



天心らんまん

第79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>

今年も宜しくお願いします。
この花は、私の育った新潟の実家から鉢植えにして持つて来たもので、若い頃から好きな花です。「秋海棠」と中国で言われる日本語読みの名前の様です。

老後の運動の為と考えて、雑草取りをやって居たのですが、闘病中はそれもままならずに居たのですが、却ってそれが良かったのか軒下に植えていた「シユウカイドウ」の花が私の8月の誕生日から次々と咲いて慰めてくれました。3ヶ月も次々と咲き、そして派手な所が無い若い娘の様な花です。こんなに永く咲く花はないと思います。

昨年の今頃は、自分自身の闘病で入退院を繰り返し、生命がけの手術を受けて居り、皆様にご迷惑をお掛けしてしまいましたが運よく回復し元気になりました。

天心ケアハイツ 施設長 鏡渕 學

新年のご挨拶

シルバー棟

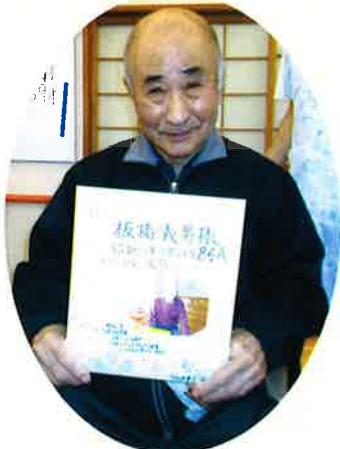
《1月誕生会》

1月19日、1月の誕生会を行いました。プレゼント贈呈では、誕生者の方が「この年になっても、皆さんに祝ってもらえて嬉しいです。」と、少し照れながらお話しして下さいました。

また、全員で心を1つにしてバースデーソングを合唱し、誕生会は大いに盛り上りました。

和やかな雰囲気のまま、お茶会が始まり、各テーブルにロールケーキが配られ、召し上がったご利用者様からは

「やわらかくて美味しいなあ、毎日食べても良い。」との発言も飛び出し、隣の席のご利用者様からも「そうだな、うまいもな。」と同調する声もあり、誕生会は大・成・功！でした。



啓愛ヴィラ

《賀寿のお祝い》

100歳おめでとう！

樋口憲一様



1月7日、樋口憲一様の百歳賀寿贈呈式を行いました。福島県知事及び喜多方市長からの賀寿、記念品、祝い金が贈呈され、当施設からも記念品をお贈りしました。

樋口様は大正9年1月1日生まれで、若い頃は三谷の登り窯の跡を継ぎ、60歳を過ぎると陶芸の指導等を行って地域に貢献されました。

当日は、御家族や御親族と一緒に祝いをしました。誠におめでとうございます。

《リハビリ体操》

当デイケアでは、毎日リハビリ体操を行っています。リハビリ体操は、腕や足を大きく動かして、関節の可動域の確保や筋力を向上、バランス能力の向上を目的としています。また、大きな声で号令をかけることで、心肺機能の向上にもなります。是非、皆様いかがですか？興味のある方はご連絡ください。

《ディケア》

《節 分》

去る2月3日は節分です。外！福は内!!と大きな掛け声を行いました。邪気を追いました。鬼ヶ島より鬼軍団も現れまいと、一年の無病息災を願いました。鬼に盛り上りました。

そば会

2月20日の午前中、会津山都蕎麦の会「匠」のお二方にお越しいただき、そば会を開催致しました。

そば打ちの実演中は、出来上がれば10人前にもなる、打つ前のそば粉と、丸めた後のそば粉を透明な袋に入れて、実際にご利用者様に持たせて下さり、「重~い！」「すごい！」と感嘆の声が漏れ聞こえました。皆様、真剣に見入っておられ、均一に切られた蕎麦も見事でした。お昼には、打ちたての蕎麦を頂きました。見て、食べて、美味しいひと時となりました。

リハビリテーション部

イレクターを使った環境整備

リハビリテーション部では、ご利用者様一人一人の体型や運動機能に合わせ、今持っている能力を十分発揮できるよう、イレクターを使った環境整備を行っています。車椅子とベッド間の乗り移りの際に使用する介助バーは、ご利用者様の能力に応じて、その形状を工夫しています。車椅子の高さに合った物を使用することで、姿勢の安定につながります。テーブルも、そのままの形態を工夫しています。また、ポーチフルトイレも体の大きい方や膝の関節の曲がりが十 分でない方など、高さを合わせることで、トイレ動作がしやすくなり、また体への負担を減らすことができます。安全面へも配慮しながら、環境整備の面からもご利用者様の自立を支援していきます。

《ケア 棚》

《書き初め》

書き初めは正月三が日の内、1月2日に行つのが風習となつております。当施設でも書き初めを行いました。今年は東京オリンピック・パラリンピックが開催される事もあり、昔の事を想い出されながら書き初めを行つた方が多かつた様であります。

ユースフルまつやま

《慰 問》

1月17日、「喜多方民謡協会」7名様による慰問がありました。民謡や踊りなど、約1時間に渡り披露して下さいました。

尺八の音色の深さに、利用者の皆様も静かに聞き入つていた様でした。

又、この度の慰問に、関連事業所の「グループホームすこやか」にも声を掛け、一緒に鑑賞しました。

他事業所の利用者様と一緒に時間を共有し、楽しい時間を過ごすことができ、とても良い会になりました。皆様、有難うございました。

1月28日に、1階・2階「合同新年会」ということで、餅つきを行いました。昔ながらの臼と杵で入居者様方が交代で餅をつきました。あがつた餅は、つな餅・あんこ餅・きなこ餅・ごま餅にして、それが手伝われ、それとも野菜を切る入居者様も頂きました。能違いました。

《節 分》

2月3日、節分の日。盾を構えてやつて来た赤鬼に、袴を身にまとつた年男（福男）を先頭に、全員で豆や紅白玉を一斉に投げつけました。「鬼は外！」「福は内！」威勢のいい掛け声に、鬼は一目散に逃げ帰りました。とても賑やかな厄払いとなりました。

《デイサービスセンター啓愛ヒルズ》

小正月に行わられる伝統行事の「団子さし」。来所された皆さんでミズキンの枝に団子や飾りせんべいを刺して、綺麗な花を咲かせ無病息災を祈りました。

《団子さし》

《新入職員・異動職員 紹介》

シルバー棟



物江 広美
(看護職員)



神保 律子
(介護職員)



高橋 純子
(介護職員)



佐藤 尚
(生活相談員)



佐藤 志都
(主任生活相談員)



前後 良三
(調理員)

栄養給食課

一所懸命頑張ります。

15年間介護施設で相談業務に従事していました。新たな環境で、ひとつひとつ仕事を覚えていきたいと思います。よろしくお願い致します。

この度、北原荘より異動となりました。初心にかえり頑張りたいと思いますので、宜しくお願いします。

シルバー棟の入所者様の笑顔が、私のパワーの源になつてます。よろしくお願ひします。

1月21日より入職致しました。未経験ですが早く戦力になる様頑張ります。

おかげさまでやつと此処まで辿り着いた人生です。この先は笑つて優しく生きることでしあわせな恩を返す術が思い当たりません。

〈実習生〉

実習生・ボランティア紹介

〈ボランティア〉

◎2月17～19日

国際医療介護福祉大学校……………1名様

◎8月1日

S Y D修養団……………20名様

◎9月19日

たんぽぽ保育園園児……………11名様

◎10月10日

たまゆらの会……………22名様

◎1月17日

喜多方民謡協会……………5名様

◎2月20日

会津山都蕎麦の会「匠」……………7名様

渡部 洋一様
佐藤 拓也様

セラピー犬“パル”永眠のお知らせ

当施設で生まれ育って15歳となりましたが、去る2月7日にこの世を去りました。
ご利用者様、ご家族様、職員に「癒し」を与えてくれてありがとうございます。
寂しいけれど、安らかに眠ってくれることを祈ります。
長い間、お疲れ様でした。またね。

編集後記

ます。
当施設内でも、感染対応をさせて頂いております。皆様のご協力をお願い致し

年が明けて早3ヶ月となりました。今年も、当施設及び関連事業所での様子を、この広報誌に載せて、年に3回発行させて頂きます。どうぞよろしくお願い致します。

会津では、例年ない暖冬で、こんなに雪のない年も珍しく、人々と過ごすことができています。しかしながら、世間では「新型コロナウイルス」なるものが拡散され、身近なものになりつつあります。自己免疫を高めるためにも、良質な睡眠と食生活に十分注意し、すこしでもウイルスと闘う力を培わねば、と思う次第です。



栄養給食課より

～季節のメニュー～

〈菜花ご桜えびの混ぜご飯〉

分量 (4人分)

- ・ご飯…茶碗4杯分
- ・菜花…100g
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・ごま油…適量
- ・卵…1個
- ・塩…少々
- ・砂糖…好みで
- ・桜えび…大さじ2
- ・白ごま…小さじ1
- A [・顆粒だし…小さじ1/2
・塩…小さじ1/3
・しょうゆ…少々]

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。



《作り方》

- ①菜花をお湯でさっとゆる。
- ②ゆでた菜花の水気を切り、5mm程の大きさに切る。
- ③②をごま油で炒め、しょうゆで味をつける。
- ④卵を溶き、塩と砂糖で味をつけ、炒り卵を作る。
- ⑤温かいご飯に③と④と桜えび、白ごまを混ぜ、Aの調味料で味を調えて完成。

「皆さん、是非一度作ってみてください。」