



岡山県済生会福祉施設 広報誌

木もれ陽

No.56

2015.春号

木もれ陽……

木立の合間からやさしくもれる光

木立の中の生命を育てる光

それは多くの皆様からの優しく支えられた愛である

「やさしさと愛情」「やわらかいぬくもり」

「あたたかい思いやり」である



笠岡ベイファーム「ポピー園」

岡山県済生会の理念とビジョン

～切れ目ないサービスのために～

岡山県済生会の理念

あらゆる人々に手をさしのべる済生の心で
まことの医療・保健・福祉のサービスにつとめます

岡山県済生会のビジョン

(社会におけるポジション)

1. あらゆる人々に信頼されるパートナーを目指し、良質・安全で、潤いのある医療・保健・福祉サービスを提供する岡山済生会トータルライフケアシステムを実現します。

(事業経営の将来像)

2. 済生会グループの総合力を活かし、地域との連携のもと、医療から介護に至るまでの一貫したサービスが提供できるネットワークを構築します。

(組織の人のあり方)

3. 適切な人事評価やキャリアアップ支援など、職員が誇りとやりがいを持てる組織を目指し、職員満足と健全経営の両立を図ります。

目

次

- ライフケアセンター…………… p 2～ 9
- 憩いの丘…………… p10～12
- 備中荘…………… p13～14
- 宇垣荘…………… p15～16
- 玉松園…………… p17～18
- 和みの郷かなや…………… p19～20
- トピックス…………… p21
- 新人紹介…………… p22～23
- 里山の生き物in岡山…………… p24

ライフケアセンター

施設全体行事

ライフケアセンターでは、春の行事として、各施設対抗カラオケ大会を行い、利用者の皆様と一緒に楽しんでいます。

カラオケ大会



七つの子

(複合施設を童謡の題名に例えて表現しました。) この「七つの子」では、各団体のご協力のもとで行われた行事を中心に、ご紹介していきます。



岡山混声合唱団(4月6日)



花ごろも(4月22日)

やよいの里

軽費老人ホーム(混合型特定施設)

3月30日やすらぎホールにて岡山県立岡山東商業高校の書道部の学生ボランティアによる書道パフォーマンスが開催されました。

書道部の皆さんは数時間前から来訪、何か準備手伝いましょうか？と声を掛けたものの先生の「大丈夫です。準備も全て学生がします。はい開始しましょう！」の一言で車から荷物を降ろすところから設置の全てを生徒たちがテキパキと行ってくれました。

観客はやよいの里の利用者様とDC、DSの通所の利用者の方々と学生の保護者の皆様が観覧されました。

パフォーマンスは大きなパネル1点と模造紙2点が繰り広げられました。軽快な音楽に合わせて身体を動かしながら「はい！」と間に気合の音頭をとりながら全ての作品が力強いものでした。観客はテンポに合わせて手拍子を行い、作品が出来るたびに歓声があがっていました。

やすらぎホールでのパフォーマンスが終わると、やよいの里に移動して7階の食堂でカレンダー作りを開催して入居者と学生の交流を楽しみました。学生の「皆さんの好きな言葉を書いてみましょう。」の声掛けに、はじめは「筆なんか何年振りかな?」「手が震えて書けんわ」「好きな言葉?なんじやろか思いつかん?」と色々な意見が飛びかいていましたが、学生さんと会話をしていくうちに自然に筆が進んでいきました。それにしても昔とった杵柄!素敵な作品ができあがりました。そして楽しいひとときはあっという間に過ぎていきました。終わってみると利用者様からは『筆を持つこともたまにはいいものね。』『墨の香りがとても懐かしかった。』『若い人と触れ合うと元気が出る。』と意見をいただきました。

書道部の皆様、お忙しい中ボランティアにきてくださって本当に素敵なひとときをありがとうございました。

介護職員 福家 英代



なごみ苑

有料老人ホーム(混合型特定施設)

《節分 豆まき会》

2月3日(火)に、節分 豆まき会を開きました。

はじめに節分の由来などの説明があり、全国各地にいろいろな風習があつて、「節分」と言っても各地さまざまな習わしがあることを知りました。

ホワイトボードには皆さんの手作りの鬼の面が飾られ、豆まきの雰囲気満点!



赤鬼、青鬼、緑鬼まで集合!中には可愛い笑顔の鬼さんまで… みんないい顔しています。

さて、次はいよいよ豆まきです。職員扮する鬼をめがけて、豆をおもいっきり投げ付けている人、鬼に全然当たらない人など、それぞれ楽しんでおられました。

「鬼は外」の掛け声と共に逃げていったものは、はてさて何だったのでしょうか。皆さん「秘密」と言ってお教えくれません。

明日は立春、待ち遠しかった春ももうそこまで来ています。春はお花見、遠足、お弁当、いろいろな行事が目白押し。楽しみに待ちましょう。



《春の遠足(お花見)》

4月1日、2日と二日に分けて春の遠足(お花見)に行きました。今年、初めての試みとして、旭川の桜並木のドライブを計画しました。

日頃の行いが良いのか?二日ともよい天気にも恵まれました。県庁から相生橋にさしかかると車内から「ワー!」と歓声があがり、満開の桜に見とれていました。

約1キロメートルの土手沿いをゆっくり車は走り、桜の花が手に触れそうな距離でのお花見に、皆さん感激されていました。楽しいひとときを過ごすことができました。

ドライブの後は、ティータイムということで、近くのプラザホテルのレストランでケーキとコーヒーを頂きました。

たった数時間の外出でしたが、

皆さんから 「桜がちょうど見ごろでよかった」
「天気が良く、花見ができてよかった」
「来年もぜひ」
「屋台に行ってみたい」

などいろいろなお話しを聞くことができました。

また、来年も皆さんが喜んで頂けるような企画を考えたいと思います。

介護職員 片山 良江



みなみがた荘

特別養護老人ホーム

料理クラブ

ご利用者のご家族よりたくさんの絹さやエンドウをいただきました。

さっそく、利用者の皆さんとスジ取りをしました。山盛りの絹さやを見て、「久しぶりにするわ」と皆さん張り切っておられました。職員が「ゆっくりでいいですよ」と声を掛けると、「私は現役の主婦よ!!こんなすぐよ。」と主婦の顔になられていました。慣れた手つきでスジをとられ、山のようにあった



絹さやが15分程でなくなってしまいました。すじとりのできた絹さやを見て「どんな料理にする?」「私はよく卵とじや炒め物にしたわ。」と料理の話に華が咲きました。

次は、すじとりのできた絹さやを調理することに…。

初めは、利用者様の一番多く声の上がった卵とじを作りました。

絹さやの他に、ちくわも入れてみようよと、これも手際よくトントンと薄切りにされ「こんな簡単よ。」と言われました。卵の溶き方も、卵を上高く上げたり降ろしたりを繰り返し現役主婦?の腕を見せていただきました。

これで準備完了。出し汁・砂糖・醤油を煮立たせて、そこへ絹さやを入れようとする、利用者様から「ちょっと待って!エンドウは水に浸してあく抜きしなきゃダメよ!」とのこと。そこはベテラン主婦。周りにいた職員も「絹さやもあく抜きするんですね。」と感心の一言。材料を手際よくお鍋に入れて、「あまり煮すぎて、軟らかくなりすぎたら美味しくないからね。」と時々加減を見ながら卵を入れ、ここも煮すぎないように卵が固まって出来上がり!!



このあと二品、サラダと炒め物にすることに。一度、絹さやを下ゆでしてから調理したのですが、この下ゆでの時、利用者のお一人が、茹で加減を手で確かめようとされ、側にいた男性職員が「熱いから危ないですよ。」と声を掛けると「何年主婦しようと思よん。」と一喝されていました。サラダも炒め物も手際よくトントンと出来上がっていきました。



大石事務長、三宅PTにも来て頂きご利用者の方たちと試食会となり、皆さん「とても美味しいわ。」「もう少し食べたいわ。」と言われるくらい大好評でした。絹さやと言えば卵とじが定番ですが、サラダと炒め物は初めての体験でした。最高に美味しかったです。

久しぶりの調理クラブでしたが有意義で楽しい雰囲気の中で開催することができました。利用者の皆さんも「今度は何を作るん?」と楽しみにされている様子でした。

次回も利用者の皆さんに喜んでいただけるような調理クラブにしたいと思います。

今度はどんな料理がいいかな?

介護職員 藤本利恵子・今川 卓



はい! カラオケ大会!!

今回のカラオケ大会なにをしようか?

「ん〜、困った…。なんにも思いつかないよ〜! (汗)
助けて〜、ドラえもん〜ん。」

…あっ、ドラえもんにしよう!

そんな感じで、なでしこ苑のカラオケ大会の出し物は、
ドラえもんに決まりました♪

最初の配役では、ドラえもん(宮田)、のび太(藤原)、
ジャイアン(濱田)、スネ夫(門札)の四人でしたが、本
番直前に静香ちゃん(作田)が参加決定!

カラオケ大会なのに、ストーリー仕立ての展開にしよう
と、皆で考えに考え抜き、歌詞を変えてしまうという荒
行!

ストーリーが決定し、次の難題は小道具の多さ! タケコ
プターに、どこでもドア、背景の絵の作成…。まる投げし
て、のび太に全部やらせようと思いましたが…。

しかし、そこは仲良く皆で協力しました。スネ夫がタケ
コプター作成時に扇風機のプロペラを借りたら、扇風機が
使えないとクレームが来るし…。のび太はのび太で、運動
神経の悪さを露呈し、役にピッタリと皆に心の底から思わ
せてくれました(笑) ジャイアンは、髪型をジャイアンカ
ットにしてくる気合の入れよう! でも内面は紳士なんで、
ちょっと違和感ありましたけど(笑) 静香ちゃんも、本番
当日の朝から髪型をおさげにしてくれました。絶対朝
から、お風呂に入って整えてきたんだと思います(笑) そ
して、なんととってもドラえもん! このクオリティの高
さ! どこからどう見てもドラえもんしか見えません! 体
型から、声のトーンまで、完璧なるドラえもん仕上がり、
背景は四次元ポケットから出してきたのかというぐらい、
あっという間に作成してくれました。

本番が始まると、今までで一番スムーズにできました♪
沸き起こる歓声と失笑、そして苦笑…。何年振りだろう…、
人前でスキップなんてしたの…?

最後は、ドラえもんがしっかり締めてくれて無事カラオケ大会を終えることができました。

歌詞を替えた中に、「素敵な施設どこでしょう? はい、なでしこ苑♪」というものがありましたが、
皆さんにそう評価して頂けるよう努力して行こうという思いも入っています。

有言実行! 素敵な施設であるよう、なでしこ苑職員一同頑張っていきます!

来年は、もっと皆さんに楽しんで頂ける企画を計画しておきますので、お楽しみに♪

あっ、あと困ったことがあれば、なでしこ苑のドラえもん「助けて、ドラえもん〜ん」っと、声かけ
て下さい♪ きっと、素敵なものが出てきますよ♪

介護職員 髪型にこだわったスネ夫こと 門札 啓太



たちばな苑

介護老人保健施設(ユニット型)

<2F>《節分》



今年に入り、たちばな苑ではインフルエンザの猛威に襲われ、何日も施設閉鎖を余儀なくすることになり、たちばな苑開設以来の一大事となりました。そこで、2月のお誕生日会では豆まきで「鬼」いや「インフルエンザ」を追い払って1年間の無病息災を願う厄払いを行うことになりました。入所者一人一人に予め作成して頂いたお面を被って、職員の扮する赤鬼、青鬼に豆を力一杯まいて頂きました。「鬼は外」「福は内」「インフルも外!」と例年以上に大声を張り上げ鬼めがけて豆をまいていらっしゃいました。これには頑丈な鬼さんもたまったもんじゃないと降参! 久しぶりに大笑いをし、とても楽しい節分となりました。

皆さん、岡山県のユニークな節分の風習ご存知ですか? 高梁市備中町では節分の夜、大麦飯を動けなくなるほどおなか一杯に食べ、「やれ腹太や、やれ背なわれる」と唱えながら麦畑の中を転げ周り、麦の豊作を願うそうです。

今年1年不幸や災いが無い素晴らしい年になります様に!!

介護職員 出口 富美子



<3F>4月誕生日会



すっかり春らしい暖かさとなりました。4月13日(月)たちばな苑3階では四月のお誕生日会がありました。

4月のお誕生日会は、茶話会と季節の歌を歌いました。

今回のお誕生日者は、新しく入居されたばかりの利用者様で最初は少々緊張されていた様子でしたが、お歌を皆様で歌うときには大きな声で元気良く笑顔で歌われていました☆

私はお誕生日会を担当させていただくのは今回が初めてであって、終始ドタバタしていて見苦しい姿を皆様にみせてしまいましたが(笑)職員と利用者様のおかげで楽しいお誕生日会となりました。

最後に、この4月からたちばな苑にこられた理学療法士の方に自己紹介をしていただきました。利用者の皆様は顔と名前を覚えていただけでしょうか(^^)?

季節の変わり目、体調にはくれぐれもお気をつけ下さい。

介護職員 難波 勇介



<4F>



今年2月、インフルエンザが例年以上に蔓延したため、毎年2月にたちばな苑全階で行なわれている節分の豆まきが中止になり、今年は利用者の皆様が鬼退治が出来ていないため、お誕生日会の日に豆まきを行ない、特殊なメイクをしたとても悪い鬼を退治し、利用者の皆様は福をもらいました。鬼を退治する時には、「エイ」「エイ」「エイ」と大声を出されてすごく一生懸命に豆を投げておられました。豆まきの終了後に、利用者の皆様に特殊メイクがよかったと喜びの声が聞けてすごく嬉しかったです。今年も悪い鬼退治が出来たので、利用者の皆様が元気に過ごせますよう願っています。



介護職員 牧野 圭祐

デイケアセンター

通所リハビリ

「福は内!!鬼は外!!」

2月3日は節分です。昔から「季節の変わり目には邪気（鬼）が生じる」と考えられていたそうですが、デイケアにも迫力満点の鬼が2人？現れました。

みなさん鬼を追い払おうと一生懸命に豆を投げてくれました。なかなかしぶとい鬼でしたが、みなさんの頑張りのおかげで無事退治することができました！

年齢の数の豆を食べることは残念ながら出来ませんでしたが、しっかり厄除けができたように思います。

「家で豆まきをしなくなったから今日は楽しかった。」

「いっぱい投げたから良い運動になった。」

といった声が聞かれ、楽しんでいただけたようです。



「食欲の春？」

今年の4月は雨が多く寒暖の差が大きかった為、体調を崩された方も多かったかと思いますが、デイケアのみなさんは元気いっぱい！食欲も旺盛です。

4月13日には「お花見パーティー」を開催。本物の桜と利用者の方が作られた桜の飾りを眺めながら、たこ焼きやお菓子に舌鼓を打たれていました。今回はノンアルコールビールを提供したのですが、「なんだか酔っぱらったみたい。」

「こりゃビールと変わらんなあ。たこ焼きと良く合うわあ。」

と大変喜んでいただきました。ちなみに写真のどの桜が本物かわかりますか？



そして4月30日には恒例のバイキングをやすらぎホールで開催しました。

「今日来てよかった。」

「いろいろ種類があっていいなあ。もう食べられんわ。」
とこちらも好評でした。みなさん自宅ではなかなか味わえない雰囲気を楽しまれ、どちらの行事でもお腹いっぱい召し上がられていた様子でした。

支援相談員 入江 浩嗣



デイサービスセンター

通所介護

風船バレー大会

今回は、月曜日の為参加して下さる方々を心配していたにも関わらず皆さん出場してくださいました。練習は一度バレーと応援も交えてしました。「皆さん、来週の今日は大会がホールであります。今日されたように皆さんガンバリましょう。」と笑顔の挨拶。

当日皆さん少し緊張気味かと思ったのですが。

いざ本番。一回戦応援の掛け声がとどいたのか見事勝ち進みました。

良かった、良かったと利用者さんの声・次もがんばろうなあ・と笑顔の皆さん。

二回戦意気込みが伝わってくる中頑張られましたか…チャンスをつかめませんでした。

応援も素晴しかったのですが、次回優勝を目指して頑張りましょうと意気込み満々の皆さんでした。デイ・ルームでのジュースが美味しかったのでしょ笑顔いっぱいの皆さんでした。



東岡山商業高校 書道パフォーマンス

初めて見る書道パフォーマンス楽しみもありましたが、反面利用者の洋服を汚しては……とナイロンなど膝元に掛けたりしましたが飛ばない墨を使用されました。

学生の皆さんの礼儀作法と、リズムカルな手さばきに感動されました。

感嘆な声も何度も聞きました。

なかなか観るチャンスがないなか学生とのふれあいに皆さん心とまれた事と思います。

介護職員 音羽 福恵





憩いの丘

特別養護老人ホーム

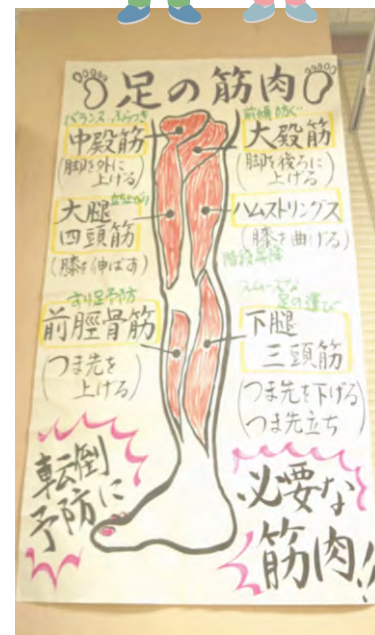
憩いの丘 デイサービスセンター

「ずっと在宅で生活をしたい。」を心に!

デイの皆様はご利用の度、歩行訓練・杖歩行訓練・棒体操・カラオケ体操・ラジオ体操をはじめスポーツレクリエーションに参加し下肢筋力を鍛えておられます。

訓練の啓発では足の筋肉を図で示し、何のためにどこを鍛えるのかを説明しながら体操しています。バランスや立ち上がり、階段昇降など人の日常動作には大腿と下腿の筋肉が重要で、日々鍛えることが転倒防止に繋がります。

「誰でもできちゃあずっと自分の家におりてえからな。」と真剣に取り組む姿を拝見すると、人生の大先輩に敬意を表したくなるのです。



日本人はやっぱりサクラ!

憩いの丘の桜の中で一番に満開になるのがデイの庭の桜です。和菓子とお茶で楽しいお花見が実現しました。「今日は暖かいからええなー。また今年も桜が観れたなー。」と感激しておられました。津山市院庄に伝わる後醍醐天皇と児島高德を詠った『忠義桜』を皆で歌い、『天勾踐をむなしゅうするなかれ時に范蠡無きにしも非ず』の詩吟を吟じました。

今年度は戸外のレクリエーションでお花見ハイキングにも行くことが出来ました。いつも咲いていないからこそ愛でられる桜…、また来年も観たいですね。

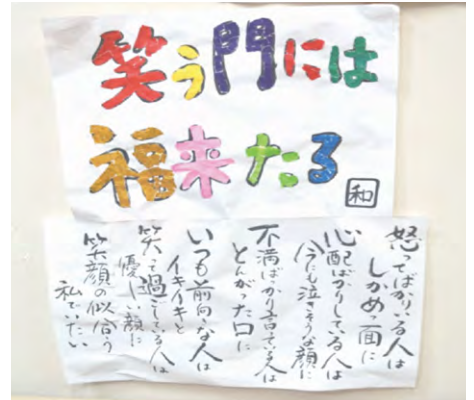
生活相談員

矢尾 みずほ



注目の掲示物!

デイの壁のあちこちに色々な掲示物があります。時事ニュース・クイズ・川柳など季節ごとにお知らせしたい話題や因習について調べて掲示しています。昔から伝わることわざの意味が解ると「勘違いしとったわ。」と改めて知ったり、クイズ形式にしてみるとあれこれ考えていろんな解答が出てきます。高齢になり口癖のように「何にも出来ん。」と言われていますが、できないことはあっても出来ることもたくさんあります。出来ないことを嘆かず出来ることを楽しんで頂きたいものです。体の機能だけでなく頭も使って日々脳トレーニングです。



特別養護老人ホーム 憩いの丘

「蛍明小学校4年生総合学習」

2/12木

憩いの丘が立地する地域の小学校として交流を続けている岡山市立蛍明小学校の4年生の皆さんが総合学習で訪問されました。

総合学習では、地域にいるお年寄りの方々のことをよく理解することを目標に生徒さんが関わりを持ちました。最初に緊張をほぐすことを目的に風船バレーで手足、声を出して楽しみました。次はグループに分かれ、どういことをすればお年寄りの方々に楽しんでもらえるかを話し合い、自分たちで考えた遊びを披露し、利用者と直接ふれあいを持ちました。最後に、生徒さんから歌やリコーダー演奏の披露もあって、楽しい時間はあっという間に過ぎていきました。

利用者のなかには生徒さんと話をしたり遊んだことが楽しかったようで、たくさん笑顔を見ることが出来ました。



「春季外出」

4/21火 22水 24金



4月21、22、24日、入所者とそのご家族及び職員が三日に分かれて春季の外出に行きました。まず、しーじゃっくでお寿司を食べました。大好きなお寿司をたくさん食べる方、お寿司だけでなくデザートも食べる方、ご家族との団欒を楽しむ方など、いつもと違う雰囲気の中で食事もしました。

次に目指したのは、日応寺自然の森スポーツ広場です。近くに岡山空港があり、ここには滑走路から飛行機の離陸が見られる場所があります。飛行機が加速をつけて大きな音を立てて飛びたっていく様子に歓声があがりました。

広場周辺にある山々の緑と広場に植えてある色とりどりの花々との対比も鮮やかで心地良い風も感じる事ができ、楽しい時間を過ごすことが出来ました。

生活相談員 田村 嘉章



特別養護老人ホーム

後楽園 栄西大茶会での「栄西踊り」 披露

4/
26日

岡山市出身で臨済宗の開祖栄西の得度した安養寺のある当地域において踊り継がれている「栄西踊り」が後楽園で日近婦人会により披露されました。栄西をたたえて後楽園で開かれた大茶会に合わせて庭園で披露したもので、憩いの丘からも3人の踊り子が参加しました。

今年は、憩いの丘盆踊り花火大会が7月31日に開催されますが、憩いの丘でも「栄西踊り」を踊り継いでいきたいと思えます。

介護職員 多田 久江



福祉施設合同新人教育研修

4月15日に岡山済生会ライフケアセンターで開催された「平成27年度新人教育研修」に参加させて頂きました。研修ではコンプライアンス（法令遵守）について、施設の基本理念・基本方針、施設の概要・組織、社会人・組織人としての心構えなどについて学びました。

施設における接遇では、コミュニケーションと円滑にする方法、挨拶のポイントについて学びました。そのなかでも、実際に人と会話をする時には相手の目を見て、相手の話すことをしっかり傾聴し、共感することを心がけることで、信頼される対人関係が築けるということを学びました。私は介護職員として直接利用者に関わりを持たせて頂くのですが、声の大きさや表情を明るく笑顔を持って接することで、自分にとっても利用者の方々にとっても安心して過ごしていただけるよう実践していきたいと感じました。

また安全・安楽な移乗・移動では、講師の理学療法士・作業療法士の方々から直接アドバイスして頂きながら、ベッドから車イスへの介助方法などを学びました。介助方法を学んだことで利用者の方々がかげがをすることなく安全に移乗移動することができ、かつ安楽に過ごして頂くにはどうしたら良いかを目で見て確かめることができました。今後の業務に生かしていこうと思いました。

感染予防対策では、感染対策の基本やノロウイルスによる感染性胃腸炎発生時の対処方法などを学びました。早期発見するために日頃から利用者の方々の健康状態を把握・観察し、自分の健康管理にも気を付けなければならないことにも気づきました。

今回の研修で学んだ様々なことを生かし、職務に励んでいきたいです。

介護職員 笹井 祐子



栄養科「4月の特別メニュー」



4月9日 お花見弁当を提供しました。

今年初めてユニットでも熨斗紙とお品書きを付けました(昨年まではデイケア利用者様だけに付けていました)。ユニット職員には大変だったと思いますが、入所者様に大変喜んでいただけました。余談ですが、駅弁は中が見える透明な蓋のお弁当より、中身の見えないお弁当のほうが売れ行きが良いそうです。お弁当は蓋をあけるまでのドキドキワクワク感も美味しさの一部分なのだと、お弁当が配られた時の入所者様の様子からもそれがよくわかりました。もちろん、蓋を開けた時の歓声はさらに大きなものでした。



～お花見弁当 お品書き～

飾りいなり寿司
お煮しめ
菜の花の和え物
清汁
桜練りきり

4月28日 たけのご御飯を提供しました。

御飯に混ぜる筍は食べやすいように小さめに切ってもらい、上には穂先のやわらかいところを薄くスライスしたものを飾るようにしました。

飾りの木の芽は日清の職員の方が自宅にあるものを採取してきてくださいました!

春の香を堪能できるメニューとなりました。

～ お品書き～
たけのご御飯
鱈の木の芽焼き
ふきの煮物
菜の花の和え物
オレンジ



管理栄養士 谷口 直美



備中荘

介護老人保健施設

オカリナ演奏を満喫!

4月3日(金)に「オカリナフレンズ花」様が、オカリナの演奏をしてくださいました。オカリナの優しい音色に、入所様は自然と歌を口ずさんでおられました。娘様がオカリナを演奏されていた入所様もおられ、いつもと違う娘様の姿に「ありがとう」と演奏後大きな拍手を送っていました。

介護職員 山縣 壮平



備中荘・済生会吉備病院合同消火訓練を実施

4月22日(水)に併設の済生会吉備病院と備中荘で合同消火訓練を実施しました。総勢24名が参加し、消火器や散水栓の使用方法や消火方法、消火用設備の取扱い方法などを学びました。

定期的な訓練を実施し、職員の防災・防火意識を高めていきたいと思ひます。

総務課 市川 浩司



小規模多機能型居宅介護事業所

宇垣荘小規模多機能では、施設への「通い」を中心とし必要に応じては「泊まり」や、ご利用者様の自宅への「訪問」を組み合わせる事が出来ます。小規模での「訪問」は安否確認、ベッドや車椅子への移乗、食事の準備、送迎時に夜間の準備や出掛ける準備等の一人暮らしの方のお手伝いもしています。一日に4回の訪問を利用されている方も居られます。月毎の包括料金の為、何回訪問を利用されても、又3つのサービスを様態により組み合わせられても利用料金は定額である事が小規模のメリットでもあります。小規模は地域密着型の為、住み慣れた地域の方々がお在宅生活を可能な限り送る事が出来る様に、ご利用者様の様態やご家族からのご要望にお応え出来る様、日々のケアに従事しています。新規のご利用者様が初めての来荘に戸惑われていても「ありゃ?!もしかして〇〇さん?」と古株のご利用者様が話しかけられたり、「あんた!ここに来とったん?」と話しかけられたり…。そんな小規模のユニット名は「すずめの家」。この名の通り毎日とても賑やかです。以前、利用されていた方が「今日も楽しく出来たのは♪皆様方のおかげです♪皆様方よありがとう。」と唄って下さった歌があります。この曲、何故かその方が居られなくなった今でも時々、レクの終わりに「あれ(あの歌)いこう!!」とご利用者から声に出され唄っています。毎月の行事では、お誕生日会や季節に応じた内容で創作レクやお菓子作りをしています。大きな行事では4月初めにお花見に行ってきました。残念ながら天気は雨。でも参加された17名のご利用者様の気持ちは晴々とされていた様でした。これからも顔馴染みの仲間や職員と共に、和気藹々楽しく過ごしていただける様、雰囲気良く居心地の良い小規模を皆様と一緒に築いていきたいと思っています。

介護職員 青井 恵

おはぎ作り



ひなまつり

花見



誕生日会





宇垣荘



小規模多機能型居宅介護事業所

宇野 千代子様

祝100歳

3月20日に100歳を迎えた宇野千代子様。

当日はご家族の方・岡山市の職員の方も来荘され、入居者・職員みなで、宇垣荘開設以来初めてとなる100歳のお祝いをしました。

当の宇野様はというと、「私が100歳？」と、まだまだ気持ちは若い様子。

これからもお元気で、笑顔の素敵な宇野様でいてください。



お花見

4月。桜の花も見ごろを迎え、宇垣荘もお花見へ出かけました。

天候が良くない日が続く中、日頃の行いのおかげ(?)か、当日は晴天にめぐまれ、御津・岡山空港周辺、岡山県総合グランドなどへお花見に出かけました。

目的地へ到着後は、昼食、ティータイムを楽しみ、「きれいだった」「楽しかった」と皆様の笑顔がたくさん見られました。

また、桜だけではなく、道中に桃の花もたくさん見ることができ、「桃の花も綺麗じゃなー」と皆様から歓声が上がりました。

とても楽しい時間を過ごすことが出来ました。

介護職員

板野 文映



節分(豆まき)



2月3日に節分会を行いました。鬼に扮した職員が登場すると利用者のみなさんは新聞で作った豆を「え〜い!」「鬼はそと〜福はうち〜」と大きな声と共に投げつけました。興奮のあまり杖が出ることもあり、大変盛り上がりました。鬼役の職員は、「イタタタタ…。やめてくれえ。」と言いながら逃げて行きました。「職員とわかってても怖かったわ。」「やっつけてやった。」と感想がありました。次に職員による銭太鼓演技を披露しました。みなさんは口々に「良かったよ。いつ練習したの?」「また見せてね。」と言われ喜んで頂きました。楽しい時間を利用者さんと共有できるように次回もっと練習して披露できたらいいなと思います。

介護職員 頼 典子



養護老人ホーム

岡山北西ロータリークラブより 魚料理の慰問

岡山北西ロータリークラブ(岩本岡山県済生会支部長の所属するロータリークラブ)の社会奉仕委員活動の一環として、去る2月11日に魚料理の店「はまゆう」の魚料理の慰問がありました。「はまゆう」の料理人4人とロータリークラブ会員20名が加わり、さしみの船盛り、ふぐ鍋、あんこう鍋、焼き魚など盛り沢山のメニューの料理から配膳までを行っていただきました。施設ではなかなか食べることのできない料理をテーブルいっぱいになべられました。さしみの船盛り料理は入所者の目の前で、料理人の見事な包丁さばきによる実演を拝見した後に料理をいただきました。料理は店でいただければ1人前1万円はするという豪華なもので、この料理を100人分(入所者、職員、ロータリークラブ員)を持ち込んでいただきました。この料理を全部食べることができるか心配でしたが、約1時間後には完食して全員大満足でした。

(北西ロータリークラブの皆様、魚料理の店「はまゆう」の皆様、ありがとうございました。)



「はまゆう」の料理人による船盛り料理



豪華な船盛り料理



テーブルいっぱいの料理





養護老人ホーム

慰問 ボランティア御津の紹介

ボランティア御津は岡山市内御津地区のボランティア団体で会員は約170名おられます。玉松園では職員の数が少ないので、施設行事等に定期的に次のようなボランティアをお願いしており大変助かっております

平成26年度は次のようなボランティアをお願い致しました。

【定期的なもの】

- ◇御津ボラ喫茶 毎月2回
- ◇外出支援の援助 毎月2回
- ◇手作りおやつ 毎月1回

【施設行事の手伝い】

- ◇遠足の援助
- ◇玉松園祭の手伝い
- ◇クリスマス会の手伝い
- ◇餅つき会の手伝い
- ◇年末大掃除



外出支援



クリスマス会



御津ボラ喫茶



玉松園 デイサービスセンター

デイサービスセンターは養護老人ホーム（外部サービス利用型特定施設）に併設された施設で、利用者は養護老人ホームに入所されたお年寄りで、その入所者の社会的孤立を解消する事と、本人の可能な限りその有する能力に応じた日常生活が出来るよう機能訓練やレクリエーション、季節の行事を行い日々の生活に変化を持たせるようにしております。



輪投げ（レクリエーション）



集団体操



ひな祭り





新見市養護老人ホーム

菜園の春

しぶとい菜種梅雨にたたられた春でしたが、ようやく晴れた4月22日、中庭にある菜園で夏野菜の苗を植えました。

種芋を畝に植える人、マルチシートを敷く人、苗を定植する人、水をやる人など、作業グループが自然にできて、和気あいあいとおしゃべりの花も咲きました。

耕した土のぬくもりも楽しんでもらえ準備に時間をかけた甲斐がありました。

労務員 松本 惣八

追伸 毎日がんばって水遣りをしているので苗はすくすくと伸びています。収穫を楽しみに待っています。

張り切ってる入所者より



日当たり良好デイサービス

明日は久しぶりに晴れるという天気予報を聞き、明日、花を植えましょうと、デイサービスの利用者が買い物に行き、目移りしながらサルビア、ペコニア、マリーゴールドなどを選びました。

当日には花の配置を利用者さんたちが相談し、考えながら花植えを楽しみました。「昔を思い出すなあ」「サルビアが好き」などと笑顔で話して、男性も女性も積極的に楽しめました。

天気のいい日には水遣りをし、新種のギュギュの咲くのを楽しみにしています。ベンチに座って花を見ながら「これはなんちゅう花？」などと会話をしながら花の成長と季節の移り変わりを楽しんでいます。

介護職員 古屋 純子



多菜満腹

一年に4回バイキングの日があります。ずらっと並んだ料理の前で食べたい物を選んで皿に載せます。もちろん、おかわりも自由です。

入所者の皆さんにはとても好評で、ミニうどんを何杯も食べたり、おはぎをいくつも食べたりする方もいます。どなたも思い思いに楽しんで「これが美味しい」「あれも好き」と会話も弾み、いつもよりゆっくり食事の時間を楽しんでいます。

雰囲気につられて食べ過ぎることもあります。これからのいろいろなメニューを考えて喜んでいただきたいと思っています。

栄養士 金藤 海幸





和みの郷かなや



新見市養護老人ホーム

福は内、福は内

毎年のことですが、2月3日には鬼が来て悪い病などを連れ去ってくれます。大切な鬼を迎えるために入所者さんは、前日までに新聞紙を丸めて特大の豆を作り、鬼を応援する準備をしました。

当日には飛び入り参加の背が高いイケメンの鬼も加わり、たくさんの鬼が悪い病などをしっかり連れて帰るように、応援の豆を思いっきり飛ばしました。くれぐれも鬼をやっつけたのではありません。鬼役の職員さんご了解ください。

その後は特製の袴を着た福男と福女から、おいしい福豆が配られ、今年一年の無病息災を願いながら楽しい時間を過ごしました。

介護支援専門員 橋本 央子



Revolution of Youth=ROY

矢崎部品(株)新見工場の「ROY」の皆さんが4月22日の夕刻、慰問に来ました。

仕事が終わってからの慰問なのに、疲れも見せずに河内おとこ節に合わせて鈴子という踊りの披露から始まりました。入所者が大きな拍手を送ったあとはビンゴゲーム。入所者の間にメンバーが入って、カードの数字をあわせる手伝いもしてくださり、次々に「リーチ」「ビンゴ」と楽しい声が上がっていました。賞品が手渡されるとまた歓声上がり夕食後のひと時を楽しく過ごしました。

ROYの皆さん、お別れするのが辛いほど楽しかったので、また来てください。待っています。

介護支援専門員 橋本 央子



これからも本格的にがんばります

NHKのテレビで放送されている短歌の番組に、日ごろから作品を投稿している当施設入所者の小川みや子さんの作品が、5月号に二首、佳作として掲載されました。おめでとうございます。

「列島をめぐる季節の移ろいに生きる力をもらう命ぞ」

「小鳥らの飛び交う空を眺めつつホームに入りて二年(ふたとせ)はすぐ」



トピックス

睡眠のお話 (高齢者の不眠を考える)

私たちはなぜ眠るのでしょうか。眠りは休止ではなく、翌日に向けての準備作業なのです。

①休養、②回復、そして翌日に向けての準備を整える③始動です。一日働いたカラダと脳を休養させ、日中にダメージを受けた細胞の回復（修復）を行い、翌日のために免疫力の強化や記憶・作業力をアップさせるなどの準備を睡眠の間に行います。

睡眠の役割は知的活動や肉体労働で疲れた体と脳を回復させ、翌日に向けての準備を整えることです。現在、日本人の平均睡眠時間は、およそ7時間となっていますが、活動が減少している高齢者では必要な睡眠時間が少なくなるのは自然なことと考えられます。「8時間寝なければー」と焦れば焦るほど、眠れなくなってしまいます。たとえ睡眠時間が短くても休養感があれば大丈夫です。

○眠れないのは年のせい？と考えていませんか。

1. 寝床に入る時間が早すぎませんか。（寝つけない十分な眠気がたまっていないのかも）
2. 寝床にいる時間が長すぎませんか。（ベッドに長くいると不眠が悪化）
3. 寝るための儀式や読書・ラジオを聴くなどしていませんか。寝床は寝るための場所です。
4. 寝床以外で寝ていませんか（寝床で寝る習慣を。昼寝は避けましょう）。

○睡眠は年齢により変化をします。

若年者は睡眠前半に深い睡眠がまとまって出現します。入眠後3時間ほどで深い睡眠は急速に減少し、睡眠後半は主として浅い睡眠が占めます。レム睡眠（身体の眠り）は入眠後約90分周期で繰り返し出現し、徐々に1回毎のレム睡眠時間が延長してゆきます。中途覚醒はほとんど認めません。

高齢者ではどうでしょう。入眠・覚醒時間が若年者に比較して早まり、深い睡眠は減少し、浅い睡眠が主体となります。中途覚醒が増加し、睡眠時間が短縮するため、睡眠効率が低下してしまいます。

○高齢者の不眠の予防と対策

高齢者では、睡眠のパターンが変化し、運動量の減少に加えて、病気の影響を受けることもあります。また、服用している薬も多く、その中には睡眠に影響するものもあります。

慢性的な睡眠不足は、心身に色々な影響を及ぼします。寝不足が続いて、集中力・判断力が落ちてきたと感じたり、風邪を引きやすくなったりしたら、治療を始めるタイミングかもしれません。

①睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分。②刺激物を避け自分なりのリラックス法を見つける。③眠たくなってから床に就く、就床時間にこだわりすぎない。④同じ時刻に毎日起床。⑤光を利用して体内時計の調節。目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオンする。寝室は明るすぎないように。⑥食事と運動習慣は規則正しく。朝食は心と身体を目覚めに重要。運動は午後～夕方が良い。⑦昼寝を避ける。するならば、15時前の20～30分以内にとどめる。⑧眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝、早起きを試みる。寝床で長くいると熟眠感が減ることがあります。⑨睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと。深い眠りを減らし、深夜に目覚める原因となります。⑩睡眠薬は医師の指示で正しく使うこと。アルコールとの併用は副作用が出やすくなるので併用しないこと。

○高齢者の不眠の薬物治療

高齢者は肝・腎機能が低下し、薬物の代謝・排泄が遅くなり、薬物の効果が翌日に残りやすくなっています。また、薬物感受性が亢進し、効きすぎることがあります。

一般的には、効果が翌日まで持ち越すことによる認知機能低下、転倒・骨折、遅延性の副作用を避けるために半減期の短い薬剤が使われる傾向があります。

主流のベンゾジアゼピン系睡眠薬は筋脱力や健忘などの副作用を起すことがあるので、転倒・骨折に注意や、薬による健忘を痴呆と間違えないようにすることです。

また脳の睡眠リズムをコントロールしているメラトニン（睡眠ホルモン）というホルモンがあります。メラトニン受容体を刺激し、より自然な睡眠を誘導し、副作用も少ないと言われる薬剤などもあります。それには、朝、日光を浴び、体内時計をリセットすることが大切です。

より良い睡眠を得るためには、睡眠障害のタイプ（入眠困難、中途覚醒、早期覚醒など）を主治医に伝え、自分に合った睡眠薬を処方してもらいましょう。睡眠薬を増量してゆくと転倒などの危険度が増します。

良い睡眠習慣のためには、体内時計や生活習慣・環境などを整えることが大切です。

良い睡眠で、いつまでも若々しく、健康的な生活をエンジョイしましょう！

ライフケアセンター薬剤師 酒井 律江



●「キジバト」(鳥綱ハト目ハト科キジバト属)

夜明けのコーヒー
二人で飲もうと
あの人が言ったあ
恋の季節よ

済生会ライフケアセンターの遊歩道脇で見かけた「キジバト (別名: ヤマバト)」をご紹介します。4月の雨上がりの午後、「クークググー」? という特徴のある鳴き声が聞こえ、ふと事務所の窓越しに目を遣ると“つがい (番) のハト”が目に留まり急いで写真に収めました。

眼が赤く見えるのは繁殖期を迎えたオス (雄) の特徴で、求愛中なのか仲睦まじいスナップが撮れました。



♀ ・ ♂ H27.4.14 ライフケアセンター

「キジバト」と呼ばれる由来は、キジ (雉) のメス (雌) に体色が似ていることから名づけられたようですが、私的には、別名の「山鳩」が馴染み深いのですが……皆さんは如何ですか? 子供の頃、私の暮らす近くの山では猟期 (秋から冬) になると雉や山鳩を狙って盛んに猟をする散弾銃の音と、獲物を追うポインター (猟犬) の姿を見かけていましたが、最近では、ハンター (鉄砲撃ち) の減少と、禁猟区域の拡大に伴い見聞きする機会が無くなったように思います。そのせいで人を恐れなくなったのか? 我が家の庭先、街中の街路樹等でも見かけることが増えてきたように感じています。ただ、公園や歩道橋等でよく見かける「カワラバト (別名: ドバト)」と比べれば警戒心が強いようです。

※ ライフケアセンターでも「ドバト」の糞公害には、頭を悩ませられています。 参考: Wikipedia

※山鳩色 (やまばといろ) : 日本の伝統色 (和色)



#767C6B

山鳩の羽のような灰のみ強い鈍い黄緑色を表し、山鳩とは青鳩のことで、色名はその羽の色に由来する。禁色で、古くは天皇のみが着用された袍の色で、「山鳩色の袍」「麴塵の袍」と呼ばれたそうです。



数十年前の青春時代の“一コマ”が脳裏に浮かび羽ばたいています。 恋愛妄想!? やよいの里 服部 豊



岡山済生会ライフケアセンターの広報誌「木もれ陽」が福祉施設全体の広報誌となり、2回目の発行となります。平成27年4月から介護報酬の改定もあり、非常に厳しい経営環境ではありますが、広報誌を通じて各施設の特徴を活かした行事や取り組みを知ることによって参考にもなり、刺激にもなります。さらに内容を充実させて済生会の福祉施設の取り組みを地域に発信できればと思います。

憩いの丘・宇垣荘 高中 和明

ライフケア: 岡山市北区国体町3番12号 TEL086-252-2222 宇垣荘: 岡山市北区御津宇垣2069-10 TEL0867-24-0707
憩いの丘: 岡山市北区日近1807 TEL086-295-1155 玉松園: 岡山市北区御津金川123番地 TEL0867-24-0058
備中荘: 岡山市北区高松原古才600-5 TEL086-287-3332 和みの郷かなや: 新見市金谷641番地 TEL0867-72-1244