



# 天心らんまん

第81号 編集発行／介護老人保健施設  
天心ケアハイツ

〒966-0902 福島県喜多方市松山町村松字北原3656-3  
TEL 0241-23-3422(代)  
URL <http://www.tenshinkai.or.jp>

**祝!! 百寿**

百歳になられた渡部ナヨ様のお祝いを9月19日に行いました。

大正9年9月14日生まれ、いつも笑顔あふれる素敵な方です。

赤いちゃんちゃんこを着て、赤い帽子をかぶり、くす玉を元気に割って頂きました。もうすぐ百歳を迎える利用者様から花束を受けると笑顔でとても喜ばれました。職員からも思ひがこもったメッセージ入りの色紙をお贈りしました。

昔の思い出など、他の利用者様と思う存分に語って頂き、笑いあり、涙ありの素敵な一日となりました。

誠におめでとうございました。

園庭のお地蔵様、沢山の大地の恵みをありがとうございました。

**シルバー棟**

前回に続き、第2弾園芸活動を紹介致します。

シルバー棟の園庭で丹精込めて育てたスイカ、ミニトマト、メロンの収穫が7月後半から8月にかけ行われました。赤い実をつけたミニトマト、果肉たっぷりのメロン、スイカは黒玉スイカと呼ばれるものです。利用者の歓声の中スイカ割りをし皆様で試食したところ、とても甘くて、美味しいかつたとの言葉が聞かれました。

利用者様の園芸活動に対する取り組みも勿論ですが、勤務前や夜勤明けに中庭に出て園庭に水やりや草むしりをしていた職員にも頭が下かる思いです。努力は報われるものとは限りませんが、だからといって歩みを止めるわけには行きません。一歩ずつゆづくり行けば良いのです。努力は報われないでしょうか。

**祝敬老**

9月18日、敬老会を行いました。職員によるマジックショー、フラダンスを披露し、楽しんで頂きました。昼食はお祝いのお弁当を、美味しく召し上がりました。

**«1・2階合同夏まつり» グループホームすこやか**

8月25日、1・2階合同夏祭りを行いました。お神輿をかついだり、かき氷、すいか割り、ボーリング、的当て等で盛り上がりました。職員の浴衣姿に皆さん、喜ばれ、最後は会津磐梯山を踊り、祭りの雰囲気を味わって頂きました。

**«夏祭り&敬老会» 啓愛ヴィラ**

新型コロナウイルスの影響で、様々な行事が自粛となっておりますが、そのような状況下でも入所者の皆様に楽しんで頂きました。8月30日に夏祭り、9月16日に敬老会を開催しました。

これまで夏祭りは隣接の天心ケアハイツほか関連事業所との合同開催でしたが、今回は平成10年に開設後初めての単独開催。わずか10名ほどの職員が手取りで準備を始めましたが、模擬店、盆踊り、花火など皆さんに楽しんで頂くことができました。特に生ビールとみそ田楽が好評でしたよ。また、喜多方市敬老事業が中止となるなが開催した敬老会では、喜多方市からの敬老祝金を5名様に、会津若松市からの敬老祝金を1名様にお渡し、会食をしていました。なお、当施設の最高齢は男性100歳、女性98歳、平均年齢86・5歳。入所者の皆さんがこれからも健康で生きています。

**«ユースフルまつやま「花火納涼会」» ユースフルまつやま**

去年の8月22日(土)、利用者様と6家族様を含め17名の参加を頂き、夕方6時より施設前の駐車場にて「花火納涼会」を開催致しました。天候が心配されましたが雨も降ることなく、管理者の挨拶後祝砲を上げ、さっそく打ち上げ花火・噴出花火と手持ち花火25本程お渡しし、それぞれ思い思いに楽しんで頂きました。親子で花火を楽しむなどもう過去の話であります。皆が黙黙に花火を見つめ久し振りにあの懐かしい頃に戻られ、楽しい時間を過ごして頂けたと思っております。

(使用花火総数299本)

**«デイケア夏まつり» デイケア**

現在コロナ禍の中ですが、8月4日にデイケア夏祭りを開催することができました。普段とは違う夏祭りの雰囲気を味わっていただきました。今年はアイス、とろてん、チョコバナナを提供し、皆さん美味しいと召し上がっていました。また職員による余興では踊りやゲームなどを見て頂き、ご利用者様の笑い声と笑顔にあふれる楽しいひとときとなりました。

8月30日、コロナ禍の中で施設外に出る事は極力控えており、毎年恒例の夏祭りは規模を縮小し行われました。スイカ割りや水ヨーヨー等のイベントでは笑顔で楽しまれ、屋台では綿あめなどを召し上がって頂き、楽しいひと時となりました。

**«デイサービスの夏祭り» デイサービスセンター啓愛ヒルズ**

去る8月19日(水)デイサービスセンターで夏祭りを開催しました。今年はコロナウイルスの為、施設での夏祭りを行なわず各部署での開催となりました。デイサービスではかき氷、水ヨーヨー、最後に会津磐梯山を踊つて盛り上がりました。かき氷をおかわりする方、水ヨーヨーを懐かしそうに釣り上げて喜ぶ方、最後に会津磐梯山を皆さんと一緒に踊り、利用者様も職員も笑顔があふれる楽しい一日となりました。

## 新入職員・異動職員紹介

ケア棟

山口 きよ

緊張感を持ちながらも、楽しく笑顔で仕事をしていきたいと思います。宜しくお願いします。

シルバー棟

小勝 満子

8月よりケア棟からシルバー棟へ異動となりました。また宜しくお願い致しました。

啓愛ヴィラ

田中 紀子

ケア棟より異動して参りました。笑顔と真心を忘れずに努めて参ります。

栄養給食課

鈴木 梨絵

一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



岩淵恵里奈

8月より入社致しました。一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。



健康でいきいきとした生活を送るために、①栄養バランスの取れた「食事」、②定期的な「運動」習慣、③質の良い「睡眠」の三つが柱となります。何か不安や心配なことがありますらリハビリ職員へお声がけ下さい。

8月より入社致しました。一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。

椅子（車椅子）に深く腰掛ける

③テーブルから離れすぎない……テーブルと身体との距離は「こぶし一つ分」が適切です。

④座面には適度な硬さのクッションを使用する……軟らかすぎると身体が安定しません。

最後に、「食事動作改善運動」と題して、手指の運動、手首の運動、肘の運動、肩と首のストレッチを皆さんと一緒にを行い講座を閉じました。ここで、一部の運動を紹介します。

食器を使用する場合、握力をある程度維持していないと力みすぎてしまうこと、運ぶことが難しくなります。そこで「グーバー」運動を行い、力を発揮しやすくしましょう。次に、首を前後左右に動かしたり首をゆっくり回したりしてストレッチを行い首の柔軟さを保ちましょう。



## リハビリテーション部

リハビリテーション部では、定期的（奇数月）に健康に関するテーマで「健康いきいき講座」を開いています。9月は「食事動作での腕の動き」がテーマでした。

「肩」、「肘」、「手首」、「手指」の部位ごとの動きを紹介した後、椅子や車椅子の座位での食事姿勢に必要なポイント4つをお話しました。

①両足は床につける……床についていないと踏ん張りが効かず、身体が安定しません。足が床につかない場合は台を使用することをお勧めします。



### 編集後記

朝夕の冷え込みも厳しくなってまいりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか？今年の夏まつりは例年とは異なり別々の開催となりましたが、それぞれ趣の違った賑わいとなつた様子でした。

催し物など、いつもと違う形になつてしまいますが、ご利用者様に喜んでいただけるよう努めてまいりたいと思います。

今年は風邪やインフルエンザだけでなく、新型コロナ感染防止のためにも、お身体にはどうかお気をつけてお過ごし下さい。



### 栄養給食課 より

#### ～季節のメニュー～

#### 《春菊と柿の白和え》

#### 《作り方》

- ①絹ごし豆腐をゆで、水切りしておく。
- ②春菊をゆでる。
- ③ゆでた春菊をしづらり、一口大に切る。
- ④柿の皮をむき、3mm程のいちょう切りにする。
- ⑤水切りした豆腐をくずし、味噌・砂糖を加えよく混ぜる。
- ⑥調味料を加えた豆腐で春菊と柿を和え、塩で味を整えたら完成。

「皆さん、是非一度作ってみてください。」

栄養給食課で、月に1度行っている「団欒メニュー」で好評だったメニューをご紹介します。



材料 4人分

- ・春菊………150g
- ・柿…………1/2個
- ・絹ごし豆腐…1/2丁
- ・味噌…………小さじ2
- ・砂糖…………大さじ1
- ・塩…………少々