

ゆあほうむ*通信 夏号



編集・発行 社会福祉法人 豊生会 ゆあほうむ榛原広報委員会 H20.6.30 発行
奈良県宇陀市榛原区長峯200-1 Tel0745-82-8111

春の遠足

五月十一日(日)、雨。この日は春の遠足で『平成榛原子供の森公園』へ出掛ける予定でした。あいにくの悪天候。施設内で過ごすことになりました。

施設内が喫茶店・映画館に早変わり。お越しいただいたご利用者はご家族様と共に、「喫茶店でお茶でもしようか?それとも映画でも見に行こうか?」と案内ポスターを見ながら相談される様子も見受けられました。



ベビーカステラ
売り出し中



おいしいわあ

喫茶店では、手づくりのサンドイッチ・ベビーカステラ・プリンアラモード、さまざまな味を楽しめるコーナー等が振舞われました。映画館では、お笑いライブや非常に思いつ深い石原裕次郎さん・美空ひばりさん出演の映画が上映され、昔に戻り映画鑑賞しておられました。中には、「サンドイッチとコーヒーを一つずつ」と映画館より喫茶店へ注文されるご利用者様もおられました。
「昔懐かしい映画を見られ

私の仕事

「て良かった」等、天候には恵まれず外へ出掛けることはできませんでしたが、皆さんの気持ちの中は快晴となり、春の遠足を終えることができました。

濱口 やする様

★ご飯炊き・食器洗い
おやつ作りが私の仕事★

「昔、食堂をしていたからこれくらいは当たり前」と働き者の濱口様。



コーヒーいかが?

人間大好き

中森松太郎様

今回は、三階フエリーチエ

にお住まいの中森松太郎様
をご紹介したいと思います。

Q 昔牧場を経営していたと

お聞きしましたが、どこで
されていたのですか？

A 「榛原の雨師です。」

Q その牧場には、何頭の牛
がいたのですか？

A 「一番多い時で三百頭い
ました。」

Q 牧場でのお仕事は大変
でしたか？

A 「やり出したら何でもな
い。」

大変、楽しそうに、昔の話
をしてくださった中森様
でした。

大相撲

三月三十一日(月)宇陀市総
合体育館で「大相撲宇陀場所」
が開催されました。ご利用者
様は間近で見る力士に目を大
きく開け、「やっぱり、お相撲
さんは大きいなあ」と驚かれ
ていました。両横綱の取り組
みを間近で見られることもでき、
大変喜こんでおられました。



毎月第一・三金曜日は、ク
レアーレにて、集団レクリエ
ーションを行っています。

集団レクリエーションは

作業療法士(OT)と共にボ
ールや風船などを使い、身体
を動かしながらリハビリを
します。十数名のご利用者様
が参加されています。毎回笑
顔が途切ることなく楽しま
れ、リハビリのことなど忘れ
夢中に取り組まれています。
見て頂ける機会があれば
一度、覗いてみてください。



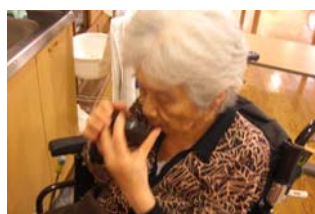
集団レク

料理

クレアーレで、毎月二回
行われている料理の時間を
紹介します。

今回はキャベツ・ニンジン
のお味噌汁を作りました。四
名程の方に手伝って頂き、ご
利用者様には材料を切って
もらいました。

味見中へ



お互いに得意料理の話をし
ながら作業をされていました。
数分間煮込んで味噌を溶いた
ら出来上がり！

完成!



夏祭りのお知らせ

実行委員長 梶田安成

今回は、例年の夏祭りとは一味も二味もちがいます。毎年、大盛況の「琉球国祭り太鼓」・「盆踊り」に加えて「フラダンス」・「お神輿」といった新しい演目が加わり、さらに豪華な夏祭りになる予定です。又、恒例の職員の出し物も行いご利用者様とご家族様、職員と一体になれる夏祭りにしたいと思えます。屋台も美味しいものをたくさん用意します。食べ物と演目で大いに楽しんでいただけるように頑張つて準備していききたいと思います。

日 七月二十六日(土)
時間 十八時～
場所 ゆあほうむ榛原

デイサービス



デイサービスでは、毎週水曜日に書道を中心とした文芸サークル「風流の会」が発足し、ご利用者様が熱心に活動に取り組んでおられます。先日は作品展に応募も行い、奨励賞・敢闘賞を受賞されました。「風流の会」の皆様は、「次はもっと満足のいく作品を」と益々意気盛んなご様子です。

月末の金曜日は、ボランティア様のご協力とご指導を頂き、絵画クラブ「虹の会」が誕生いたしました。現在、水彩画を中心に活動を行っております。



写真の作品は、見本があつての模写ではなく、ご利用者様のイメージから浮かぶ「空」「木のある風景」を描かれたものです。筆遣いや配色の考え方について、熱心にボランティア様の話を聞き、「難しいなあ」と言いながらも楽し

そうに絵筆を走らせておられます。



右の写真は寄せ植え教室の様子です。筆者は夏の花として観賞用の唐辛子があつたことを今回初めて知りました。

今回三つのレクリエーションを紹介させていただきました。今後ご利用者様が主体となつて参加していただける方向性を大切にしていきたいと考えています。

ケアハウス

買い物

六月二十四日（火）、梅雨の合間の心地良い風が吹く中、皆様と買い物ツアーに行きました。

ケアハウスでは、毎月定期的に近くにあるスーパーに買い物に出かけていただけるサービスを実施しています。スーパーまでの送迎と買い物中の付添いも



希望によりご利用いただけます。

ケアハウスの皆様にとっては、気分転換にもなり、楽しみにしてくださっている方が多く、今日もかご一杯に色んなものを購入されました。

カートを押しながら笑顔でお目当ての品を探され、「リハビリになるから」と頑張っておられます。

スタッフ紹介

松田 慶

ケアハウスの皆様と初めてお会いした頃は、まだ、二十代でしたが、もうすぐ四十歳になろうとしています。

訪問介護、通所介護と、経験させていただき、今回またケアハウスを担当させていただきますこととなりました。

今までに学んだことを活かして、皆様に、より安全で安心して暮らせるケアハウスをめざして頑張りますので、宜しくお願いします。

柏本 要子

朝、出勤し、二階レストランで「おはようございます。」とご利用者様との朝の挨拶からケアハウスの一日が始まります。そうして、仕事を

続け四年になりました。

「ありがとうございます。」

これからも皆様に「大丈夫、よかったよ。」と安心して楽しく生活していただける様他の職員と一緒に頑張っていきます。これからもどうぞよろしくお願いします。

梅村 恵俊

四月下旬から、この職場にご縁をいただき、大和高田市から通勤しています。

当初、新しい分野の仕事を選択するにあたり戸惑いがありました。利用者の皆様はじめスタッフの方々に温かく支えていただき感謝しております。今後ともよろしくお願い致します。

ヘルパー

「高齢者のお食事」



先日、川崎医療福祉大学教授 岩淵勝好先生の記事を読み、こんな事が書かれていました。

「若い頃はお肉が好きだった人も高齢になると、淡泊な味を好むようになります。高齢者にとってコレステロール値の高い食品は身体に悪く、あつさりとした食材が長寿の源泉と思われがちです。しかし最近では、肉料理や脂っこい食事が老化を遅らせるという考えが強まってきているとのことです。栄養学からの観点ではあつさりとした野菜を主にした献立では低栄養に陥りやすいので、こ

つてりとした油料理も十分に摂った方が高齢者の活力を生み、健康寿命を延ばすということだそうです。そこで、食に関する本を開いてみると、食べ物には栄養素がある、たんぱく質・糖質・脂質の3大栄養素と呼ばれ、体温を維持して血液や筋肉、肌をつくる原材料とのことです。そして、ビタミンやミネラルはそれらがスムーズに働くよう助ける役目の栄養素というわけですから、欠かせないものです。つまり、ビタミンやミネラルばかり摂っていても活用されるたんぱく質・糖質・脂質を食べなければ健康な身体はつくれないということなのです。



野菜類が中心の献立ではなく、肉類と野菜類が1対1程度で偏らないように摂取したほうがよいでしょう。例えば、野菜中心で栄養が偏ってしまうと栄養バランスが悪く、低栄養状態となり、老化を加速させ、肌がカサカサになったり、抵抗力が弱くなったりさまざまな影響が出てきます。

高齢者は肉が嫌いなのではなく、食べてはいけないかと遠慮しているのではないのでしょうか？

お肉でも牛肉・豚肉・鶏肉とありますが、それぞれを万遍なく食べるとよいと思います。もちろん、魚類もよいでしょう。厚生労働省は低栄養予防プログラムに1日あたり肉類60g〜70g、魚

介類80g、卵1個、牛乳200ml、油を使った料理を1品の摂取量を推奨しているそうです。毎日の食事を量って献立は立てにくいですが、偏らないように注意し、いろいろな食材を豊富に摂取することを心掛けましょう。そうすることによって、老化予防につながっていくでしょう。



若の里関来訪

三月三十一日(月)に宇陀市総合体育館で大相撲宇陀場所があり、その日に若の里関が来訪してくださいました。

「横綱、横綱」とすごく喜んでおられる方、「握手をした手が二倍ほど大きく、立派な体をされていた。もし自分が親だったら、負けた時のことを考えたら、辛いやろうなあ。握手をして、頑張ってくださいと言ったら、ハイと答えてくれました。めったにないことなので、すごくいい経験ができました。」とおっしゃるご利用者様もいました。お相撲さんが来ると聞いて、取り組みを期待され、残念がっっておられる方もいらつ

しゃいました。

若の里関は始終和やかに接してくださり、握手や写真撮影に応じてくださいました。

ゆあほうむに来てくださり、ありがとうございます。

応援していますので、これからもがんばってください。

がっちり握手



記念撮影

介護予防教室

三月二十三日(日)と二十九日(土)に家族予防教室が開催されました。二日間で八十二名の方にご参加いただきました。テーマは「介護サービスについて」です。具体的な説明でわかりやすく、役に立ったとおっしゃっていたいただきました。次回は八月二十三日(土)に介護予防教室を予定しています。皆様のご参加をお待ちしています。



平成20年度第1回介護予防教室 認知症ケア

最近、物忘れが激しくなった人にどう接すればよいの？

同じことばかり言う人にどう接すればよいの？

解ってはいるけれど、つい叱ってしまう・・・

大変難しい課題ですが、共に考えてみませんか。

日時：平成20年8月23日(土)

受付：午後1時30分より 開始：午後2時より 約1時間

場所：ゆあほうむ榛原 クレアーレ(新館)1階 地域交流スペース

ゆあほうむ俳壇



幼稚園 プール開きの
笛ひびく
茅花^{つばな}噛み をれば馳せくる
救急車
時鳥^{ほととぎす} 遂^{すみ}の栖家と
なりし里
片山多迦夫様作

暑さ
ゆあほうむ 真夏の如き
このあつき
加藤先生のおかげ
食べ物は 何でもよばれ
我が身にて
庭ながめては
バラ咲きて 心いやされ
ゆあほうむ
森本和子様作



六月の句
夜更けなば 葉裏にほのか
恋蛩
バラ匂う 王者の風格
漂わせ
薔薇^{きょうえん}競艶 クレオパトラも
楊貴妃も
四日須美子様作



短歌
花ちらし 逝く春
惜しや人生の
はかなさに似て 感無量なり
やわらかな 陽だまりの中
刻止まり 想いにふける
過ぎこし日々を
介護の手 軽く握りし
病む夫^{つま}は それが最後の
別れとなりぬ
(十一年前の夏)
内藤妙子様作

家族会について

特別養護老人ホームゆあほうむ榛原には「豊和会」という家族会があります。家族会の主な目的は「ゆあほうむ榛原で生活されているご利用者様と、そのご家族と職員が、お互いの信頼を深め合って、全てのご利用者様がより快適で生きがいのある毎日を送れるよう努力すること」と豊和会の会則にうたわれています。

平成八年に家族会が発足してから、この十二年の間、大きな行事のお手伝いや意見箱の設置の提案等、様々なことにご協力を頂いております。

今年度は四月二十日(日)に第一回の「家族会役員会」を開催しました。役員六名

(新館三名・本館三名のご家族様)、生活相談員二名、副施設長で構成され、今後の家族会のあり方について話し合いました。

施設側は、以下の内容を提案させて頂きました。

- ・施設職員は日々の業務の中で、あらゆることに慣れてしまいい、鈍感になっていくところがある。例えば、言葉遣いや環境面等、ご利用者様のより良いサービスを提供するために、もう一度原点に立ち返る必要性があるのではないかと。

- ・家族の新鮮な目を通して職員に気付きを与えてほしい。ご家族と共により良い施設にしていきたい。

この提案を話し合った結果、三ヶ月に一度、家族

会役員会を開催し、役員様が気付いたことを提案していただき、施設側もご相談したいことを話し、意見を頂戴するという方向性になりました。

又、今回の家族会役員会で以下のようなお言葉や提案を頂きました。

- ・施設に寄せられたクレームは全て掲示板に掲示した方が良いのではないかと。

- ・不満は無いが、今後気がつくことが出てくるかもしれないので、その時には意見を出していきたい。

- ・役員になるまで家族会の実態を気にも留めていなかった。今後、家族会の活動を皆さんに理解し、知ってもらいように、何か方法を考えていきたい。

- ・施設側から、何か伝えたい事があった時には、家族会を通して言えば良い方向になるのではないかと。

施設としては、家族会の役員様以外にも、様々な提案等をご家族様からも頂きたいと考えています。施設職員に伝えて頂く以外にも、提案箱に、どのようなことでもご記入いただければと思います。

今後とも、より良いご利用者様の生活の為に力を貸して頂きますよう、ご協力よろしくお願い致します。

