明るいところ  
短所 頑固なところ



抱負 早く仕事に慣れて美味しい食事を作れるように頑張ります

## お米の寄付を頂きました

「京葉鈴木グループ」代表鈴木孝行様より、桜川市役所を通じて、お米をご寄付いただきました。鈴木様には、毎年心温まるご支援をいただき、心より感謝申し上げます。いただきました美味しいお米は、利用者様の食事で提供させていただきます。

「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。



## ナイスハートメイトアクト2022 ナイスハート美術展（一般の部） 入賞者優秀賞（知事賞）



部門／陶芸・工芸  
氏名／深谷 公俊様  
題名／御神輿

今年の茨城県ナイスハートふれあいフェスティバル2022の美術展（一般の部）陶芸・工芸の部に於いて、私の製作した御神輿が優秀賞（原知事賞）を頂きました。

作品に於いては、地元のお祭りで館神輿があるのですが、ここ数年あの賑わいを見ることが出来ず寂しく感じていました。自分でユーチューブ等を検索し、観察しながら艶やかで賑わいのある様子が伝わるように創作させて頂きました。その点を評価して頂いたのか、とても素晴らしい賞を頂くことが出来ました。おかげで創作意欲を貰うことができ、これからも皆様に喜んでいただけるような作品を作りたいと思います。本当に有り難うございました。



## これからの行事

- 四月 ・ 観桜会（入所・通所）
- 五月 ・ ミニバイキング
- ・ コンビニ外出
- 六月 ・ ミニバイキング
- ・ コンビニ外出
- ・ 桃香園納涼祭
- 八月



## 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。今後も楽しさ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宜しくお願い致します。