



天びらんまん

第73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>

「二十四節氣」

施設長 鏡渕 學

この頃のカレンダーに「立春・雨水…」と続く二十四節氣の記載がないものが多くなつて淋しい。

会津に長年住んでいて会津地方ほど二十四節氣がはつきりとしている土地柄は無いと思っている。寒気が続いて寒かつた時、日向に動くものを見て「啓蟄だ」と思わず叫んで、春の気配を強く感じたことがある。

季節の移ろいを取り入れた二十四節氣は人が自然と結びついて生き生きと暮らせる知恵が宿っている。

春夏秋冬と太陽暦で生活が進んでいくのは勿論である。「お正月」「ひな祭り」「七夕」と、当施設ではいつも見事な飾り付けが行われている。また、ひな祭りには給食に甘酒が振舞われる。その時々の旬のものも出てくる。「冬至」に「冬至かぼちゃ」が出てくる。この日が一年でもっとも昼が短く夜が長いので、この日から毎日少しづつ明るくなつて春に近づいて行くことを感じている。

今年もよろしくお願ひ致します。

団子さし

シルバー様

ご利用者様と一緒に団子さしを行いました。男性のご利用者様も、「団子ちょうどいい」と、積極的に参加されました。また、ご利用者様同士で、何のために団子さしをやるのかと会話も弾んでいました。季節の行事を通して、皆さまと五穀豊穣、無病息災を願い団子を丸めま



した。今年も元気に楽しく過ごしますよう!

そば会

2月15日(木) 11時

場所：大食堂

そして、ご協力くださった名人の皆さま、ありがとうございました。

実演の後は、お待ちかねの実食です。均一に切られた蕎麦は本当に美しく、温かい出汁で体もほかほかでした。

そば打ちの実演を披露して頂きました。そば打ちは大体40分ほどで打ち終えなくてはいけないそう

そば会

今年もそば会を開催する時期となりました。

今年は、6名の名人に

そば打ちの実演を披露して頂きました。ご利用者様の反応は様々で、いろいろと質問してくる方もいらっしゃれば、静かに見守っている方もいらっしゃいました。



年忘れ紅白カラオケ大会

啓愛ヒルズ

2017年12月25日(土)に「年忘れ紅白歌合戦」が開催されました。このイベントは、高齢者の方々が歌を歌うことで、元気な精神状態を保つことを目的としたものです。参加者は、歌を歌うことで喜びや笑顔が広がりました。

クリスマス会 デイケア

2017年12月25日(土)に「クリスマス会」が開催されました。このイベントは、高齢者の方々が歌を歌うことで、元気な精神状態を保つことを目的としたものです。参加者は、歌を歌うことで喜びや笑顔が広がりました。

**在宅介護支援センターより
骨粗しょう症**

加齢と共に知らず知らずのうちに骨量は減少してきます。今回は、「骨の健康度と骨折リスクチェック」を紹介します。簡単に自分の骨の状態がわかります。チェックしてみてはいかがでしょうか?

当てはまる部分の点数を合計してください。
あなたの骨の健康度がわかります。

1 牛乳、乳製品をあまりとらない	2点
2 小魚、豆腐をあまりとらない	2点
3 たばこをよく吸う	2点
4 お酒をよく飲む	1点
5 天気のいい日でも、あまり外に出ない	2点
6 体を動かすことが少ない	4点
7 最近、背が縮んだような気がする	6点
8 最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	6点
9 ちょっとしたことで骨折した	10点
10 体格はどちらかと言えば細身	2点
11 家族に「骨粗しょう症」と診断された人がいる	2点
12 糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	2点
13 (女性)閉経を迎えた／(男性)70歳以上である	4点

合計： 点

2点以下	今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。
3点～5点	骨が弱くなっている可能性があります。気をつけましょう。
6点～9点	骨が弱くなっている可能性があります。注意しましょう。
10点以上	骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察をうけてみてはいかがですか。改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。

クリスマス会 ユースフルまつやま

2017年12月26日(日)に「クリスマス会」が開催されました。このイベントは、高齢者の方々が歌を歌うことで、元気な精神状態を保つことを目的としたものです。参加者は、歌を歌うことで喜びや笑顔が広がりました。

書き初め ケア様

新年1月9日(火)に「書き初め」が開催されました。このイベントは、高齢者の方々が書道を楽しむことで、元気な精神状態を保つことを目的としたものです。参加者は、書道を楽しんでいました。

年男・年女の紹介

2017年1月9日(火)に「年男・年女の紹介」が開催されました。このイベントは、高齢者の方々が歌を歌うことで、元気な精神状態を保つことを目的としたものです。参加者は、歌を歌うことで喜びや笑顔が広がりました。

ケア様 加藤トキ子様
今年の抱負を一言!
病気をせずに元気に過ごしたい。

ケア様 佐藤照子様
今年の抱負を一言!
健康な1年でありますように。

ケア様 佐藤三芳様
今年の抱負を一言!
楽しく笑顔で過ごしたい。

シルバー様 本間芳久様
今年の抱負を一言!
今年1年、元気に過ごしたい。

シルバー様 田中眞知子様
今年の抱負を一言!
健康で元気で病気をしない。

啓愛ヒルズ 蓬沼清記様
今年の抱負を一言!
今年一年、無事に過ごせますように。

啓愛ヒルズ 鈴木房江様
今年の抱負を一言!
今年一年、健康で過ごせますように。

グループホームすこやか 上野ヨツ子様
今年の抱負を一言!
のんびりと笑顔で元気に過ごしたい。

デイケア 田中フミ子様
今年の抱負を一言!
今年は絶対に転ばないようにする!!

デイケア 大八木ハツイ様
今年の抱負を一言!
健康に過ごす。

新年会 グループホームすこやか

1月9日(火)に「新年会」が開催されました。このイベントは、高齢者の方々が歌を歌うことで、元気な精神状態を保つことを目的としたものです。参加者は、歌を歌うことで喜びや笑顔が広がりました。

歳の神

1月15日(月)に「歳の神」が開催されました。このイベントは、高齢者の方々が歌を歌うことで、元気な精神状態を保つことを目的としたものです。参加者は、歌を歌うことで喜びや笑顔が広がりました。

初市 啓愛ヴィラ

1月17日に「初市」が開催されました。このイベントは、高齢者の方々が歌を歌うことで、元気な精神状態を保つことを目的としたものです。参加者は、歌を歌うことで喜びや笑顔が広がりました。

《新入職員・異動職員紹介》

ケア棟



佐藤 桃



高橋奈都子



岩崎恵理香

栄養給食課

グループホームすこやか

慣れのまで大変ですが、一生懸命頑張ります。これからも一生懸命頑張ります。

行っています。また、「自宅で出来

ぜひご相談下さい。



また、今年度で「平成」は最後の年となります。少し寂しい気はしますが、たくさんの思い出を胸に刻み、過ごしたいですね。



デイケア



大河原 敏



遠藤 拓磨

シルバー棟



川口 拓 吉井 望



11月よりケア棟へ異動となりました。初心に返つて頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。

デイケアも、相談業務も初めてで緊張の毎日です。何とか慣れるよう頑張ります。頑張っていきたいと思います。

利用者様が施設で安全安心に生活して頂けるように頑張っていきたいと思います。

◎平成29年12月19日	コーラスボランティア	みちる
◎平成29年12月26日	生協ひまわり会	もちつき

◎平成30年2月15日	関柴ボランティア	2名様
◎平成30年2月26日	そば会	上三宮ボランティア
◎平成30年2月26日	皆川光博様・渡部洋一様	2名様

10名様 3名様

実習生・ボランティア紹介

（ボランティア）

言語聴覚士について

リハビリテーション部

平成29年6月21日より言語聴覚士1名がリハビリテーション部に入職致しました。言語聴覚士は主に言語訓練や嚥下訓練などを行っています。「言葉が出にくい」「物の名前がすんなり出てこない」「呂律が回らない」等、何か言語に関して気になるとや「最近、食事をしていて飲み込みづらい」「食事中や食後にむせる等の嚥下に関しても気になる」とがありましたら、職員に遠慮なくお声掛け下さい。

言語聴覚士が言語あるいは食事の状況を観察し、必要に応じて専門的な評価や訓練に繋げていきます。また、「自宅で出来

る自主トレーニングの指導を行っていきます。

編集後記

今年は戌年ということで、これまで時間をかけて行つてきたことが実る年といわれております。自分はどんなことを頑張ってきたのかな、と考えます。まだ思い浮かばないので、もしかするとまだ、実りの時期ではないのかもしれません。

また、今年度で「平成」は最後の年となります。少し寂しい気はしますが、たくさん思い出を胸に刻み、過ごし

栄養給食課より

季節のメニューの紹介

あさつきの柚子味噌和え

材料 4人分	・柚子(皮・果汁)…少々
・あさつき……200g	・味噌…………大1と1/2
・塩蔵わかめ……40g	④・砂糖…………大1
・笹かまぼこ……2枚	・みりん…………小1

作り方

- ①わかめを塩抜きし、ひと口大に切る。
- ②あさつきを茹で、2~3cmの長さに切る。
- ③笹かまぼこを薄切りにし、茹でる。
- ④すりおろした柚子の皮と果汁を④の調味料でまぜ合せる。
- ⑤わかめ、あさつき、笹かまぼこを④で和えたら完成。

「皆さん、是非一度作ってみてください。」

