



岡山県済生会福祉施設 広報誌

# 木もれ陽

No.57

2015.夏号



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

「憩いの丘」  
盆踊り、花火大会

## 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つ組織を目指し、職員満足と健全経営の両立を図ります。

## 目

## 次

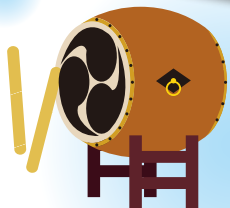
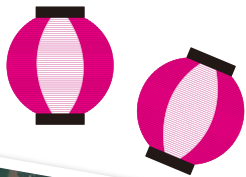
- ライフケアセンター…………… p 2～10
- 憩いの丘…………… p11～12
- 備中荘…………… p13～14
- 宇垣荘…………… p15～16
- 玉松園…………… p17～18
- 和みの郷かなや…………… p19～20
- 新人紹介・施設合同研修…………… p21～22
- トピックス…………… p23
- 里山の生き物in岡山…………… p24



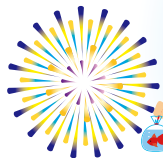
## 施設全体行事

# 納涼盆踊り大会 7月25日(土)

今年も地域の皆様との交流の場である盆踊り大会を盛大に開催することができました。ご来賓、ご利用者、ご家族の皆様、そして職員、関連施設、取引先業者の皆様、ご協力大変ありがとうございました。



岡山民謡太鼓保存会  
「和太鼓の競演」



津島西坂地区町内会「八朔踊り」



# 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。



わかひめ会(5月14日)



四葉劇団(5月27日)



舞の会(6月15日)



きずな会(6月29日)



花柳珠華鋭(7月13日)



レイ・プアメリア(7月29日)



岡山市ジュニアオーケストラ(8月6日)



## やよいの里

軽費老人ホーム(混合型特定施設)

### 雛茶会

今年の雛茶会は旧暦で集まりました。各家のたくさんの雛人形を囲んで、お抹茶と茶菓子を肴に、にぎやかなひとときとなりました。奥様方は色々な雛人形を見て「これも素敵ね」「これ可愛い」会話が弾みます。今年はいつより長く雛祭りを楽しみました。

介護職員 山下 のり子



### 春の遠足

今年は寒くまた雨天でもありましたが車中でお饅頭を頂き、桜も見ることができて、良い気分転換にされたようです。

今年は②コース 旭川～後楽園～相生橋 岡山ガス広場にて休憩 半田山～運動公園  
イオン岡山～国富 操山公園にて休憩 けやき通り～運動公園

ドライブ遠足でしたが「車の中はとってもにぎやかで楽しかった」と言いながら帰って来られました。来年も行きましょうね！

介護職員 秋山 和子



### 食事会

やすらぎホールを借りてお食事会を開催しました。44名の方が参加されました。料理は慈恩さんをお願いしてにぎり寿司、てんぷら料理等を召し上がって頂きました。各テーブルには花も添えられ、いつもと違った雰囲気です。職員はいつものユニホームは脱ぎ浴衣でお出迎え、料亭に行った気分になれたのでしょうか？ちょっとお酒も飲まれ、ほんのり赤くなって会話が弾んでいました。

介護職員 川上 恵美







## 《ゲーム大会 ジェンカ》

6月23日(火) なごみ苑では皆さんでゲーム大会をしました。『ジェンカ』と言うゲームを御存知でしょうか？

木でできた小さな長方形のブロックを積み重ね倒れないように一つずつ抜いていくゲームです。

今回はなごみ苑仕様にルールを少し変更して楽しみました。

まず、倒れても安全なように牛乳パックでブロックの代わりを作り、時間内に下から積み上げていくルールに変更し、途中で倒れた方が負け、二人とも倒れなければ高さが高い方が勝ち、というルールです。

簡単なルールですがバランスをとりながら息をひそめ、なぜか皆さん口元がとんがり、倒れた時は『わぁ～～！』と大きな歓声が起こります。

はじめて試したゲームでしたが盛り上がったので、第2回目も近々開催したいと思います。(^^)



## 《七夕会》

7月7日に、毎年恒例の「七夕会」が行われました。今年は中村屋さんのあんみつを皆さんで頂きながら、職員が笹飾りの短冊に書かれた願い事を読み上げました。一部をご紹介します。

- ☆なごみ苑の皆さんが元気にすごせますように…
- ☆家族が皆、健康にすごせますように…
- ☆世界が平和になりますように…
- ☆足が丈夫になりしっかり歩けますように…

と、入居者さんの願いごとの後には職員の願い事も読み上げられました。

- ☆ダイエットに成功します様に…
  - ☆サマージャンボ(7億円)当たります様に!!!
- 欲深い願いは、お星様もスルーしそうです(笑)

皆さんはお星様にどんな願い事をしましたか?～☆☆～

介護職員 渡邊 由美・井戸 富美子







## みなみがた荘

特別養護老人ホーム

### 夏祭り

7月24日（金）に、みなみがた荘では初めてとなる夏祭りを行いました。

いつもの訓練室に飾り付けを行い、夏祭りの会場へ大変身!!

「かき氷はいかが?」

「金魚すくいもあるよー」とアロハシャツを着た店員さん（職員）が呼び込みます。

「かき氷なんて久しぶりじゃー」

「さっぱりしておいしいわー」

「もうちょっとほしいなー」と皆さんに大好評!!

かき氷の後は金魚すくいへ。

残念ながら金魚は本物ではなくおもちゃでしたが、「難しいなー」「なかなかすくえんがー」と言いながら皆さん童心に戻り目をキラキラ輝かせながらすくっておられました。

そして本日のメインイベント、スイカ割り。

大勢の利用者さんが見守る中、目かくしをした三宅PTが登場。

「もう少し右」「いや、ちょっと左」「棒の先だけ少し右」と皆さんの指示をうけ

「そこそこ、ストップ」皆さんの期待をいっせいに受けながら

「せーのっっっ」

「カチッ」

あれれ?少しスイカに届かず床を叩いてしまいました。

気を取り直してもう一度

「せーのっ」「ポコッ」スイカには当たったものの全く変化なし。

「なかなか割れんもんじゃなあ」続いて大石事務長の登場。

再び皆の声援をうけ「せーの」「バリッ」ひびは入ったものの割れず…

次は、棒をバットに変えて介護員の後藤さんが登場。

「せーの」「バコッ」手加減していたのかスイカに全く変化なし。

「まだ割れんがー」利用者さんも少々諦めムード。

再び三宅PT登場。

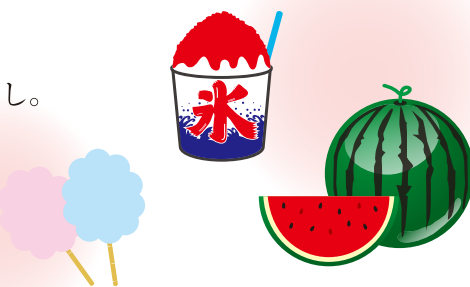
「せーの」「パカッ!!」

スイカは見事に二つに割れて皆さん大拍手。

そのあと午前中に利用者さんと一緒に作ったたこやきを皆でおやつとしていただきました。

短い時間でしたが、施設の中で夏の楽しいひとときを皆さんと過ごす事が出来ました。

介護職員 室岡 敦子







毎年恒例の盆踊りが、今年もやってきました!! 暑い暑いほんとに暑い7月25日、利用者の皆様、御家族の方々、地域の皆様たくさんの方に参加していただき盛大に開催されました。中央に櫓が設けられ、太鼓の音の中、備中松山踊りに炭坑節、河内おとこ節にやとさ節、ちびっこ音頭に備前太鼓唄、バハマ・ママとおなじみの歌が続きます。利用者の皆様も、車椅子で踊りの輪の中へ。初めは恥ずかしがられ遠慮がちな方々も輪の中に入ると笑顔で踊られます。その様子に御家族の方も「お父さん凄い!!」とシャッターを押されます。観客席の方も手拍子をとったり、身体でリズムをとったり「昔はよー踊りよーたんよー」と懐かしんだり。中盤には、岡山民謡太鼓保存会の皆様の熱気あふれる和太鼓に、踊り連の皆様の八朔踊り。観客の目は釘付けで、身を乗り出して食い入るように見られます。太鼓をたたく身振りをされる方や拍子をとる方も。生の太鼓演奏を見る機会も少ないので、終わったときは大きな拍手! 和太鼓のリズムは、体の中から何か沸き起こるような、不思議というか、神聖な気持ちになるのは私だけでしょうか?! そのあとはクライマックス?! の打ち上げ花火。右に左に首を振り、連続の花火に歓声が上がります。後半も、盆踊りが続きます。蒸し暑い中の盆踊りなので、体調を崩されないかと心配しましたが、利用者の方々皆さんお元気で、ほんとにビックリしました。「そろそろお部屋に戻られますか?」と声掛けしても、「まだおる」「まだ見る」「大丈夫」と、なでしこ苑の利用者の方はほとんどの方が、最後まで残って盆踊りを楽しまれました。最後はバハマ・ママ! 初めてこの歌を聞いた時、これって、盆踊り?! て思いましたが、この歌、盛り上がるし、踊っていてもほんとに楽しんですよね! 楽しい時間はあっという間で、今年の盆踊りも無事に終わりました。個人的には、四半世紀以上前に作ったゆかたに初めて袖を通し、帯を結んでもらい着付けを完成したつもりが、合わせを間違えるという自分のミスに、情けないやら恥ずかしいやら…始まる前から汗だくでしたが、私自身も楽しい時間を過ごせました。何よりみなさんが、心から楽しんでいる様子に私も少し感動した盆踊りでした。まだまだ暑い日は続きますが、よく食べ、よく寝て、この夏を元気に乗り切りましょう!!

介護職員 山下 尚江



## たちばな苑

介護老人保健施設(ユニット型)

### 〈2F〉《料理クラブ》

6月5日にすみれユニットにて、料理クラブが開催されました。今回は、ホットケーキを利用者の方と、看護学生さんと作りました。2テーブルに別れ準備が始まりました。シャキシャキの奥様方のテーブルでは、ホットケーキの粉を混ぜる方、バナナを切る方がおられました。もう一方のおとなしめなテーブルの方は、声掛けすると「切ろうか」と言って切ってくれたり、「私は見るだけでいいわ」と言われる方もおられました。準備ができ、焼き始めると火が通っていないうちから「もう返してもよからう？」と待ちきれない様子で「もう少し火を大きくした方がええなあ」と言われていました。

やっと火が通り、ひっくり返せる様になりましたが、フライ返しがなく、しゃもじでもらう事になり、上手にできるか、みんなが注目の元、上手にひっくり返せました。

「さすが主婦！！」と拍手で盛り上がりました。ホットプレートの設定温度を高くしてから、すごい勢いで焼き始め、自分たちのテーブルの粉が終わると、隣のテーブルの粉まで貰って焼いてくれました。焼きあがったホットケーキに、生クリーム、みかん、バナナをトッピングして出来上がりました。いよいよ待ちに待った試食です。

皆さん「おいしいなあ」と笑顔になり、「またして欲しい」と言われていました。

利用者の方も看護学生さんも職員もみんな笑顔になって、とてもいい料理クラブになりました。

介護職員 吉信 幸子



### 〈3F〉《お茶会を開催》

毎日暑い日が続いています。たちばな苑3階では、週2回お茶が趣味な利用者様がお茶会を開催されています。お茶といえば抹茶のイメージがあるかもしれませんが、ここでのお茶は緑茶です。利用者様のご自慢の茶器で職員や他利用者様に振舞ってくださいます。緑茶は低温で入れるのがよいそうで、入れてくださる緑茶は苦味が少なく甘味があり、とても美味しいです。

そして一煎、二煎、三煎と入れてくださいます。『一煎から三煎まで同じような味になるようにするんじゃ。』と言われながら約一時間かけて入れてくださいます。これからも利用者様の趣味等が活かせるような時間を作りたいと思います。

介護職員 小野 さゆり



### 〈4F〉《5月のお誕生日会》

5月のお誕生日会は5月生まれの方がおられないという事で“母の日”を兼ねてお楽しみ会を開催しました。

入所者女性の方にはカーネーションのプレゼントがありそのカーネーションを持って全員で母の歌を唄いお母さんを思い出していました。

今のように色々な事が整っていない時代にとってもとても苦労して育ててくれたことなど思い出時折、涙ぐまれる姿もみられました。

その後、瀬戸内寂聴さんが文章を書かれた“おばあさんの馬”という紙芝居を朗読しました。

今も昔も皆さん“お母さん”が大好きという事でたくさん感動するお話を聞けたり、少ししんみりした所もありましたが感慨深い会となりました。皆様よりも ●いつもより楽しかったよ～

●母の日になんだ紙芝居も季節感があってよかったよなど嬉しいお言葉を頂きました。 介護職員 才本 雅之・高見 幸子





### 「応援賞をいただきました!!」

6月12日に風船バレー大会が実施されました。掛け声と共に、「ガ」「ン」「バ」「レ」、「デ」「イ」「ケ」「ア」と一文字づつあざやかな色の花でデコレーションされたボード（利用者様に協力していただき作成しました）がかかげられます。

利用者様も職員の掛け声に合わせて、色とりどりのチーフを振りながら仲間の応援です。1点入れると「いいよ～、頑張っ～」。1点入れられると「大丈夫、頑張っ～」と各々が大声で応援されていました。

その結果…デイケアの息の合ったパフォーマンス？を評価していただけたようで、見事応援賞をいただくことができました。

残念ながら試合には負けてしまいましたが、「やったなあ、ええのもらったなあ」、「次は何作ってアピールする？」とニッコリ笑顔の皆様でした。



### 「個性たっぷりの飾りつけで七夕祭りを楽しみました」

7月7日は七夕です。デイケアでも「笹の葉さらさら♪」と歌いながら、色とりどりの色紙で七夕飾りの作成です。

デイケアには先生がたくさんいらっしゃるので、「もっと長くして」、「違う色を入れてしましょーう」、「こよりはピンと立つように作らないと」と皆様に教えていただきました。

「短冊は朝の露を集めて、墨を摺って願いを書いたのよね」などといった思い出話に花を咲かせていらっしまいました。

「サマージャンボが当たりますように」と書いていた私に比べ、「〇〇家が幸せで生活できますように」、「家族が健康でありますように」と多くの利用者様が、自分の事より他者を思いやられていました。大切な人を思いやるその優しさに触れ、ほっこりとした気持ちになれた七夕の飾りつけでした。

余談ですが、今年の七夕はあいにくの雨。天の川のお二人はどうなったのでしょうか？気がかりです。

看護職員 廣友 雅子





## デイサービスセンター

通所介護

### お手軽 & 楽しくクッキング

5月19日パイナップルケーキを作りました。材料はホットケーキミックス、お水とパイナップルの缶詰を使い、炊飯器で焼きました。初めは「料理は久しぶりだけどできるかな。」と言われていた方も、いざ始まると慣れた手つきで生地を混ぜられていました。数年ぶりの調理にもブランクを感じさせない動きで素早くパイナップルを均等に切られる方、ご自分から「私なんでも切るよ。」と意欲的にされる方もいらっしゃり、にぎやかなクッキングとなりました。数十分後、炊飯器から甘いいい香りがしはじめ、皆でわくわくしながら完成を心待ちにしていました。



ついに完成しました。かかった時間は、炊飯器での調理時間をのぞいて、ものの十数分でできました。「これは私が切ったパイナップルかしら。」と調理時のことを話しながら楽しくいただきました。「いつもここで食べるおやつもおいしいけれど、自分たちで作ったのはよりおいしい。」とおっしゃられる方もいらっしゃり、パイナップルの酸味とホットケーキミックスの甘さが絶妙で、残される方もいらっしゃいませんでした。

### リハビリで健康維持

自宅でいつまでも元気に生活してほしいとのご家族様のご希望もあり、7月よりムーンステッパーとイージーウォークでの機能訓練を開始しました。膝や腰への負担を少なくしながらも、足の筋力維持が期待できます。仲良しのご利用者様同士でおしゃべりしながら楽しめる方もいらっしゃいます。

他にも従来から行っていた塗り絵や計算問題などの脳トレも、毎回行っております。 介護職員 新地 美幸





特別養護老人ホーム

## 特別養護老人ホーム 憩いの丘

### 蛍明小学校高田地区の皆さんとの交歓会

7/  
21火

夏休みに入ったこの時期に、蛍明小学校に通う高田地区の皆さんが施設の入所者と関わりをもちました。まずは4つのグループに分かれて共同作業をしました。画用紙で作ったミッキーマウスとミニーマウスの絵に、ちり紙を小さく切って丸めたものをのりで貼り付けていく作業をしました。入所者も色に合わせてちり紙を貼り付けていき、それぞれのグループで出来栄を確認し合いました。作業が終わった後は、風船バレーをして楽しみました。

入所者と一緒を楽しんだ後は、家で書いてきた習字や絵を行燈に貼る作業を行い、憩いの丘盆踊り花火大会当日に披露しました。



### 憩いの丘盆踊り花火大会

7/  
31金

毎年夏の恒例行事である憩いの丘盆踊り花火大会を開催しました。午後7時、蛍明小高田地区、憩いの丘デイサービス書道部の皆さんが書いた作品を貼った行燈を点灯した後、炭坑節を皮切りにちびっこ音頭、備中松山踊りの順で総踊りが始まりました。地元日近わかば会、下高田わらべ会の皆様のご協力による焼そばやフライドポテトの販売もあり、長い列が出来ていました。

後半は地域で伝承している栄西踊りを日近地区婦人会の協力により踊り始め、岡山たいこばやし、河内おとこ節、やとさ踊りの順に踊りの指導をしていただいた長谷井敏子先生や地域のみなさん、ご利用者全員で踊りました。

総踊りが終了した後は、花火を観賞しました。会場近くで上がる花火とあって、音もさることながら色鮮やかな花火をたくさん見ることが出来ました。毎年、花火を楽しむにしている方も多く、『今年も花火をたくさん見られてよかった。近くで上がるので音が大きくてびっくりしました。また来年も楽しみしています』という感想をたくさん聴くことができ、盛会裏のうちに終了しました。

盆踊り花火大会にご参加頂いた皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。

生活相談員 田村 嘉章







## 憩いの丘 デイサービスセンター

### 高田ほたる祭りに参加しました

憩いの丘がある高田地区は『ほたるの里』として有名で、毎年たくさんの方のほたるを観賞できる、自然豊かな地域です。

5月30日(土) あいにくの小雨が降る中でしたが、高田地区ほたる祭りが、旧蛍明小学校周辺で開催されました。憩いの丘も介護相談や体脂肪測定・ちびっ子を対象にくじ引きと輪投げをおこないました。来場者の方や地域のみなさんと交流を図ることができました。当日はほたるもたくさん見られ、幻想的な姿を見せてくれました。

今後も、地域の各種イベントに参加させていただき、地域のみなさんに親しまれ、信頼される施設となるように、職員一同頑張っていきたいと思っております。



### 年に一度の出会い“七夕会”

7月の季節の行事として、昔から伝わる七夕のお話や慣習を基本に、一週間日替わりで七夕会を楽しんでいただきました。

オカリナフレンズ、大正琴、メロン音楽、藤寿会の皆様による演奏や舞踊、歌謡と職員による出し物を観て頂き、会場も拍手や笑顔で大盛り上がりです。

それぞれの会ごとに司会進行役が交代し、変装します。日本エレキテル連合風だったり演歌歌手風だったりと趣向を凝らしての大奮闘です。ボランティアの方々も、この日の為にとたくさんの曲を練習して演奏、舞踊、歌謡を披露して下さいました。どの会も日頃からご多忙ですが、とても喜んで来園して下さいました。また、職員の出し物でも一笑い。歌謡ショーや太極拳、ヒゲダンスなどで会場をわかしました。

利用者の皆様は「本当に楽しかった。いい物を見せてもらってー。」と喜んで下さいました。人は一日のうちでどのくらい笑うのでしょうか？

『自分の家じゃあまりしゃべることも笑うこともねーよ。』とおっしゃる利用者もあります。私達職員は、しっかり話したり笑ったりしてもらえる様に今後も色々な企画をしていきたいと思っています。

“あの人に会えて良かった”そう思っただけの職員になりたいです。

年に一度の七夕と一生に一度の出会いで生き生き元気で長生きめざして、色々な行事に取り組んでいきます。

生活相談員 矢尾 みずほ







## 介護老人保健施設

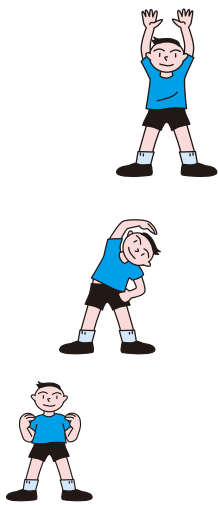
### 町内子供会とのラジオ体操

7月21日～7月31日の期間で、原古才下子供会のラジオ体操会場として、備中荘前庭（駐車場）を提供しました。場所の提供依頼が町内会長よりあり、地域貢献の一環として協力させていただきました。

毎朝、宿直職員と一緒にラジオ体操に参加しましたが、子どもたちの元気な挨拶や早朝からの体操のおかげで、清々しく1日のスタートがきれていたように感じました。入所者様の中には、見学をされる姿もありました。

今後も地域との結びつきを大切にしていきたいと思えます。

事務職員 市川 浩司



### フラワーアレンジメント

5月28日に、講師 廣川先生によるフラワーアレンジメントレッスンを4階2ユニットの入所者様を対象に開催いたしました。廣川先生が事前にカーネーションで作成したパンダの顔写真付きの案内を配布され、お花の好きな方は「楽しみにしています！」と大変喜ばれていました。中には「見学なら…」と言われる方もおられましたが、当日には仲の良い入所者様と2人1組になり1つの作品を楽しそうに作成されていました。季節に応じたお花を先生が用意して下さり、フラワーアレンジメントが初めての入所者様・職員にもとても分かり易く丁寧に指導して頂き、各ユニットに可愛らしい作品を飾る事が出来ました。初めは7名の参加でしたが、レッスンを行っているうちに次々と参加者が増え皆で楽しい時間を過ごす事が出来ました。

介護職員 石川 直子



**楽しく♪フラワーアレンジメントづくり\***



パンダさん

日時: 5月28日(木)

時間: 午後2時～

\*季節のお花を使って動物やフラワーアレンジを、一緒に作りましょう♪

担当: ヒロカワ マチ







## 介護老人保健施設

### 職員親睦旅行

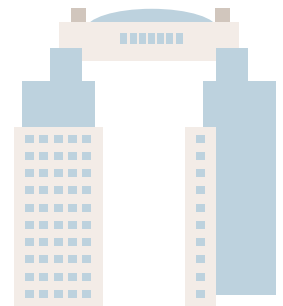
6月13日に開催された憩いの丘企画の職員親睦旅行に参加しました。行先は大阪のなんばグランド花月と昨年新しくできたあべのハルカスで、どちらも初めて行くので楽しみにしていました。花月の公演は漫才や落語の後に新喜劇という流れでしたが、新喜劇を待たずして既に腹筋を使いすぎ、筋肉痛になるかと思うくらい久々に大笑いしました。一旦、笑い出すとツボかスイッチかを押されたかのように、面白くてもすべっても笑いを止められなくて…大変！呼吸困難になりそうなほど空気を吸えなくて誠に困りました。

ストレス社会などという言葉を目にしたたり、日常でも大小のいろいろな悩みを誰しも抱えていると思いますが、そういった困り事でも見方を少し変えてしまえば笑えてしまう漫才や落語。素敵な日本の文化だと思いました。ですが…それでも笑えないという人も口角を上げて無理にでも笑顔をつくると、脳が騙されてストレスを和らげたり、若返る効果があると聞いたことがあります。ぜひお試しください。たまには普段ふれないものを見たり、聞いたり、また参加したりしてみれば、何か良いものが見つかるかもしれませんね。

あべのハルカスは日本一の高さ300mのビルですが、瞬く間に上ってしまいます。その日は霞がかかっていましたが、さぞかし夜景はきれいなことでしょう。

旅によく行く人は長生きする傾向にあるそうです。人生は一度しかないので楽しんで人勝ちですね。皆さんも素敵な旅をしてください。企画やお世話をしてくださった方に感謝しつつ、来年の旅行も楽しみに待っています。

事務職員 前原 由紀



### 職員研修会「介護事故と事故防止の取り組みについて」

平成27年度 職員研修会  
「介護事故と事故防止の取り組みについて」

平成27年7月10日  
介護老人保健施設 備中荘  
1階地域交流ホール

事故対策委員会の取り組みとして、岡山済生会総合病院より医療安全推進部医療安全推進室室長の寺川文二先生をお招きし介護事故についての勉強会を開催しました。

介護施設で働くプロとして、介護事故を予防し入所者様たちに安全に暮らしていただく為には、どのようなリスク管理が必要かを学びました。

介護事故発生の背景には入所者様の身体状況や精神状況、周囲の環境だけでなく、支援者側の身体状況や精神状況等の影響があることを改めて気づかされ、自己管理の必要性を感じました。支援者として入所者様や入所者様を取り巻く環境を日頃から注意深く観察し、リスクと考えられることがあればスタッフ間で話し合い、速やかに対応することが

重要だと思いました。

また介護事故の再発防止の為には、発生した介護事故の分析、対策の検討と周知徹底、評価が必要であるということ学びました。事故後はスタッフ間でしっかりと話し合い、原因の分析、的確な対応とその徹底をし、よりよい環境づくりに努めていきたいと思ひます。

介護職員 今川 遥香



## デイサービスセンター

宇垣荘デイサービスセンターは、心身の機能を維持しながら生きがいを持って自宅での生活が続けられるよう機能訓練やレクリエーション、行事などを行っています。朝到着すると、お茶でほっと一息つき、健康チェックを行い、入浴を希望される方にはお風呂に入らせていただきます。浴室からは、春から初夏にかけては新緑、秋には真っ赤に紅葉したもみじが見え、雪が降ると雪見風呂になり四季折々の景色が楽しめます。また広々としたお風呂では思いっきり手足を伸ばしてリラックスし「ああ気持ちいい…最高!」と喜んで下さります。毎月26日はお風呂の日で、玉露の湯や紫陽花の湯、アロマなどでいつもと違うお風呂を楽しんでいただけるよう工夫しています。機能訓練では、ストレッチ、ダンベル体操、棒体操、嚥下機能訓練、歩行などを行っています。新鮮な空気を吸いながらの散歩は心も身体もリフレッシュできます。毎月のおやつ作りでは旬の食材を使うなど季節を感じられるメニューを利用者さんと一緒に考えています。エプロンをつけると‘やる気スイッチ’が入り、手慣れた様子で調理を行います。上手く切れないことを包丁のせいにしたたり、上手くトッピングしたはずが転がっていたりと見栄えはさておいて、笑いや味の感動、話題性を重視した活動です。これからも笑顔があふれ、「今日は楽しかった。また来たい。」と思っただけのようなデイサービスを利用者さんと一緒に築いていきたいと思ひます。

介護職員 信定 ローザ





## バイキング

7月15日（水）「バイキングパーティー」を行いました。沢山の利用様、ご家族様に参加して頂きバイキングパーティーらしい賑やかな雰囲気となりました。

今回はお寿司、天ぷら、茶そばなどのバラエティーに富んだメニューと共にノンアルコールビール・カクテルが振る舞われました。

皆様、心なしか顔を赤らめほろ酔い気分で料理を味わいつつコミュニケーションを楽しむ時間となりました。そして、ご利用者様一人一人の素晴らしい笑顔を見ることができました。今回も多くの方々に参加して頂き感謝いたしております。

皆様、ありがとうございました。

介護職員 西井 俊樹



## 小規模多機能型居宅介護事業所

## 季節の行事

宇垣荘小規模多機能では、毎月季節に合わせて行事を行っています。端午の節句では、男性の利用者様を中心に思い出のお話しをしていただいたり、兜を作ったりしました。壁紙にはアジサイのちぎり絵を利用者様同士が一同となり、「〇〇さん、ここがやりやすいよ。」「こっちを手伝って。」と声を掛け合いながら作成しました。7月2日には家族会があり、地域交流スペースでご家族様と昼食を召し上がりました。その後レクリエーションでご利用者様とご家族様が一緒に作成したのが、ひまわりの壁飾りです。失敗した見本を見てご家族様からは「失敗したのも個性があっていい。」という言葉いただきながら笑いもありました。親子で一緒に一つの作品を作りながら、「楽しかった。」「またこういう機会があったらいいな。」と言われ喜んでいただきました。また、7月6日には七夕会もありました。短冊には、「長生きできますように!」「家族みんなが健康でいられますように!」と、それぞれお願い事を書いて笹に手を合わせる方もいれば、お願い事以外にも俳句を書かれていた方もおられました。これからもご利用者様と一緒に楽しい時間を過ごせれるよう企画していきたいと思っております。

介護職員 吉川 知可子





養護老人ホーム

## 市内5施設合同輪投げ大会

於：養護老人ホーム「松風園」

岡山市内の養護老人ホーム5施設の入所者の交流行事として、年2回会場を持ち回りで行っている。済生会「玉松園」は平成25年より参加して今回で4回の参加でした。

今回は会場の当番が養護老人ホーム「松風園」で、職員を含めて総勢19名が参加した。

成績は振るわなかったが、女性個人2位の表彰を受けて楽しい交流大会でした。

介護員 東原 武史



## 慰門

## フラダンス

スマイル御津グループ



入所者の5月誕生会のアトラクションとして、スマイル御津グループの皆さまのフラダンスの慰門をいただきました。

10人のメンバーの皆さまがフラダンスの華やかな衣装に身を包みハワイアンのリズムに合わせてフラダンスを披露していただきました。また、最後に入所者のアンコールで「憧れのハワイ航路」もあり、楽しいひとときを過ごさせて頂きありがとうございました。

支援員 安藤 好恵

## 歌の集い

音楽療法グループ

玉松園では毎月1回音楽療法グループの皆さんによる歌の集いを行っている。

この目的は、音楽に合わせてストレッチ・体を動かす事による身体機能の維持改善及び集団での音楽活動を楽しみつつ、情緒の安定、コミュニケーションの促進認知症の予防をはかっている。音楽療法は「玉松園」を岡山済生会が運営する前からおこなっており、入所者の皆さまに大変喜ばれています。

今後ともよろしくお願ひします。

生活相談員 真木 佐江子





養護老人ホーム

## そうめん流し

季節の風物行事を、7月17日（金）に入所者の昼食として、そうめん流しをデイサービスセンターと合同で行った。

当初は屋外で風流を楽しみながら行う予定でしたが、この日はあいにく台風11号が岡山に接近していることからやむなく会場を交流ホールと玄関ホールに変えて行った。

この日のメニューは流しソーメンの他にいなり寿司、たまご焼き、焼き鳥、すいか等多くのメニューで、夏の風流を入所者、デイサービス利用者全員が楽しみました。

介護員 有坂 幸代



デイサービスセンター

## 七夕まつり



デイサービスセンターで7月7日（火）七夕まつりを行った。利用者の皆さまがそれぞれの願いを短冊に書いて笹に飾りました。願い事をちょっとのぞいてみますと、長生き出来ますように、元気で過ごせますように、ビールが飲みたい、スマートになりたい等などの願いがありました。お昼は、天の川をイメージした冷やしソーメンにいなり寿司、杏仁豆腐などの七夕料理で楽しくいただきました。

介護員 木下 悠起子





# 和みの郷かなや



新見市養護老人ホーム

## 楽しいことはなんでも好きよ、食べることも大好きよ

毎日3回 美味しいご飯は当たり前のように出てくるけど、誕生会や、バイキングには趣向をこらしたご馳走がきれいに並ぶので、みんな楽しみにしています。

誕生会の日には、お花を飾り、昼食のご馳走に、ケーキのおやつ、利用者さんや職員の出し物もあって毎月楽しいパーティーがにぎやかに繰り広げられます。



5月誕生会



6月誕生会



7月誕生会



7月は和み農園の収穫祭でした。ジャガイモ、とうもろこし、トマト、きゅうり、作った人に感謝しながら誕生会をしました。



7月7日はパンバイキング

6月の誕生会のメニューは巻き寿司を食べたいと言う利用者さんの希望にあわせて献立を作りました。



6月11日はバイキング



あれもこれも食べたい

♪歌って踊れる楽しい実習生♪



♪あたまをくもの〜♪



ラッスンゴレライ

全部食べるー！！

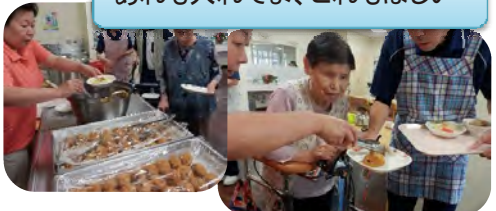


あれも入れてよ、これもほしい

6月は実習生が来ました。いつもと違う楽しさで、利用者さんが若返りました。



帰っちゃやだ







# 和みの郷かなや



千屋温泉に行きました。新緑の大山もきれいだったよ。



歌って 笑って  
千屋温泉に行きました。



おいしかった天ぷら ソフトクリーム



お土産はあれもこれも



5月14日総勢35名の利用者さんが職員と一緒にバスに乗って研修旅行に行きました。何日も前から着て行く服をあれこれ迷って選び、持っていく物もそろえて、うきうきわくわく待っていた旅行です。天気もみんなの気持ちを汲み取ってくれて、雨は降りませんでした。(天気予報が外れてうれしかった) 久しぶりにみんなでそろってバスに乗ったので、わいわいがやがや、元気に楽しくおしゃべりも弾みました。明智峠から見た新緑の大山はとてもきれいでした。千屋温泉で食べたちょっと豪華な昼ごはんや買い物も楽しくて、楽しい思い出をお土産にできました。

## デイサービスも楽しいよ

デイサービスではいろいろなレクリエーションをしています。そのひとつとして、利用者さんそれぞれが行きたい場所にお出かけするレクリエーションを行いました。利用者さんはみなさん大満足ですが、デイサービスを利用していない人は行けないから、とお出かけしたことを言わずに気を使ってくださったのも職員にはありがたかったです。



きれいな景色を見ました。



食べたかったものを食べて



きれいな花を見て



帯締めを作りました



「新見ふるさとまつり」が8月8日にあります。職員が新見駅前で行われる踊りに参加するので、利用者さんが、帯締めを作ってくださいました。この帯締めを締めて、利用者さんと一緒に参加するつもりで、踊りますので、応援よろしくをお願いします。

介護支援専門員 橋本 央子



### 研修に参加して

7月3日・17日と2回に分けて行われた『目標管理スキルアップ研修会』に参加しました。この研修には12施設・事業の職員が参加し、4つのグループに分かれ、研修が行われました。

#### 1回目：新年度目標管理シート

今後の運用について

施設目標から部門目標への展開

#### 2回目：部門目標から個人目標への落とし込み

部下・後輩の動機づけ、面談の仕方



といった内容のスケジュールで進められました。

玉松園は26年度より新しい施設での事業が始まり新体制で事業を立ち上げた。旧施設からの引越しから始まり、1日のスケジュール作り、記録の仕方、職員の動き方など、細かい事を入れたらきりがなくらいの事を決めて準備しましたが、毎日の仕事の中でやはりこうした方が良いのではないか、こう動いた方が効率が良いなど、日々より良いものにしていくように職員が一丸となって対応しました。当初40名弱の入所者からあつという間に定員の60名になるなど、あわただしく1年が過ぎました。この1年は日々の業務におわれ、なかなか目標作りまで行き届かなかったが、年が明け、これからの為には施設目標は大切に、目標を決めておこうと言う事で、27年度になってどうにか施設目標を立てることが出来ました。この度の研修はとても良い機会で勉強になりました。また、他施設の目標や取り組み方・進め方、全職員にどのように周知させているか等の話が聞けてとても参考になりました。

この理念を基に、入所者の方々が安心して過ごしやすい、日々楽しい生活が送れるように、また、職員が働きやすい職場になるように、玉松園らしい施設目標を作り、それに向けて職員全員で頑張っていきたいと思えます。

玉松園 佐川 治代

#### 玉松園の理念は

- 一 笑顔で接し「共に生きる」
- 二 自立を目指した援助
- 三 社会の一員としての地域連携







# トピックス

## 中高年者の便秘について考える

### 便秘！たかが便秘！されど便秘！

快食快便は気持ちがいいだけでなく、健康の源です。

便秘とは、一般に数日間排便がない（週3回未満）、もしくは排便が困難（便が固い、非常に力み、怒責がある、残便感がある、1日何回もトイレに行かなければならない）である状態のことをいいます。普通の人でもよくある症状ですが、中高年者は加齢による内蔵の機能低下や腹筋などの筋力低下などによって、便秘になりやすい傾向があります。便秘症状の中には、重大な病気によって引き起こされるものもあるので注意が必要です。高齢になると合併するさまざまな疾患に対して治療薬が投与され、これらの薬が便秘をおこす原因になることもあります。

65歳以上の方の約半数は便秘気味といわれています。10～20代はほとんど女性、60歳未満は圧倒的に女性が多く、60歳くらいから男性が増えてきて、80歳くらいになると男女均等か、むしろ男性の方が多くなるという傾向があるようです。

### 原因：

老化そのもの、水分を取る量が減る → 便が固くなる

食事量が減る → ある程度の便の量がたまらなると便意を催さない

腹筋、特に骨盤の筋肉、恥骨直腸筋などの衰え

神経：便意を感じる感覚が鈍くなる

大腸の働きが低下するなどが考えられます。

高齢者に多くみられる疾患との関連は、脳血管障害、肺気腫、心不全、糖尿病、消化管の癌、憩室炎などによる炎症性癒着、甲状腺機能低下などが考えられます。

### 治療：

腸の運動機能や腹筋を維持するために、できるだけ身体を動かし、水分や植物繊維の多い食物を摂りましょう。

基礎疾患のある人は、まず原疾患の治療を行うこと。

薬剤性の場合、中止可能な薬であれば原因となる薬を中止し、無理であれば生活習慣の改善や食事療法と伴に適切な下剤を併用します。

下剤は緩下剤、刺激性下剤、自律神経性下剤そして浣腸薬など種々ありますが、緩下剤から用いるのがよいでしょう。

緩下剤：習慣性や効果はあまり強くはありません。また効果が出るのに8時間はかかりますが、これらが基本となります。

酸化マグネシウム（マグミット錠）、水酸化マグネシウム（ミルマグ）など多めの水で服用する。

（腎機能低下している人には高マグネシウム血症に要注意）

ルビプロストン（アミティーザカプセル）など。

（刺激性のセンノサイド、センナ系は毎日使用するのではなく、屯用で使用するのがよいでしょう。浣腸薬は便が直腸まで来ているのに出ないという人に効果的ですが、習慣性があるので、むやみに使わないようにしましょう。）

便秘を治すには、まず生活習慣の改善や食事・運動療法を試み、そしてトイレの時間を確保するように心がけることが基本です。

さ～、快適な一日は、快食快便から！

ライフケアセンター薬剤師 酒井 律江





「カタツムリ」(蝸牛)：軟体動物門

でんでんむしむしむし  
かたつむり  
おまえのあたまは  
どこにある  
つのだせやりだせ  
あたまだせ

でんでんむしむしむし  
かたつむり  
おまえのめだまは  
どこにある  
つのだせやりだせ  
めだまだせ

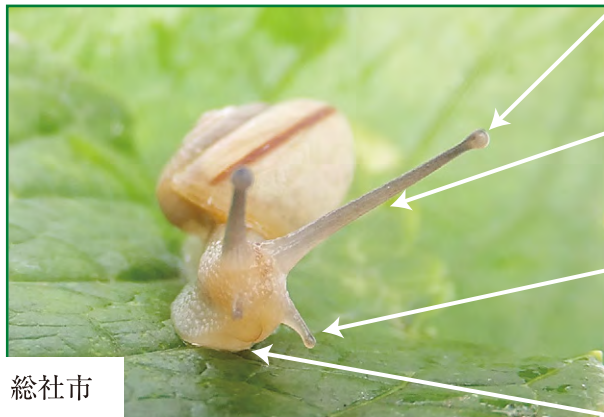
梅雨の合間の雨上がりに見かけた「カタツムリ（デンデンムシ）」をご紹介します。

「カタツムリ」とは有肺類の陸貝の中で、殻を持つものの呼称で、殻を持たないものを「ナメクジ」と呼びます。ほぼ同じ仲間でもナメクジは嫌われ者で、何だか可哀相ですね。

「カタツムリ」と言えば紫陽花（アジサイ）を思い浮かべますが、それはごく一部で、多くは山の落ち葉の下など



H27.7.5 総社市



目  
大触覚  
小（味）触覚  
口

に生息しており、自然が多く残っている地域で積極的に探さないと見つかりません。食性は植物性の物を食べますが、人工物の表面に発生した藻類も餌となります。又カタツムリは貝殻を作る材料でカルシウムの多い石灰岩やたまにコンクリートの擁壁で見かけることがあります。今回は、山際の比較的新しい墓石で見かけました。

「でんでんむし」と言えば童謡唱歌を思い浮かべる方も多いと思いますが、私は高校生当時の生物の授業で「カタツムリの血液の色は何色？」を思い出しました。皆さんは、どの様な思い出がありますか？

※循環系の生き物には皆血液があります。カタツムリはイカ・タコの仲間（軟体動物）なので、人間（脊椎動物）の様な赤色の色素ヘモグロビンを含んでいません。代わりに青緑色の色素ヘモシアニンで、血の色も青緑色をしています。

参考：Wikipedia

<p>耳小骨</p> <p>右耳のCT画像</p>	<p>三半規管</p> <p>鼓膜</p> <p>蝸牛</p> <p>耳管</p>	<p><b>蝸牛(かぎゅう)とは</b></p> <p>人の内耳にあり聴覚を司る感覚器官。名前は形状がカタツムリに似ていることに由来する。中学・高校の生物では「うずまき管」とも呼ばれている。</p> <p>蝸牛症状として、難聴・耳鳴り・耳閉塞感が現れることがある。</p>
---------------------------	---	--

最近歳のせいか耳が遠くなった気がする？ 妻曰く：「我がままだただけよ！！」  
これって「勝手〇〇ぽ？」 See you again one day やよいの里 服部 豊



岡山県済生会の介護・福祉施設全体の広報誌になって3回目となります。各施設とも入所者様、利用者様のために工夫されている様子がうかがわれます。施設の性格上、入所者様、利用者様よりもその家族が読者となることも多いかと思えます。各施設の特徴、利用の仕方など、読者の知りたい情報発信ができるように努めてまいります。

備中荘 仁科 恭一郎

ライフケア：岡山市北区国体町3番12号 TEL.086-252-2222 宇垣 荘：岡山市北区御津宇垣2069-10 TEL.086-724-0707  
憩いの丘：岡山市北区日近1807 TEL.086-295-1155 玉松 園：岡山市北区御津金川123番地 TEL.086-724-0058  
備中 荘：岡山市北区高松原古才600-5 TEL.086-287-3332 和みの郷かなや：新見市金谷641番地 TEL.086-772-1244