

# 天心びらんまん

TENSHINKAI

第75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>

**100歳賀寿おめでとうございます**

**新明テル様**

10月9日は、当施設に入所されている新明テル様の100歳のお誕生日でした。

来賓に、会津保健福祉事務所健康福祉部長・本田邦之様、喜多方市役所保健福祉部長・渡部孝一様をお迎えし、知事賀寿及び記念品の贈呈、市長賀寿及び敬老祝い金の贈呈が行われました。施設からは、ケーキとお花、記念品を贈り、ハッピーバースデーを歌い、ろうそくを消して頂きました。余興では、カトリア会の皆さまからお祝いの歌、ひょっこり踊りの披露があり、賑やかな笑い声が会場いっぱいに広がりました。

本当におめでとうございました。

**敬老会**

**シルバー棟**

9月17日、敬老の日に民謡の鈴木忠男先生をお招きして、敬老会を行いました。皆さん、鈴木先生の力強い歌声に大変感動され、涙を流す方もおられました。普段見たことのないような笑顔をされる方もいらっしゃり、大変良い敬老会になりました。

皆さん、いつまでも元気に長生きして下さい。

**ティーサービスセンター啓愛ヒルズ**

**祝百寿!!**

**京野ハツ子様**

9月9日にご自宅で百歳を迎える、9月25日のご利用時に100歳のお祝いを行いました。

“赤いちゃんちゃんこ”を着て頂き、くす玉を割り、職員全員のコメントが入った色紙をお渡しして、余興を楽しんで頂きました。

長生きの秘訣は「よくよくしない」との事で、その言葉通り、食事も3食きちんと召し上がっています。その中でも麺類が好きで、スパゲティも大好きとの事でした。

職員の介助で歩行もされ、肌もつやつや、何時も笑顔で、周りの利用者様、職員も和まされています。

本当におめでとうございます。

これからも、元気に過ごして頂くことを職員一同願っております。

**ふれあい作品展 グループホームすこやか**

毎年10月末に開催されている「喜多方市ふれあい作品展」に向けて、すこやかの入居者様もそれぞれの得意分野に合わせて、作品作りをしました。そして、今年は本格的な神輿が出来上がりました。型取りから色づかい、細やかな装飾は立派なものです。ほかにも、箱ティッシュカバー、壁画、貼り絵、絵手紙も出展します。

日頃、裁縫や文字を書くのが上手な方、手先が器用な方の力が發揮されています。

当日は、会場へ行き他の出展物を見るのも楽しみです。

**スポーツ大会 ユースフルまつやま**

10月11日、第3回目となる天心ケアハイツスポーツ大会を執り行いました。

新競技「ゆらゆらペーパー」は、男性の力強い風送りに比べ、我がチームは全員女性。ハンディがあるとは分かりつつ、他チームからの選手援助を受けながら、玉入れゲームとの2種目に一所懸命力を振り絞って臨みました。成績結果は、昨年同様「準優勝」に輝きました。皆さま大喜びで、満足された表情でした。

また、我がチームに参加・応援して下さった2名の方々にも深く感謝申し上げます。

**在宅介護支援センターより**

**介護離職ゼロについて**

現在、厚生労働省では介護による離職ゼロを目指し、仕事と介護の両立を支援しています。

厚生労働省より、仕事と介護の両立のポイントがわかりやすく記載されたパンフレットが発行されています。地域包括支援センターにありますので、ぜひご覧になってみてください。

**輪投げ大会 啓愛ヴィラ**

去る10月12日、福島市国体記念体育馆において、第30回輪投げ大会が盛大に開催されました。県内各地より、団体23チーム、個人41名の選手が参加され、熱い戦いが繰り広げられました。

啓愛ヴィラからは総勢10名が参加され、団体戦、個人戦ともに奮闘されました。惜しくも入賞こそは逃しましたが、チームの団結力がさらに強まり、次年度への意気込みも高まりました。

他チームへの応援、そして交流と、温かい雰囲気の中、無事に大会を終えることができました。

**リハビリテーション部**

**肩甲骨**

リハビリテーション部では、定期的に健康や運動・体操などをテーマに、「健康いきき講座」を行っています。9月は「肩甲骨」と題しました。

肩甲骨は、肩の自由な動きを助けてくれています。例えば、肩を後ろに伸ばす動きは一度あります。肩甲骨の動きが肩の動きに大きく影響します。肩甲骨を開いています。肩甲骨は、肩の動きを止めてしまうと、30度程となってしまいますが、肩甲骨を動かすことで、肩の動きがスムーズになります。肩甲骨を意識的に動かしてみましょう!

**射的 ケア 楽**

年に一度の夏祭り、お天氣にも恵まれ職員のよさこい踊りを観賞され、昔を思い出し縁日の射的やわら餅など食べて堪能して頂きました。

**デイケア**

8月1日、デイケア内で夏祭りを行いました。チョコバナナにかき氷、ところでんをお出しし、今年は猛暑だったこともあってか、皆さま美味しに召し上がっておられました。

職員の余興も、練習した成果が出て、皆さまに楽しんで頂きました。笑顔溢れるひと時でした。

**松山小学校 秋の交通安全鼓笛パレード**

今年も、秋の交通安全運動の一環として、松山地区の小学生による鼓笛隊が当施設まで来てくださいました。入所・通所のご利用者様も外に出て、手拍子をしながら子供たちを迎えました。とても一生懸命演奏してくれている子供たちを見て、職員一同、より一層交通安全に取り組まなければ、と感じました。大変、有難うございました。

**ユースフルまつやま**

7月初旬、裏磐梯に行つてきました。湖面から吹いてくるさわやかな風、日々雲のすき間から顔をみせる磐梯山の頂を眺めながら、気持ちいい時間を過ごしました。

## 《新入職員・異動職員紹介》

シルバー棟



花見 典子  
(介護職員)

す。よろしくお願ひ致しま

リハビリテーション部



五十嵐 瞳子  
(歯科衛生士)

ケア棟からリハビリに異動になりました。よろしくお願ひ致します。

啓愛ヴィラ



渡部 喜美子  
(生活相談員)

栄養給食課



高橋 幸利子  
(調理員)

7月30日より異動になりました。仕事を丁寧に行なつておりました。皆さん、どうぞよろしくお願い致します。

ケア棟



安田 ヤエ子  
(ハウスキーパー)

9月21日よりお世話をなつております。初めての職務です。皆さん、どうぞよろしくお願い致します。



◎ 7月19日	歌謡・舞踊サークル「北山ふれんず」	9名様
◎ 7月28日	天心ケアハイツ夏祭り	
	・カトレア会	
	・RDS	
	・喜多方市ボランティア連絡協議会	
	・喜多方市ボランティア連絡協議会	
◎ 8月18日	ひまわりボランティア	
◎ 9月13日	岩月ボランティア	
◎ 10月18日	緑町ボランティア	
	慶徳ボランティア	
	関柴ボランティア	
	豊川ボランティア	
	学生ボランティア	
	喜多方東高等学校	
	喜多方准看護高等専修学校	
	仁愛看護福祉専門学校	
	喜多方桐桜高等学校	
	喜多方祭囃子保存会（うた）	
5名様	8名様	4名様
4名様	5名様	6名様
12名様	3名様	3名様
2名様	2名様	2名様
3名様	3名様	3名様
22名様	41名様	4名様

## サービス向上委員会より

笑顔の証は「えびめせいかい」

サービス向上委員会では昨年度に引き続き、職員の「あいさつ」向上に取り組んでいます。今回のテーマは『あかるく、ニコッと笑顔で』明るい表情はケアとマナーの基本です。

そこで、鏡の前で行う笑顔トレーニングを勧めています。鏡を見ながら「え、ひ、め、み、かん」と口に出して言うと口角が上がって、自然でいい笑顔ができます。プロのアナウンサーも本番前に行なうというトレーニング。ぜひ、みなさんもお試し下さい。



～季節のメニュー～

### 栄養給食課 より

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。

### 《さつまいもサラダ》

材料 4人分

- |        |            |        |      |
|--------|------------|--------|------|
| ・さつまいも | 200 g (正味) | ・レーズン  | 20 g |
| ・人参    | 40 g       | ・マヨネーズ | 大さじ4 |
| ・玉ねぎ   | 40 g       | ・塩こしょう | 適量   |
| ・きゅうり  | 20 g       |        |      |

#### 作り方

- ①さつまいもの皮をむき、一口大に切って水にさらす
- ②さつまいもをゆで、柔らかくなったら熱いうちにマッシャー等でつぶす
- ③玉ねぎをスライスし、水にさらす
- ④人参を薄いいちょう切りにしてゆでる
- ⑤きゅうりを半月切りにし、塩もみしておく
- ⑥つぶしたさつまいもに、水気をきいた玉ねぎ、人参、きゅうり、レーズンを入れ、調味料を加え、さっと混ぜたら完成

皆さん、是非一度作ってみてください!



### 編集後記

だんだんと秋も深まり、紅葉の季節ですね。夏から秋にかけて行事も多く、ボランティアの皆さんのご協力もあって、無事に終えることができました。御礼申し上げます。また、第3回目となるスポーツ大会を執り行つたのですが、やはり勝負事はいくつになつても白熱しますね。応援している側にも熱が入りました。これから1カ月ほどで、また会津に冬が到来します。皆様におかれましては、くれぐれもご無理なさらず、また来年、元気にお会いしましょう。