

さざんかの郷 福祉情報誌

2010年  
夏号

# ほのぼの生活

## 第14回さざんかの郷 夏まつり

平成22年

たいやき

焼

7月24日(土)

焼

PM7:00~9:00

※雨天の場合は地域交流スペース



夢積木 (ゆめつみき)  
フォークライブもあるよ!

ウィンド・アンサンブル・コスモス  
あじさいコンサートinさざんかの郷

## デイサービス(別館)

# 祝開設三周年



私達、さざんかデイサービスは、この度、6月5日でまる三年を迎えました。これも地域のみなさまのおかげだと心より感謝致しております。

そこで、心ばかりの気持ちを込め、厨房より心あたたまる手料理の松茸堂弁当が届けられました。今までのでき事などを思い出しながら、利用者の方々と話も盛り上がり、おいしく、楽しいひとときを過ごしました。

記念品として、みなさんの手づくり花かごを用意しました。



☆ここでちょっとご紹介…！さざんかデイサービスでは、利用者の皆様の日常生活を楽しく過して頂けるよう、入浴はもちろんの事、ちぎり絵やはり絵などの作品づくり。カラオケやゲームで体を動かしたり…とみなさんお元気です。

また、花植えや畑仕事をしたり、畑でとれた野菜を使って料理を作ったり、手づくりおやつも作って食べます。今年の夏野菜の収穫が楽しみです。

利用者様から「ここへ来るのがうれしい!! 楽しみや!!」という声をきき、私達職員も皆様から笑顔や元気を頂いています。

## 元気にはばたけ吉川高校生! (第12期生)

### さざんかの郷 ボランティア実践学習

平成22年度の吉川高校ボランティア実践受講者13名(男子2名・女子11名)が、今年も元気よく、さざんかの郷に来てくれました。来年1月のお別れ会まで計9回の体験学習となりますが、希望に満ちた将来へのヒントを、何かひとつでもつかんでもらいたいと思います。頑張ってください。



さざんかの郷での実践目標は『人に優しくすることの喜び』体験!!

## ケアハウス



5月31日～6月1日にかけて城崎温泉まで1泊2日のバス旅行へ行ってきました。天気にも恵まれ、みんなでおいしいものを食べ、たくさん買物をしてとても楽しく充実した2日間になりました。来年も元気に来れることを願って、今年も1年がんばりましょう!!

## さざんかの郷に 蒸気機関車が走りました!!

前田駐在所の長谷川さんによる鉄道模型の展示会が3日間ありました。よかわ幼稚園の子供たちや地域の親子連れの方たちも来られ、さざんかの郷のお年寄りも含めて、本当に多くの方に喜んでもらうことができました。予想以上の反響があり、何度も見に来られる方も多く、楽しい企画となりました。

3日間お世話になり、本当にありがとうございました。



## 家族が認知症になったら



私が55歳の頃、義母の認知症の症状が進み介護が必要となりました。「～がなくなった!」と周りを疑いパトカーが出動する騒ぎも勃発。近所の玄関のガラスを杖で割った事も、近所には、認知症である事を公表し『変なことを言うてくるかも、だけど堪忍なあ』と言って回った。家では、義母の言動にどう対処してよいかわからず混乱し、チョットした事でも腹を立て怒ってしまう毎日。もっと優しい介護がしたいと一念発起! 59歳でヘルパー資格を取得。以降、泣いて笑って・怒っての介護を続ける傍ら訪問介護員として活動しています。

現在、義母の看取りから6年が過ぎ、思い出せば悩みが多く後悔も沢山あった介護でしたが、老いや介護看取りを考える機会をくれました。

今、私は70歳まで現役を目標に活動していますが、笑顔で接する事。同じ話を何回でも聞き、同じ答えても良いので何回返答する事。…を心がけています。介護は大変な苦勞ですが、笑顔によって認知症の方の不安が軽減すれば周辺症状も穏やかになり、介護の苦勞も軽減します。介護を一人で抱え込まず、「助けて!」と声をあげ、介護サービスを利用し、ケアマネージャーやホームヘルパー、介護・看護職など第3者の手や目・風を入れる事が家族介護を円満に行う秘訣だと思います。

## デイサービス(本館)

### デイサービスで名人発見!!

今回はデイサービス御利用者の北脇久子さんの作品をご紹介します。季節ごとに布や折りがみを使ってとても素敵な作品を作ってきていただいています。職員、御利用者一同の心の癒しになっ



ています。いつまでもお元気で、またいろいろな作品をお待ちしております。



## 在宅居宅

消費生活被害が依然として後を絶ちません。生活に不自由さをかかえている人をねらっている点で許し難い行為ですね。次はあなたかも? 下記の手口を自身にあてはめて疑似体験をしてみませんか。

### 「元悪徳営業マンが語る営業手口をご紹介」

- ・ドアを開けた時から販売は始まっている。
- ・一人暮らしの高齢者はねらい目。
- ・相手の情に訴えて購入させます。
- ・訪問販売は手の届きやすいものから大きなものへ。
- ・会社の実態はないと思え。
- ・悪徳業者も生活がかかっている。
- ・「今お金がない」は断る理由にならない。
- ・効くとは言わない。効果があるという。
- ・高価な宝石を持ち歩く業者は居ない。
- ・話を聞かない。
- ・1対1にならない。
- ・家に入れない。



## 特養(本館・ユニット)

## 短期入所

### 満105歳おめでとございます!!

この度、4月22日に満105歳になられた、嶋合やよこ様(明治38年4月22日生まれ)のお祝いを、みんなでさせて頂きました。ご家族や介護職員にとって、それはとても喜ばしい事であり、記念すべき年齢に敬意を表したいと思います。もちろん、これからもさらに長生きをしていただき、記録として延ばして頂けたら最高です。これからも一緒に手をたずさえていきましょう。



## ユニット特養

特養本館ユニットが開設されて約1年になりますが、日常生活においては、お英づくりやトランプ等のレクリエーション、天気の良い日には外へ散歩に出かけたりと楽しい日々を送られています。10名だけの自由で、アットホームな空間を、より高いサービスの提供につなげていきたいと思っています。



### 銭太鼓「ニコニコ会」来園!!

加東市より、初めてのボランティア「ニコニコ会」のみなさんが来園され、見事にそろった銭太鼓ほか、歌や踊りで楽しい1時間を過ごすことができました。いろんな所へ行かれていることもあり、時間を感じさせないプログラムに感心しました。次回もあるとのことで、みなさん楽しみにされています。



## こころのせんとく

てんもうがいかいそも『天網恢々疎にして漏らさず』

ほうもうあふ 天の法網の目は、一見粗いようだが実は細かく、悪事を働いた者には遅かれ早かれ必ず天罰を下し、逃すということはない。

## みつきい☆いきいき体操

暮らしに役立つトレーニング

## 1. 股関節の筋肉(後ろ)を強くする体操

※足に痛みのある方は運動を控えるか、痛みのない範囲で行ってください。

1. 椅子から離れて立ち、背もたれを持つ。
2. 「1、2、3、4」で膝を伸ばしたまま足を後ろに上げる。この時、腰はそらないように注意する。
3. 「5、6、7、8」で足を下ろす。
4. 反対の足も同様に行う。左右交互に8回ずつ行う。



疼かいても  
げんきでピンピン!



みつきい☆いきいき体操  
を始める前と、終わった後には、  
必ず体をほくしましょう。

## 2. 股関節の筋肉(前)を強くする体操

※足に痛みのある方は運動を控えるか、痛みのない範囲で行ってください。

1. 椅子の背もたれを片手で持って、背筋を伸ばした良い姿勢で立つ。
2. 「1、2、3、4」で体を後ろにそらさず、足を上げる。
3. 「5、6、7、8」で足を降ろす。
4. 反対の足も同様に行う。左右交互に8回ずつ行う。

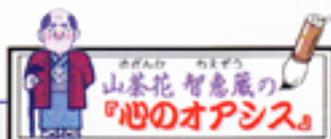


※体が安定していれば、片手から指先 → 手離して行う。

平成22年度 三木市消防大会において  
優良防火施設事業所として、  
三木市長表彰を授与されました。



今後も引き続いて、  
火災予防に留意し、  
防火管理体制  
の確立に努めて  
まいります。



## 「トンボの目とアリの足」

誰しも人生において様々な悩みを抱えるものですが、ふと立ち止まり、まわりの自然にじっと目を向けてみると、自然界の中には沢山の生きるヒントがちりばめられていると思います。少し前のことですが、春の陽気に誘われて川辺の土手に座っていた時、目の前を飛びかうトンボと足元で行きかうアリをじっと見ていて、ふと教えられることがありました。トンボの目は、複眼であり多くの節足動物に見られる目で、多数の小眼が束状になって集まったあの大きな目で、遠いところ近いところ前後左右の物の形、運動などを見て情報を収集し、的確な判断を下し、行動を起こしています。そのことから教えられることは、私たちも自分の周囲に起こる様々な出来事を的確につかみ、定かな情報を入手し、生活に仕事に生かしていかなければならないことだと思います。

アリは知っている通り小さな体をしていますが、情報をつかむと、無精することなくこまめに動き、せっせと獲物を運んでいます。寓話に「アリとキリギリス」の話がありますが、私たちもアリの足を見習い、うまずたゆまず目的を達成するために、ただひたすら頑張りたいものだと思います。

生気みなぎるこの季節、一度時間をとめて、神様が作られた大自然にとけ込み、何かを感じてみるのも良いのではないのでしょうか。きっと何かが見つかることでしょう。

## 栄養給食課

## 松ちゃんからのメッセージ



## オクラで健康

オクラは紀元前2世紀から栽培されていたというほど歴史の古い野菜です。カルシウム・鉄・カロチン・ビタミンCの多く含んでいるので、夏バテ解消の強い味方です。血糖値の急上昇を抑え、糖尿病予防にも効果有ります。



## ピーマンで健康

ピーマンはとうがらしの仲間、味型に属します。大きめのもの1個には、レモン1個分ぐらいのビタミンCを含み、カゼの予防や肌のトラブルに効果を発揮します。ビタミンPも含んでいるので、高血圧にも効果的!!



## ブルーベリーで健康

ベリーというのは、果肉が多くてやわらかく、水分の多い小さな果実の総称です。食物繊維を多く含み、整腸効果があります。ロドプシンという視覚に関係する物質の再合成を助けるため、視力の低下を防ぐ効果もあり。

