



福祉施設 広報誌

木もれ陽

No.63

2017.新春号



木もれ陽……

木立の合間からやさしくもれる光

木立の中の生命を育てる光

それは多くの皆様からの優しく支えられた愛である

「やさしさと愛情」「やわらかいぬくもり」

「あたたかい思いやり」である

岡山県済生会の理念とビジョン

～切れ目ないサービスのために～

岡山県済生会の理念

あらゆる人々に手をさしのべる済生の心で
まことの医療・保健・福祉のサービスにつとめます

岡山県済生会のビジョン

(社会におけるポジション)

1. あらゆる人々に信頼されるパートナーを目指し、良質・安全で、潤いのある医療・保健・福祉サービスを提供する岡山済生会トータルライフケアシステムを実現します。

(事業経営の将来像)

2. 済生会グループの総合力を活かし、地域との連携のもと、医療から介護に至るまでの一貫したサービスが提供できるネットワークを構築します。

(組織の人のあり方)

3. 適切な人事評価やキャリアアップ支援など、職員が誇りとやりがいを持つ組織を目指し、職員満足と健全経営の両立を図ります。

目

次

- ライフケアセンター…………… p 2～9
- 憩いの丘…………… p10～11
- 備中荘…………… p12～13
- 宇垣荘…………… p14～15
- 玉松園…………… p16～17
- 和みの郷かなや…………… p18～19
- 新人紹介…………… p20
- トピックス(薬の話)…………… p21

ライフケアセンター

施設全体行事



12/21 水

クリスマス会



12/27 火

餅つき大会

七つの子

(複合施設を童謡の題名に例えて表現しました。) この「七つの子」では、各団体のご協力のもとで行われた行事を中心に、ご紹介していきます。

PETIT BALLET STUDIO

11/5 土



日本舞踊「千翔流千重会」

11/1 火



昭和町カルチャーセンター
有志アンサンブル

2016年クリスマス会
楽しいアンサンブル



12/21 水





忘年会

12月23日 7F食堂にて14時から忘年会をしました。職員がサンタクロース、ピエロ、雪ダルマなど色々扮装し、赤鼻のトナカイを歌って踊りました。手作りのペットボトルを楽器にして、マツケンサンバを入居者様と職員と一緒に歌って踊り最高の忘年会になりました。ボランティアの方達も手伝いに来て下さり、お茶やお菓子を一緒に召し上がり楽しい時間を過ごしました。



介護職員 石井 秀彦

初釜

1月19日(木)初釜を行いました。抹茶を立てた経験のある職員3名が心を込めて作ったお抹茶に、金福さんの『香梅(こうばい)』という可愛らしいお菓子をご用意しました☆

皆さん、口々に「おいしいですよ～」と笑顔がこぼれており、また、職員の竹原さんが、成人式で着用された着物を使って飾り付けをして下さりと、新年に相応しい初釜茶会となりました(^o^)♪皆さま、今年もよろしくお祈りします!

介護職員 小田 友理枝



作品作り



新しい年を迎えるにあたって2つの縁起のよい貼り絵を入居者様と一緒に作ってみました。1つは、一富士二鷹三茄子。もう1つは、招き猫です。やよいの里に来られた時は、ぜひ見て下さいね。よい一年になりますように!

介護職員 山下 のり子



なごみ苑

有料老人ホーム(混合型特定施設)

《秋の遠足》

なごみ苑では11月22日24日の2日間に分けて秋の遠足に行きました。皆様の日頃の行いがよい為(^^)！2日共に晴天に恵まれ車の中はぼっかぼかの遠足日和でした。

半田山植物園方面から御津方面を經由して車窓より美しい山々の紅葉を楽しんで頂きました。

「きれいねェ〜。」

「普段こんな所を通る事がないから楽しいわァ〜。」

「山の色がはっきりと見えていいわァ〜。」

「昔この辺りはねェ・・・。」など車内の会話がはずみ

あっという間に岡山プラザホテルに到着。ティータイムです。

9Fのカフェにて、いちごショートケーキと飲み物を頂きました。

9Fからの景色は最高で、岡山城や後樂園が美しく見え、思わず窓ごしに笑顔で写真をパチリ。

美味しいケーキと季節感をたっぷり味わって頂いた秋のひと時でした。



《お正月遊び》

新年1月1日(日)に、入居者の皆さんと一緒に正月遊びをしました。

お正月遊びと言えば…羽根つき、こままわし、たこあげ、すごろく、かるたとりetc.

なごみ苑では、すごろく、かるたとり、福笑いをしました。特に福笑いは、毎年皆さんに大人気で、今年も笑い声が部屋中にあふれていました。

福わらいは目隠しをするので、目や口の位置がわからず、適当に置くと、目が離れたり、口が耳の横に行ってしまうたり。

おかしなおかしな顔のできあがりです。

「ぷっ」と吹き出したり、「あ〜あ」と諦めの声があったりと色々な表情が伺えました。

また、自称なごみ苑名物のすごろくも人気があります。

岡山スタート東京があがりの手作りの物で7年も愛用しています。

ところどころにある、罰ゲームも楽しみです。

また来年も皆さんと一緒に正月遊びをしましょう。



介護職員 明比 陽子・片山 良江

新年あけましておめでとうございます。

元旦を迎えたみなみがた荘では、まず利用者の方とご一緒に初日の出を拝み、♪年の初めの～♪と大合唱するところからスタートです。「縁起の良い元旦を久し振りに迎えられたわ」と嬉しそうに利用者の方たちが話してくださいました。

そして元日といえば今年もみなみがた荘では、ご利益があると評判の大きな鳥居が目印のみなみがた神社にお参りをしました。初めての方は「こんな立派な神社を作るなんてすごいなあ」と感激され、毎年恒例の方は「毎年忙しいのにありがたいわあ」と感心して頂き、ご家族の方は「こんなことまでされるなんて頭が上がらないです。本当に素敵です」と嬉しいお言葉をいただきました。職員お手製のお賽銭を入れて、鈴を鳴らして、皆様何をお願いしたのでしょうか。新年の願いを込めた絵馬では何が書かれているのかなと覗いてみると、『全員が笑顔でありますように』や『天下泰平』という文字が…。さすが人生の大先輩！ドキドキしながら引いたおみくじは、「やった一大吉よ！」と嬉しそうに見せて下さり、利用者の方、それぞれに運だめしをしたおみくじを、しっかりと結んで、今年も皆さまと平和に過ごせますようにと願いを込めました。



また、皆さまが楽しみにしていたのは、やっぱりお雑煮です。普段は食事が進まない方も、気が付くとお雑煮を自らペロリと完食され、「おいしかったわあ」「おかわりはないの?」「お正月はごちそうばかりね」との声がたくさん上がりました。私もおいしくペロリといただきました。

今年も職員一丸となって、皆さまの笑顔と安心のために頑張っていきたいと思いますので、みなみがた荘をこれからもどうぞ宜しくお願い致します。

介護職員 福井 祐子

食事を安全に口から食べる支援について

毎月1回ミールラウンドをしていきます

経口摂取維持とは、「口から食事を食べること」です。年齢や認知症、歯が少なくなっていたり、入れ歯が合わなかったり、体に不自由なところがあると、食事がうまく噛めない、飲み込めないことにつながります。その時にその人に合わせた手助けをしていくことで誤嚥

(気管に入ること)やそれに伴う肺炎を予防できると考えています。普段の食事を見ていて食事の変化が感じられる方には特にチームで関わっていこうと思います。

*支援を実施するには経口摂取維持計画書を作成し、支援の内容や料金についてご説明をいたします。

今回スマイル歯科の歯科医師、歯科衛生士の心強いサポートのもと11月から準備をはじめ、1月17日に初めてチームでのミールラウンドをしました。今後、医師、歯科医師、歯科衛生士、看護師、介護職、リハビリ職員、相談員、栄養士と一緒に食事観察をしてそれぞれの職種からの視点で食事形態や姿勢、介助方法等を観察し話し合いながら支援を続けていきます。食事を食べることは特別なことではありませんが、「みんなは一人のために」の気持ちで、いろんな職種が膝を合わせ、食事を美味しく食べるための工夫を話し合う場として取り組んでいきたいと思っています。

管理栄養士 宮武 希久巳





なでしこ苑

介護老人保健施設

新年から白熱！優しさ！そして美味しさ！

明けましておめでとうございます。今年も、なでしこ苑職員一同宜しく申し上げます。

新年一発目の、なでしこ苑の催し物とは言いますと…

そう！毎月あります「誕生日会」！毎年思いますが、1月が誕生日月という方、多くありませんか？各月と比較しても多い気がしてなりません（笑）

ということで、盛大にお祝いしましょう！

新年にふさわしく、「新春カルタ争奪戦なでしこ杯」と「ドラ焼き作り」の二本立てでお楽しみ頂きます！

「新春カルタ争奪戦」では去年から手作りでカルタ作成を利用者の方と行いました。カルタの絵を描いて下さったり、色を塗って下さったり、それはもう絵を見ただけで読み句が聞こえてくるぐらい皆さん一所懸命して下さいました。案の定…、争奪戦本番では「この絵は覚えている。」

「色塗ったなー。」愛着のある？カルタは取られまいと白熱していました。しかし、やはり勝負事には勝者と敗者が存在します。「私はこれだけ取った！」「わしは1枚じゃ！」なんてやり取りの中、ある利用者の方が自分の取ったカルタを隣の方にソッと手渡していました。「私は、ようけー取ったけん。（沢山取ったから）」新年早々、優しさを垣間見て感動しました。ちょっとした優しさでも、今年は1日1善できるように心掛けたいものです。

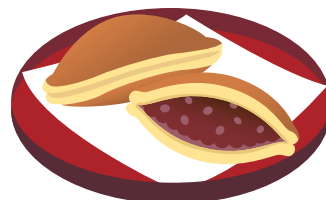


カルタ争奪戦の横では、一風変わって「ドラ焼き作り」を職員、利用者様合同で行いました。横で机をバンバン叩きながら争奪している中、「こりゃ、こーでええんかな？」「久しぶりに、お玉つこうたなー。」と、ゆったり時間が流れていました。ホットプレートで利用者様が作られている中、人数分のドラ焼きを作らないといけない使命感から、必死に主任と私はフライパンで焼き続けました。アンコを挟んでもらう作業を利用者様にお願いしたところ…、量が多いやら少ないやら、はみ出ているやら、いかにも「手作りです」感が凄かったです。しかし、それを「美味しい」と言って下さったり、笑って「こりゃ大きいなー」と喜んでくださったり、広い心で受け止めてくださり、ありがとうございました。

今回の催し物でも日々の業務でも、職員の至らない点を利用者様は寛容な心で受け止めてくれているのかもしれない。今年は、そんな心に少しでも近づけるよう1日1善を心がけ寛大な心を持てるように努力します。

今年も皆様のご健康とご多幸をお祈りして、今年最初の催し物は終了です♪

今年も皆様のご健康とご多幸をお祈りして、今年最初の催し物は終了です♪



介護職員 門札 啓太

〈2F〉《餅つき大会》

さあ、毎年恒例の餅つき大会の日がやってまいりました。みなさんやる気満々。私は食べる気満々です(笑)もち米が運ばれて来るたびに大歓声。1つ2つお餅が出来上がり、皆さんまだかまだかとウズウズしています。いよいよたちばな苑のつく番。餅つきのコツは持ち上げた杵の重さを自然に落とすイメージでつくこと。そんなことは百も承知の皆さんはテンポ良くペタンペタン。つくたびに会場からは「ヨイショ、ヨイショ」と掛声。あっという間にお餅が完成しました。次はお餅を手ごろな大きさに丸くします。皆さん慣れた手つきでコロコロ。「もうこっち無いよ」とちぎる人も大忙し。始めは大きかったお餅も皆さんのお陰で可愛らしいお餅になりました。きな粉餅、あんころ餅。好きな食べ方は色々ありますがここでは一旦お預けです。少し可哀想な気もしますが・・・お正月のお雑煮を楽しみにして下さいね。

さて皆さんは餅つきの由来を知っていますか?餅つきには2つの由来があるそうです。1つは鏡餅を作ること。これは、新年の神様『歳神様』をお迎えし「今年1年幸せでありますように」とお祈りします。その歳神様が落ち着く居場所が鏡餅だそうです。なんと奈良時代から行われていたそうですよ。2つ目はお雑煮を食べる為。お餅には神様の魂が宿り生命力が与えられると言い伝えられています。その魂をいただく料理がお雑煮なんだそうです。お正月にはしっかりお餅を食べ、2017年も元気に楽しく幸せな年にしましょう。

介護職員 上田 悠人



〈3F〉《クリスマス会》

本格的な冬が到来してきた12月!3階では、クリスマス会を兼ねたお誕生日会を行いました。

街もイルミネーションが施され賑やかになっていた頃だったので、職員がサンタクロースに扮して盛り上げに徹しました。

一番盛り上がったのは、サンタがアカペラでクリスマスソングを大熱唱した時です。利用者の方々がとても楽しそうにされているのを見て、こちらもとても楽しむことができました。

一年の締めくくりにあふさわしい笑顔の溢れる会になり良かったです。まだまだ寒い日が続きますが、体調に気をつけて過ごしていきましょう。

介護職員 坪井 弘二三



〈4F〉《お誕生日会&カルタ大会》

4階1月のお誕生日会は2名の利用者様をお祝いしました。1月で満102歳の橋本様と満89歳の藤田様。お二人ともお元気でお祝いの言葉に笑顔で答えていただきました。

また、お正月ということでカルタ大会を行いました。お誕生者の藤田様が自ら読み手を持っていただき開始すると、皆様なかなかの早さで次々カルタを取っていきました。激しい取り合いになってじゃんけんで決めたりと白熱したカルタ大会となりました。その中でも一番多く札を獲得されたのがお誕生者の橋本様。二位と僅差でしたが見事優勝。お二人のお誕生者が活躍されたお正月らしいお誕生日会になりました。

介護職員 丸山 康仁



デイケアセンター

通所リハビリ

デイケアでは平成28年11月～平成29年1月まで下記の色々な行事を計画しました

平成28年

- 11月1日(火) 朗読会
- 11月4日(金) 誕生日会にて運動会
- 11月14日(月)～11月21日(月) 文化祭
- 12月5日(月) 誕生日会にて第一興商によるレクリエーション
ティラミス作り
- 12月22日(木) 朗読会

平成29年

- 1月10日(月) 誕生日会にてどじょうすくい



11月4日は誕生日会で運動会と称し風船割りと玉入れ競技をしました。皆様の真剣な表情に注目。

「私のはどれかなあ。」



「あぁ! あった!」

11月4日～11月21日 文化祭です。年間を通しての作品にはそれぞれの想いや愛着があり、皆様喜んで展示して下さいました。



12月5日 第一興商さんによるデモレクリエーションです。

色とりどりのハンカチを手に持ち音楽にあわせリズムをとりながら体を動かしました。

カラフルなハンカチのせいかわやかさがあり、第一興商さんの楽しいトークで有意義な時間をすごすことができました。

1月17日 デイケア神社で参拝。

何を祈願されたかは神ぞのみ知るということで・・・。

神社前でパチリ(^_^)☆
いいお顔ですね♥

今年も良い一年でありますように!



お知らせ

現在、当デイケアセンターでは皆様に、より充実したサービスを提供できるようリハビリテーションの内容や一日の流れについて検討をしています。

要介護度改善やADLの維持向上に向けて取り組んでまいりますのでご理解ご協力いただけますよう宜しくお願いいたします。

看護職員 三岳 優子

★ 作品作り

なかなかいいアイデアが思いつかない私ですが、みんなにいいアイデアをもらいながら閃いたのが、『椿をデイサービスに咲かせましょう！！』です。

画用紙を丸に切ってもらい、椿の型を切ったものに色を塗ってもらいました。

さすがデイサービスの皆様「花びらの真ん中はこんな風にしたら？」「ちがう！ちがう！ ちょっと私に貸して～」のご意見を頂きながら無事に立派な椿が完成しました。

「この前切ったのがこれ～？」「エ～のが出来たね～」やはり皆さんと力を合わせて作り上げた物、感動もひとしおだったようです。



お正月に向けて

利用者様が「何ができるの？赤い豆？（笑）」と疑問に思いながら皆様一生懸命に花紙をくるくる丸めてくれていました。そしてその丸めた



花紙を台紙にちょっとずつ時間をかけて張っていくと……。

“迎春”が出来上がりました。

「わあすごい！！あの丸く丸めたのがこれになったの??」と歓声が沸きました。

これからもリハビリと称していろいろなデイサービスの作品を作っていきましょうね。



♪ サンタがデイサービスにやって来た～♪



サンタと言っても音羽介護員のワンちゃんです～。クリスマス・イブということで皆さんに癒しの時間を提供してくれる為にデイサービスに来てくれました。

まずは、職員：「犬嫌いの方はいますか～??」利用者様：「シーン」 良かった～。

犬を飼っている方、以前飼っていた方、一度も触ったことがない方、いろいろな方がいました。ワンちゃんを抱っこしたことがない利用者様は緊張していましたが、安心して下さい！（古っ!!）皆様以上に

サンタが緊張していました。特に男性が苦手な様子で男性職員が手渡しした餌には決して口にしませんでした。サンタは女の子なので音羽さんがきちんと教育しているのでしょうか……。男性職員（涙）

利用者様、職員みんながとても癒された時間でした。またデイサービスに来てくださいね。



介護職員 岸 啓子

特別養護老人ホーム

特別養護老人ホーム 憩いの丘

24式太極拳演武 ～光南台太極拳クラブ～

12/
22木

年末に行く年行事を開催していますが、今年はクリスマスに合わせたかたちで開催しました。昨年、デイサービスにて大変好評でした光南台太極拳クラブの皆様をお迎えして、24式太極拳を中心とした演武を披露していただきました。

この24式太極拳について調べてみると、数ある太極拳の中で最も新しい太極拳で、中国ばかりでなく世界中で太極拳の入門編として愛好されており、最近では健康体操としても注目を集めています。

最初に24式太極拳の演武、ヌンチャクや剣を使った演武、そして実戦形式で技を出し合っている様子を観ました。続いて太極拳クラブの皆さんで集団演武があり、「功夫扇」では集団で同じ動きをするため技の所々に見せ所があり、赤い扇子の動きにも目を引かれながら観ていました。太極拳を初めて観る方も多く、演武している様子を熱心に見入っていました。また、実際に24式太極拳の型を手や腕を動かして体験しました。ゆっくりした動作でしたので多くの入所者様もしっかり動かせていました。最後に再び24式太極拳を演武しました。次回、また太極拳が見ることが出来れば、他のものも観てみたいと思いました。



とんど祭り

1/
14土

平成29年のお正月を無事に迎えることができ、当施設でも年始の行事が開催されましたが、そのなかからとんど祭りの様子をお伝えします。

ちょうどこの日は全国的に大寒波が襲来した時で、施設周辺も強風が吹き荒れるコンディションでした。菜園にこじんまりではありますが、穴を掘り、その上に竹でやぐらを組みました。そして門松等で使用したお正月飾りや書道部で書いた書き初め、



お守り等をどんどの火で燃やしました。入所者様は暖かい建物のなかから窓越しに外でやっていることをみており、カメラを向けるとみんな笑顔で応えて下さいました。

とんど祭りの楽しみと



として、小餅をアルミホイルに包んだものやお飾りのみかんを網の上に置いて焼きました。どんどの火で焼いた餅や柑橘類を食べると1年間病気にならないということで、職員の見守りの下で食べて頂きました。利用者様からは、『おかげをもらえたので今年一年元気に頑張れる』といった声が聴けました。今年も利用者様が楽しんで頂けるようにちょっとした工夫も入れていきたいと思います。



生活相談員 田村 嘉章

憩いの丘 デイサービスセンター

「けっこういい年ひとりじゃないよトリオだよ!!」

2017年酉年の幕開けです。松竹梅とともに3羽の鳥が壁紙になりました。12枚の模造紙をパーツごとに貼り、最後に1枚の壁紙にします。このデザインの工夫は、白地を鶏の白い毛に生かしている点と、長羽の部分がネクタイのリユースという点です。「卵を産ましたらええが。」との声もあり、金の卵を付け加えました。壁に掛けると、「羽が美空ひばりのようなからあの鳥はひばりか?」と面白く言われたり、「今にも動くようななー。」と感心したりで、会話も弾みました。

干支の酉という漢字は「作物が完全に熟した状態」を表すそうです。実りの年という意味で縁起が良いですね。酉年生まれの方は「親切で世話好き」なのだそうですが、周りの酉年の方はいかがですか?

年に6~8回は壁紙を替えています。毎回利用者の皆様も熱心に丁寧に貼って下さるお陰で完成するもので、高齢者パワーの結集と言えます。この作品は今年も大井プラザの文化祭に出展させていただきます。



甘ーくてほっこり白玉ぜんざい



新年1月の手作りおやつは白玉ぜんざいでした。白玉には認知症予防の食材「豆腐」を練り込みました。ふんわり柔らかく出来上がり、ほんのり豆腐の風味が残っていました。小豆はカーリングで有名な北海道常呂町産のゆであずきを使用しました。利用者様が一生懸命に手伝わって下さいました。白玉を練る時にくっつくので大変だったようですが、さすがにまだ現役の主婦で手早く完成しました。

熱いほうじ茶と塩昆布も添えて楽しくゆったりとしたおやつのひと時でした。ぜんざいは利用者様のリクエストがあり実現したものです。利用者様のご家族からも「心温まる手作りのおやつをありがとう。」の声も頂いています。今後も管理栄養士との連携でいろいろなアイデアを提案して利用者様に喜んで頂きたいです。

解け知らずの雪ダルマちゃん

ちょっと頭でっかちな雪ダルマですが、何で出来ているかわかりますか?

プラカップ300個をホッチキスでとめて出来ています。形成するのが簡単なので難しく、ホッチキスでとめる力もけっこう必要なので、利用者様の作業としては時間もかかりましたが、12月の初めに取り掛かりクリスマスまでには完成しました。中は空洞で、ライトを入れるとうすぽんやりと哀愁漂う姿になります。暖房の中でもたくましく、決して解けません。ただし…頭の重みで段々と下半身がゆがんでくるのです。「可愛いのができたなー。」「うまいこと考えたなー。」と皆様に見て頂き、毎日デイの利用者様を出迎えお見送りしているのです。さて、この雪ダルマちゃんは3月頃にはどうなっているのでしょうか?



生活相談員 矢尾 みずほ



介護老人保健施設

岡山県済生会創立記念式典及び福祉部門合同研修会

11月9日に岡山県済生会創立記念式典及び福祉部門合同研修会が開催されました。午前の創立記念式典ではJ A長野厚生連 佐久総合病院 名誉院長の夏川周介先生の記念講演を拝聴し、午後からは福祉部門の合同研修会に参加しました。事例研究発表では、利用者様を取り巻く環境など様々な職種の視点からの意見を聞くことができました。

今後も介護に携わる方々とより連携がとれるように努力していきたいと思います。
介護支援専門員 土居 晶子



備中荘デイケアセンター 防火避難訓練



11月16日に防火避難訓練を実施しました。デイケアの利用者様19名と職員7名が参加し訓練を行いました。

もしもの時に備え、火災発生時の対応方法、非常口がどこにあるのか、またその非常口からどのように避難するのか等認識する良い機会になりました。

介護職員 吉田 直美



庄内小学校4年生施設訪問

12月8日(木)庄内小学校4年1組の生徒さんが施設訪問に来られました。

当日の朝、利用者様より「小学生さん是何時に来るん?楽しみじゃわ」との声も聞かれ、来られた時には「ようこそ来て下さいました」との言葉と拍手がおき、少し緊張していた小学生さんにも笑顔が見られ和やかな雰囲気での会が始まりました。折り紙・あやとり・すごろく・リコーダーと趣向を凝らした出し物をして下さり、折り紙では、利用者様に寄り添って折る姿はとともほほえましく「手伝ってもろうて出来たわ、大切にするわ」と嬉しい声が聞かれました。又、リコーダーの素敵な演奏にアンコールがかかる程の大盛況でした。

短い時間でしたが、小学生さん、利用者様、職員も一緒に笑顔に包まれた楽しい一時を過ごす事が出来ました。



介護職員 金光 育子

介護老人保健施設

備中荘 水害及び地震・防火避難訓練を実施



12月21日に水害及び地震・防火避難訓練を実施しました。総勢18名が参加し、避難誘導等の訓練を行いました。今回は、岡山西消防署から指示を頂きながら初めての水害発生時訓練も行いました。

定期的な訓練を実施し、職員の防災・防火意識を高め、より安全で安心される施設にしていきたいと思えます。



総務課 市川 浩司

餅つき大会

12月28日に毎年恒例の餅つき大会が行われました。

「私は・わしはえ〜」と遠慮されていた方も杵を持ちひとつつきするとみるみる本気モードに！

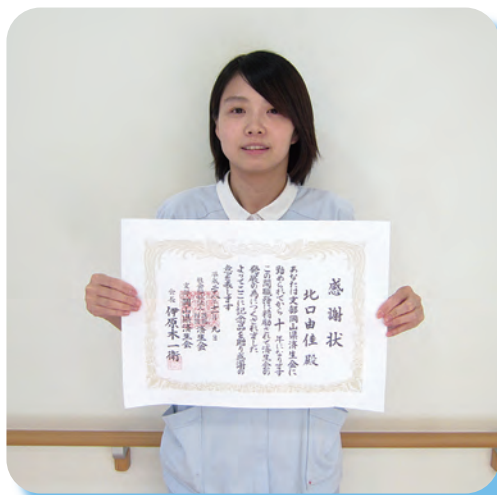
「よいしょ！よいしょ！」の掛け声と共にひとつきまたひとつつき。普段見られない姿に周りから拍手をもらい自然と皆が笑顔になりました。

つけたお餅はみなさんで丸めぜんざいで頂きました。「昔は家族が集まりみんなでした。懐かしい。」などそれぞれ思い出話をしながら楽しい時間を過ごすことができました。

介護職員 佐野 乃里佳



永年勤続表彰（10年）



1月29日、パシフィコ横浜で開催された第69回済生会学会 平成28年度済生会総会に出席させていただきました。全国からたくさんの済生会病院・施設の職員が集まり、それぞれの特徴を生かした講演・発表が行われました。午後からの総会では算水賞・永年勤続表彰式が行われ、私も勤続10年表彰をいただきました。済生会に勤めて10年。あっという間の10年でした。楽しい事だけではなく辛い事もありましたが、利用者様の笑顔に元気づけられて、また、一緒に働いているたくさんの方々の温かさに助けられて、今まで続けてこられたのだと心から感謝しています。これからも、利用者様の1日1日を大切に頑張っていきます。この度は節目の機会を与えていただき、ありがとうございました。

介護職員 北口 由佳

文化祭



1月13日（金）宇垣荘開設（平成24年7月1日）以来5年目の初めての文化祭が開催されました。この日の為に職員は担当する利用者様の作品を考え、一緒に少しずつ完成させていきました。ある利用者様からは「やっぱりここはこうした方がええかな？」と作品に対しての意欲的な言葉が聞かれました。反対に「もう！恥ずかしわぁ」と照れたり「手が痛うて出来んわ」と途中で諦めてしまわれたりと様々な場面が見受けられました。それでも頑張って完成した作品を目にするとニッコリ照れくさそうに笑われる姿が印象的でした。数名の利用者様には予めご家族にご了承を頂き、写真の展示をしました。こうして迎えた文化祭当日。地域の方やご家族をお招きし、季節の行事である“とんど焼き”や職員が和装し地域交流スペースにてお抹茶のおもてなし。そして利用者様の作品を観覧されました。又、ご自分の作品や他利用者様の作品に「わぁ凄いな～上手じゃな」という声も聞かれ利用者様も観覧を楽しまれました。皆様が一年間健康で過ごせますようにと“とんど焼き”も行われ、沢山の笑顔を見る事ができました。地域の方々からの評判も良く「来年もまた行ってほしい」との声を頂き本当に楽しい時間を過ごすことが出来ました。

介護職員 青井 恵



デイサービス

消防音楽隊カラーガードコンサート♪



1月18日予防救急普及啓発講座及び消防音楽隊カラーガードのコンサートが行われました。これは岡山市消防局が高齢者福祉施設を対象に予防救急を啓発する活動が今年から始まり、応募したところ見事に当選。宇垣荘が初開催の施設とのことでした。

予防救急は、救急車を呼ばなくてはならないような病気やケガを未然に防ぐため日頃から気を付けるポイントを知り、意識して行動することです。

「誤嚥せずに美味しく食事を食べるには。」「転ばないようにするには」などのお話があり、利用者様、職員、参加して下さったご家族、町内会長さんも一緒に受講しました。



そして皆様お待ちかねの消防音楽隊カラーガード「ピーチフェアリーズ」のきれいなお姉さん6名が、キラキラ輝く衣装にハイカラなステッキを持って登場。「東京ブギウギ」を歌とダンスで華やかにオープニングを飾り、「津軽海峡冬景色」「川の流れのように」をフルートとピアノ演奏、「春よ来い」では和風の衣装に変わり、ピンク色の旗がふわふわと舞いました。「幸せなら手をたたこう」ではピーチフェアリーズが会場を周り、利用者様と一緒に歌と振付を楽しむことができました。



利用者様から「八頭身のお姉さんの踊りを見たら私らが元気になる。」「きれいな足じゃなあ。」と感想があり、皆様笑顔でとても楽しい時間を過ごすことができました。また、こんな楽しいコンサートに来て頂きたいと思います。

生活相談員 西井 陽子

特別養護老人ホーム

クリスマス会



12月24日、今年初めての試みで職員による仮装カラオケ大会を行いました。

普段とは違う職員たちの姿に皆様大笑い！

特に、施設長の赤いホッペの子供姿の『高原列車は行く』は好評でした。知った顔ぶれ、知った歌ということもあり「おもしろかったよ」「また来年よろしくね」ととても喜ばれました。

最後は、いつもより大きめなショートケーキでしめくくり！
手作りのあたたかいクリスマス会になりました。



介護職員 今井 恭子



養護老人ホーム

デイサービスセンター

職場体験学習

11月8日御津中学校の生徒さん2名が職業についての学習や、体験を行うためデイサービスに来られました。



初は少々戸惑い気味でしたが、優しい利用者様との交流ですぐに打ち解け、一緒にリハビリ体操を行ったり、球送りゲームやキャッチゲームにも参加されました。また、突然の紙芝居依頼にも果敢に挑戦し、一生懸命読んでくれました。

若い青年の訪問に皆様元気と活気をもらい、終了時間には少し寂しい気持ちで見送りました。また是非デイサービスにいらして下さいね。

介護職員 石橋 桂子



クリスマス会

玉松園ではボランティア御津の方々に毎月2回お越しいただき、手芸や喫茶などの行事をお手伝いしていただいています。12月20日には、園内の掃除に総勢21名参加していただき、窓ガラスを一生懸命磨き上げていただきました。

この日はボランティア御津の方々への慰労と、玉松園の入所者忘年会を兼ねたクリスマス会の日でもあります。窓ふきをしてくださった方々にもご一緒していただき、入所者と一緒にジュースやビールで乾杯し、ケーキやサンドウィッチをおいしくいただきました。

慰問には御津の団体、「カノンアップダウン」さんに来ていただき、ハンドベルの素敵な音色と歌やゲームでクリスマス会を盛り上げていただきました。最後にくじ引きで、サンタ園長からたくさんのプレゼントをいただき入所者一同ご満悦でした。

介護職員 吉元 睦美



新年祝賀会



1月1日朝食から1月2日夕食までの2日間は、おせち料理、お雑煮、ちらし寿司と、お正月メニューが続きます。

特に元日、お昼のお雑煮は、楽しみにされている入所者様が多く、「雑煮食べにゃ〜。」「正月じゃけえのお。」「もう1つちょうでえ。」「わしにもちょうでえ。」と、競うようにお餅のおかわりをされます。追加のお餅を茹でてもらうほどの盛況ぶり、多い人で、小餅を5つもペロリと食べられました。さらに、鯛や貝などが入った豪華なおせち料理（株式会社岡山まるたま様より寄贈）も召しあがられ、皆様満面の笑顔で、心もお腹もいっぱいのご様子でした。

管理栄養士 友次 朋恵



玉松園入所者の日々の自主活動について

玉松園では入所者の自主活動がたくさんあります。出来る人が出来ることをし、入所者同士で協力をしながら生活しています。今回はその中のいくつかを紹介させていただきます。

見守り隊

平成26年4月より現在の地に移転し、地域貢献をさせて頂くために当園ができることを職員や入所者と相談した結果、入所者有志による“見守り隊”を結成し、小学生の下校時間にあわせて玄関前で見守りを行うこととしました。

開始当初は戸惑うこともありましたが、夏の暑い日も冬の寒い日も安全に下校ができるように毎日見守りを行い、今やお互いに挨拶を交わすようになってきました。時には怪我をした小学生を保護したり、道に落ちていた落とし物を届けてくれ落とし主を探したりと…。

これからも地域貢献できるよう取り組んでいきたいと思っています。



共用スペースの掃除

毎週（火）（木）の9：00から30分間程で、共用スペースの掃除を行い、掃除道具の管理なども入所者が協力して行っています。掃除機をかけられる人なら掃除機を、モップがけができる人ならモップを、身体が動きにくい人ならできる範囲で拭き掃除をするなどして施設の美化に努めています。



その他にも

玄関先の掃除や水まき、裏庭の落ち葉拾い、食堂の机の拭き掃除や床の掃き掃除、花の水やり、魚の水槽管理や畑の管理、下膳が出来ない方のお手伝いなど…。

出来る範囲で出来ることをしたり、今まで培った得意なことなどをそれぞれが行い協力をしながら生活しています。





和みの郷かなや



養護老人ホーム

和みの郷のお正月

12月15日の忘年会（鍋パーティー）に始まって、和みの郷の正月を迎える準備が進んでいきます。忘年会の次は餅つき（12月23日）。機械でついた餅だけど、



職員手作りの門松

白い割烹着で餅をもむ姿は懐かしくて、思い出話に花が咲きました。もちろんついた餅はすぐに「ぜんざい」にして、たくさんおかわりしました。24日にはしめ縄作り。「昔取った杵柄」って本当ですね。手際よくしめ縄を作ってくださいるので、おしゃれな「お飾り」が各部屋に飾れました。もちろん、玄関にも職員手作りの大きな門松を飾り、良い年が来るのを楽しみに待ちました。



注連縄作り



おせち料理



餅をもんでいる

正月1日は例年通り「おせち料理」いつもより豪華な食事に大満足の皆さんと新しい年を迎えました。正月行事の締めくくりは、1



とんど焼き



新年会

月12日の新年会と「とんど焼き」。畑で取れた白菜やねぎを入れた鍋がからっぽになるまで食べつくし、一休みしてから「とんど焼き」。門松やしめ縄、お飾りを焼く「とんど」の煙を浴びて今年一年の無病息災を祈念。おやつには鏡開きにちなんで「ぜんざい」をいただき、「とんど焼き」の話を楽しみながら、和気あいあいと過ごしました。こんなに大切に新年を迎えたので、今年も和みの郷は絶対に良い年になります。

菜園クラブ

和みの郷には、広場の片隅に小さな畑があります。ここで野菜作りが好きな人たちがクラブ活動を繰り広げて美味しい野菜を食べさせてくれます。

毎年4月に活動開始。畑に夏野菜の苗を植える準備が始まります。苗を植えたら、たまねぎの収穫。夏野菜の水遣りもあって、忙しいのですが、そこは好きな人たちの集まり。私も水遣りをしたい、と立候補が多くて、担当職員が順番を考えるほどです。おかげで昨夏もたくさんのきゅうり、



畑作りの準備

ナス、ピーマン、ゴーヤ、トマト、かぼちゃなどを食べさせてくれました。

秋にはサツマイモを収穫して焼き芋パーティーを楽しみましたし、冬野菜は忘年会と新年会の鍋パーティーに使ってもまだ雪の中で甘くなりながら出番を待っていてくれます。ちょっと見えにくいけど、この畑キャベツもあるんです。お好み焼きパーティーがいつになるのか、皆の大きな期待がかかっています。



冬野菜を収穫して忘年会もできました



雪の下で甘くなっている野菜たち



たまねぎの収穫



サツマイモの収穫



夏野菜を植えるので勢ぞろい



和
み
の
郷
日
記
よ
り

11月1日 小川みや子さんの投稿作品が「NHK短歌11月号」に佳作として載りました。おめでとうございます。

「9月号に載ったばかりだからすぐに載ることはないと思った。」といいながらも「偉い先生に選んでもらってありがたい。」「また選ばれるように、ここで勉強して百歳までがんばりたい。」と次に応募する新しい歌作りに意欲的に取り組んでいます。

読む本にめがねをそえて枕辺に眠れぬ夜のたのしみとして



11月8日 秋の大運動会を開催しました。玉入れもボール送りも、てんやわんやの大騒ぎ。赤が勝った、いや白が勝ったと大笑いした運動会でした。いつもの身体の痛みや不調はすっかり消えて若返った楽しいひと時でした。職員も仮装して綱引きと応援合戦に参加しましたが、ちょっとお見せできません。あしからず。



11月14日、15日を中心に紅葉狩りに出かけました。施設の車で出かけたので、何便かに分かれての外出でしたが、きれいな紅葉を探して井倉洞や河本ダムまで出かけました。美味しいものを食べて満足げな利用者さんたちは「次はどこに行こうか。」とニコニコしながら帰って来ました。



11月24日 施設の畑で掘ったさつまいもで焼き芋パーティーをしました。ユニットやデイサービスのテーブルにホットプレートを用意すると入居者さんが見張り番。大きさがさまざまなので焼きあがるまでの時間もさまざま。待ち遠しかったり、先に受け取った人がうらやましかったりしましたが、一口食べると笑顔になって皆がそろったように「おいしい」と繰り返し、たくさんあった芋はあっというまになくなってしまいました。



12月20日 おやつ時間にクリスマス会を行いました。

今年もまたサンタクロースとトナカイがやってきて皆にプレゼントをくれました。いつもは現実をきちんと見つめる人たちも、今日ばかりはサンタクロースをあたたかく迎えて、ジングルベルを歌いながら笑顔で踊ってくれました。

プレゼントはお菓子と靴下。お互いのプレゼントを見せ合って、話がはずむ楽しいひと時はユニットに帰ってからも続きました。



12月21日 23日の餅つきに備えて、誤嚥時の対応について研修をしました。

お餅を食べて喉に詰まったらどうしようと戸惑う職員がいないように、殴打法とハイムリック法をしっかりと学びました。

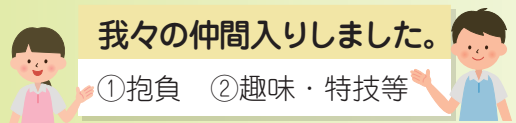
あわせて、嘔吐時の対応方法も実技研修し、技能アップに努めた職員たちは改めて責任の重さを実感しました。



介護支援専門員 橋本 央子



新しい仲間たち



福祉支部会計

事務員 下地 耕平



- ①12月より総務事務部で勤務しております。不慣れな事が沢山ありますが、一日も早く仕事を覚え、皆様の役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。
- ②趣味：歌う事とラーメン店巡りです。

みなみがた荘

事務員 坪本 恭平



- ①12月より経理課員として勤務しています。前職とは全く違う職種で分からないことだらけですが、一生懸命頑張ります。
- ②趣味：ロードバイク・ドライブ

みなみがた荘

看護職員 内田 貴子



- ①岡山県出身ですが、大阪に長年住んでいて、2年前に岡山に来ました。特養で働くのは初めてです。御入居者様やショートステイで当施設を御利用される方が安心して過ごしていただけるよう介護スタッフの方々と連携してケアをおこなっていきたく思います。
- ②好きな言葉：「一期一会」「ピンチはチャンス」

みなみがた荘

看護職員 大島 佳代



- ①入社して3ヶ月が経ちます。まだ分からない事で職員さんには迷惑かけていますが、これからは利用者の方が安心して生活できる様な看護をしていこうと思います。よろしくお願いいたします。
- ②趣味：DVD鑑賞

みなみがた荘デイサービス

運転手 中東 應博



- ①12月より運転手として勤務しております。安全、安心、確実な運転を常に心がけます。皆様には御迷惑をかける事もあるかもしれませんがよろしくお願いいたします。
- ②釣り、渓流とアユ釣り。テニス。

やよいの里

看護職員 大倉 圭子



- ①看護師として20年程勤務しています。総合病院で約7年、在宅看護で14年程経験して今に至ります。施設勤務は今回初めてなので新たに学ぶことも多いです。入居者様が快適に自立した生活が送れるよう先輩方と協力し合い頑張ります。宜しくお願い致します。
- ②趣味：読書と温泉に入ること。

なでしこ苑

介護職員 宮武 典子



- ①1月より勤務させて頂いております。宮武典子と申します。笑顔で頑張ります。皆様よろしくお願いいたします。
- ②趣味：読書
好きな言葉：もったいない

たちばな苑

介護職員 高中 愛佳



- ①12月よりたちばな苑で勤務させて頂いております。介護の仕事は初めてで戸惑うことばかりですが先輩職員の方々から学び、入所者様の立場になってケア出来るよう頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。
- ②趣味：買い物、ガーデニング、スノボ、一緒に暮らしている猫と過ごすこと。

たちばな苑

運転手 中村 正人



- ①昨年夏に東京より気候や天災の少ない岡山に魅力を感じて移住をしました。早く岡山の道や地名を覚えたいと思います。利用者様がライフケアセンターに行って良かったという移動時間を目指して安全第一・丁寧な接客に努力します。
- ②買物や料理、旅行・ドライブ(岡山でおススメの観光ポイントを教えてください) 読書(県立図書館を利用しています)

和みの郷かなや

事務員 岡本 洋子



- ①昨年の12月から、勤務させて頂いております。事務経験を生かしながら、元気で頑張っています。職員の方や入所者の方々と交流しながら、楽しく働いています。にっこり笑顔で頑張りたいと思いますので、よろしくお願いいたします。
- ②趣味：絵手紙・ギター演奏 特技：銭太鼓・卓球 好きな言葉：一期一会

備中荘

介護職員 片山 純一



- ①11月よりお世話になっております。利用者様が安心して過ごせるよう、援助できる職員になれるように頑張ります。
- ②野球





宇垣荘

介護職員 難波 純子



- ①昨年8月より宇垣荘に勤務させて頂いております。入居者様が日々、笑顔で安心して生活して頂ける様、お手伝いさせて頂きたいと思っております。よろしくお願い致します。
- ②趣味：音楽鑑賞

宇垣荘

介護職員 小畑 梓乃



- ①はじめまして、入社して3ヶ月目になりますが、まだまだ毎日緊張します。利用者の皆様安心して楽しく穏やかに過ごせるような環境と一緒に作っていききたいと思っております。宜しくお願い致します。
- ②趣味：食べる事が好きで、いろいろな食材を買って料理を作ることが楽しいです。落ち込んだ時、パンを焼いていたら元気になります。

宇垣荘

介護職員 佐藤 麗妙子



- ①12月より宇垣荘特養に勤務させて頂いております。まだまだ業務内容を覚えるのに必死の状態ですが、笑顔を忘れずに働いていきたいと思っております。よろしくお願い致します。
- ②趣味：映画を見るのが好きです。岡山シネマクレールがお気に入りです。

宇垣荘

労務員 亀山 君男



- ①宇垣荘で労務員として働いております。よろしくお願い致します。日々を笑顔で楽しく、有意義な一年一年を大切に重ねていきたいと思っております。
- ②趣味は釣り、囲碁、将棋。最近のプチニュース…80cmのヒラメを釣り上げました。

トピックス

頓服で飲んだ解熱鎮痛薬などが効かなかったとき、追加してもいいの？

ライフケアセンター薬剤師 酒井 律江

頭が痛い、熱が出たなどの症状が出たとき、一時的にお薬を飲むことがありますね。

お薬には、調子が悪いときだけでなく定期的に飲むものと、症状が出そうなとき、または出たときに飲む頓服があります。薬には効果が出始め～最高になり～消失してゆく時間経過があります。だから、飲んですぐ効くわけでもありません。

頓服は定期的に飲む薬の中でも、即効性があり、効果がある程度強い薬が使われます。

即効性の薬として、坐薬、舌下錠、スプレーなどがあります。これらは飲み薬と異なって、肝臓（薬は代謝を受けて、活性が失われる）を通過せずに迅速に全身循環に入るので、即効性が期待できるのです。

まず、頓服としての解熱鎮痛薬内服薬について述べてみましょう。

ほとんどの解熱鎮痛薬が頓用の場合、必要に応じて1日2回となっています。そして、飲んで大体20～50分位で効いてきて、6～7時間効果が持続します。そこで、もし効いていない場合は、5～6時間位あけてから追加するのが良いでしょう。その時は、消炎鎮痛薬は胃腸障害を起こす副作用のあるものが多いので、空腹時を避け、何か少し食べてから服用するとよいでしょう。牛乳を飲んだ後に薬を飲んでもいいでしょう。薬を飲めない場合は坐薬を使うとよいです。高齢者の場合、効き過ぎて血圧が下がり、ふらつきが出ることもあるので、坐薬を挿入後は座った状態が安全です。

トピックス

睡眠薬の場合はどうでしょう。

睡眠薬を飲んだのになかなか眠れない、途中目が覚めた、このような時お薬を追加して飲むと、翌日まで薬の作用が残り、眠気やふらつき・転倒などが現れるおそれがあります。そこで、お薬を追加して飲むのはやめましょう。床に入る時間や睡眠薬を飲む時間など工夫してみてください。また、医師と相談することで、薬の種類や飲む時間などが変更されることもあります。(No.56 2015.春号を参照してください)

飲み薬は効くまでにある程度時間がかかるので、いつの間にか症状が軽くなっているという経験はありませんか。効かないからといって、すぐに追加するのはやめましょう。

薬は量が多ければよく効くと思いがちですが、副作用が現れる可能性が多いことを頭に入れておいて下さい。如何しても効かないときは、その薬で効かない原因があるかもしれません。

医師、薬剤師に相談してください。

**薬が効かないからといって、すぐ追加して飲まないこと。
薬が過量になって思わぬ副作用が出ることを忘れないで！**



立春とは名ばかりでまだまだ寒い日が続いています。インフルエンザが流行している施設もあり、感染予防には気をつけて行きたいと思います。さて、今年は酉年です。鶏は夜明けを知らせることから、新たな時代を開く吉祥のシンボルとされていますし、運氣も客も取り(ト)り)込める商売繁盛の年とも言われています。そのせいか、大相撲初場所では稀勢の里が優勝し、19年ぶりに日本人横綱が誕生しました。またゴルフの松山英樹選手は米国フェニックスオープンで大会連覇を成し遂げました。今から大相撲春場所の稀勢の里の新横綱での優勝、松山選手の4月「マスターズ」での優勝に夢が膨らみます。済生会福祉施設もこれにあやかり繁栄の年となることを期待しています。

ライフケアセンター 森本 尚俊

ライフケア：岡山市北区国体町3番12号 TEL086-252-2222 宇垣 荘：岡山市北区御津宇垣2069-10 TEL086-724-0707
 憩いの丘：岡山市北区日近1807 TEL086-295-1155 玉松 園：岡山市北区御津金川123番地 TEL086-724-0058
 備中 荘：岡山市北区高松原古才600-5 TEL086-287-3332 和みの郷かなや：新見市金谷641番地 TEL086-772-1244