



# 天心らんまん

第70号 編集発行／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>

## 「頑張らない介護」

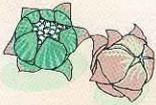
施設長 鏡刈 學

昨年の9月、大阪で全国介護老人保健施設大会があつて、その特集が月刊誌「老健」12月号に出ている。特別講演者の鎌田実先生が、かねてからご推奨の「頑張らない介護」について話されている。

「介護する側にも、介護される側にも過度の負担を強いずに、肩の力を抜いて介護と上手に付き合っていく、新しい介護の価値観」ということで、たとえ認知症や障がいがあつても、お互いが精神的に自立し、穏やかに生きていけることを新しい幸せの形とするという風に話されている。そして、人間はかなりヘンテナ、やっかいな考えを持っているものだ、と仰っている。

しかし、介護が自分の仕事となると、多少は頑張らなくてはならない部分も出て来ると思う。

本年もよろしくお願い致します。



## グループホームすこやか



1月14日、「団子さし」を行いました。入居者様が慣れた手つきで上手に団子を丸め、ミズキの木に刺しました。昔の事を思い出され、懐かしい話をされて和やかな雰囲気でした。

外は、雪ですが、皆様とても暖かな気持ちになりました。

## だんごさし

### ケア棟

立派な木にたくさんの団子や飾りをつけて、豊かな生活への願いを込めました。ピンクや緑の団子、鯛の飾りをつけて、とても賑やかできれいな飾り付けができました。



## デイケア

ご利用者様にご協力を頂き、団子さしを行いました。女性利用者様を中心に、ミズキの芽取り、団子を丸める作業を行い、利用者様方と職員が一緒に飾りつけをしました。皆様の手際の良さに、ただただ驚くばかりでした。色とりどりに飾りつけられたミズキのおかげで、デイケアホールも更に明るくなりました。

「無病息災」「五穀豊穰」を祈りながら、会津の冬の行事を楽しみました。

### リハビリテーション部

### 園外活動

リハビリテーション部では、毎年初冬の頃に、入所者と一緒に園外活動に出かけます。2カ所に出かけるのですが、まず1カ所目は、喜多方市内の中学校と高等学校です。全部で11校あるため、入所者と一緒に出かけるのはその内の1校です。リハビリの作業療法で、絵ハガキや葉を作って、それをセットにしたものを3年生に、卒業記念としてお渡しします。今年は全部で約1千セットをお届けしました。そしてこの活動は、もう20年以上続けています。

もう1カ所は、会津若松市にある「自立支援事業所あいの里」です。こちらには、主に男性入所者が解体した牛乳パックをお届けしています。この牛乳

パックが、あいの里で和紙の風合いの紙となり、素敵なハガキに変身するのです。

2カ所とも、基本的には作業を行った入所者自身が訪問するようにしています。自分が作った作品や行った作業が、世の中にしっかり繋がり、皆に喜んでいただけることを実感していただくためです。

今後もリハビリテーション部では、ただ作品を作るに留まらず、社会との繋がりを意識した意味深い活動を続けていきたいと思っています。



また、その紫芋を使用し、11月のお茶会で茶巾にして生クリームをトッピングしました。紫芋の色の美しい、ささみ、甘味、おいしい、なんとも、なつかしい、お菓子、召しあがいて、お楽しみください。



また、その紫芋を使用し、11月のお茶会で茶巾にして生クリームをトッピングしました。紫芋の色の美しい、ささみ、甘味、おいしい、なんとも、なつかしい、お菓子、召しあがいて、お楽しみください。



表情をみることも、お話し、よいこと、楽しかったです。

### 啓愛ヒルス

### 芋ほりとお茶会

デイサービス西側にある畑に、6月頃紫芋の苗を植え、すくすくと成長し10月13日にご利用者様と一緒に紫芋ほりを行いました。秋晴れの穏やかな天気のもと、たくさん収穫できました。数十年前ぶりに芋ほりを行い大きな芋を手にとり、「とても楽しかったです。」と話し、よい表情をみることができました。



### デイケア

### 天心ケアハイツスポーツ大会優勝!



平成28年10月27日、第一回天心ケアハイツグループスポーツ大会が開催されました。

競技内容は「玉入れ」、「輪送り」となっており、デイケアは午後の部に参加し、デイサービス、グループホームすこやか、ユースフルまつやまチームと接戦を繰り広げました。

我らデイケアのチームリーダーとして立川明寿様が選手宣誓を行い、堂々と立派に宣言をされました。

デイケア一丸となり、チームワークの良さを生かして、見事に優勝することが出来ました。

利用者様方のハツラツとした笑顔に職員も元気を頂き、大会の終わりは安藤順康様の力のこもった万歳三唱で会を閉じました。

各チームが優勝を目指して競い合い、交流を深めて楽しい時間を過ごされました。

初めてのスポーツ大会で輝かしい優勝を修めることができて本当に良かったです。

### シルバー棟

### 書き初め

今年



書き初めを行いましたので、その様子をご紹介します。新年の抱負を、ご利用者様に1文字ずつ書いて頂き、書いたものをつなげて新年の抱負を書きあげました。

「今年も健康で過ごせますように」

皆さま、真剣に書いてくださいました。少しでも、お正月気分を味わって頂けたかと思えます。

### クリスマス会



12月24日に、クリスマス会を行いました。ご利用者様皆で、サンタやトナカイの衣装を身にまとい、歌をうたいました。大いに盛り上がり、たくさんの笑顔を見ることができました。楽しい時間となりました。

## 年男・年女の紹介

### 啓愛ヒルス



大竹 ツヤ子様

今年の抱負を一言!

今年も健康に過ごしたい!



### デイケア



庄司 アキヨ様

今年の抱負を一言!

皆さん元気で、今年も良い年になりますように。



立川 タカ子様

今年の抱負を一言!

元気に楽しく過ごします!



安部 キヨノ様

今年の抱負を一言!

よろしくお願いします。



横山 和子様

今年の抱負を一言!

笑顔が一番!!



### 啓愛ヴィラ

### 節分豆まき

2月3日、毎年恒例の節分豆まきが行われました。皆さん準備万端で鬼を待ち構えます。いよいよ鬼登場! 「福はうち!!」「鬼はーそと!!」大きな声が響き渡ります。今年の鬼はなんと「打ち出の小づち」を持って登場。皆さんの願いを叶えてくれる優しい鬼達でした。鬼が去った後は、温かい甘酒でしばしのだんらんを楽しみました。



### ユースフルまつやま

### 松山地区村松三区 歳の神へ参加



1月15日に、初めて地域の歳の神の行事にご利用者様3名、職員1名で参加させて頂きました。当日は、かなり多くの雪が降っていましたが、ご利用者の皆さん「これで、今年1年は元気に過ごせる」など話しながら、高く燃え上がる火柱に祈るように手を合わせ、思いを込めていらっしやいました。

# 《新入職員・異動職員 紹介》

## ケア棟

小檜山 弘幸

2月13日より、勤務することとなり、皆様が、どうぞよろしくお願いいたします。

遠藤 加代子

久しぶりにケア棟にお世話になります。分らないことも多々ありますが、よろしくお願いします。

塩田 香

12月から異動になりました。以前もケア棟におりました。ガンバリたいと思います。

武藤 織

1月1日付けで、しのめ荘よりケア棟に異動して参りました。よろしくお願致します。

## シルバー棟

生井 まゆみ

介護の仕事を頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

## デイケア

酒井 恵理子

初心に立ち返り、「まごころ」で利用者様の気持ちに寄り添うケアに努めて参ります。

木戸口 美穂

1日でも早く仕事を覚え、皆さまが安心・安全にご利用できるよう、支援して参ります。

富山 美登里

12月に入職しました。わからないこと指導致、よろしくお願致します。頑張ります。

## 総務課

小関 裕文

異動で5年ぶりに戻って参りました。初心に戻って頑張ります。

## リハビリ

高木 圭子

デイケアで、リハビリを担当しております。皆さんを笑顔にできるように頑張ります。

## 支援相談課

加藤 千成美

1月1日より入職致しました。皆様の御役に立ちたいと、日々、笑顔で頑張りたいと思っております。

## 啓愛ヒルズ

吉井 望

デイケアより、異動となりました。また、新たな気持ちで頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

長谷川 太麻貴

11月1日より、イサービスに異動となりました。ご利用者様の笑顔を大切に、頑張ります。

## ユースフルまつやま

高久 智恵子

昨年の9月より、異動になりました。笑顔忘れず、気持ち新たに頑張りたいと思っております。

星 由美

何事も初めてなので、1つ1つ大切に覚えていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

## ボランティア・慰問紹介

### 《ボランティア》

#### もちつき

いわつきボランティア

2名様

上三宮ボランティア

3名様

関柴ボランティア

2名様

### ◎平成29年2月16日 そば会

#### 匠の会

佐藤 拓也 様

#### いわつき

渡部 洋一 様

#### 皆川

光博 様

## 在宅介護支援センター

### ★医師の説明について★



医師から病状の説明など聞く際に本人、家族だけではなく不安：どうして先生を目的のあたりにするか緊張してしまふ。そんな時は本人、家族の同意のもと担当の

クアマネジャーが診察室に同行し、ケアプランの作成に必要な医療連携を手伝ってもらえることもあります。さて！これから季節はあたたかい春に向かっています。季節の変わり目は、うがい・手洗い・食事・睡眠・ストレッチなど体調管理にはお気を付けてください！

## 編集後記

朝新年を迎え、早いもので2ヶ月が経ちましたが、みなさん、お変わりありませんか？昨年とは打って変わって厳しい冬となり、家が倒壊したり、除雪中に屋根から落ちたりと、事故が絶えません。おうちの人や、近所の人と声を掛け合いながら、くれぐれも、安全に雪片しを行って下さい。今年も、「丁酉（ひのと）」、「丁酉（ひのと）」、「丁酉（ひのと）」は成長期で利益を得るということを示しているそうです。成長して収穫を迎える良い年となるよう、足元をしっかりと、踏ん張って過ごしましょう。今年も、よろしくお願いいたします。

## 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。



### 《菜花と桜えびの混ぜご飯》～季節のメニュー～

材料 5人分

・ ご飯	2合	★	・ 醤油	25g
・ 菜花	100g		・ 砂糖	5g
・ 卵	2個		・ ごま油	5g
・ 桜えび	20g		・ だし	5cc
・ 白ごま	適量			

- ① ご飯を固めに炊く
- ② 1.5cm位に切った菜花をさっとゆがく。
- ③ を軽くしぼり水気を切り、調味料液(★)に浸し、味をしみ込ませる。
- ④ 卵を炒り卵にする。
- ⑤ ③、④、桜えび、白ごまをご飯に混ぜる。

「皆さん、是非一度作ってみてください。」