



ライフケア 広報誌

# 木もれ陽

No.59

2016.新春号



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

## 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…………… p10～11
- 備中荘…………… p12～13
- 宇垣荘…………… p14～15
- 玉松園…………… p16～17
- 和みの郷かなや…………… p18～19
- 新人紹介…………… p20
- トピックス…………… p21
- 研修会報告…………… p22



施設全体行事



12/24 木



クリスマス会



餅つき大会

12/26 土

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。

12/1 火

千翔流千重会



昭和町  
カルチャーセンター

12/24 木



クリスマス&忘年会

12月3日やよいの里では毎年恒例のクリスマス&忘年会がありました。当日はみなみがた民生委員・弘西民生委員合わせて14名の皆さんがボランティアとして参加して下さいました。スタッフもボランティアの方々もサンタクロースやピエロなど色々な衣裳を着て年末の雰囲気でも盛り上げました。ロールケーキ・たこ焼き・ポテトなどを食べながら談笑したりクリスマスソングを歌ったりととても楽しい時間を過ごす事が出来ました。みなみがた民生委員の方々には遠足でも協力して頂いて「秋の遠足で御一緒しましたよね?」と会話がはずんでいました。これからも地域と交流をもちながら入居者の方々には季節を感じられる楽しい行事をスタッフ全員で協力して作り上げていきたいと思っています。

看護職員 露無 今日子



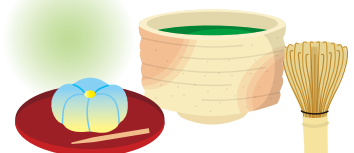
初釜茶会

1月19日午後2時より初釜茶会が開催されました。

やよいの里の初釜茶会では記念撮影をすることが恒例となっています。撮影がある為か午前中より「服はコレでいいかな?」「皆さんどんな服で来るのかな?」と撮影に向けての服装で悩まれている方もいましたが、午後からの撮影会では皆様素敵な装いで参加されていました。

お茶会が開催される食堂のテーブルの上には素敵な飾り付けやお香が焚かれ華やかな空間となり、いつもと違った雰囲気を楽しみながらお抹茶や和菓子を召し上がりゆったりとしたひと時を過ごされていました。

介護職員 祇園 仁美





## なごみ苑

有料老人ホーム(混合型特定施設)

### 《健康教室 『リハビリについて』》

なごみ苑では11月17日に健康教室を行いました。

今回は理学療法士の先生2名によるリハビリについてのお話しをして頂きました。リハビリとは言葉で説明することは難しいと言う事ですごく形式で体を動かしていくことになりました。

今回初めての形式だったため皆さんドキドキしながら始めました。足を使っただけの輪っか送りは普段足を使う事がないためなかなか難しい様でしたが皆さん試行錯誤されていました。



「う～んなかなか入らないなあ～。」  
「こうやったら上手くできるんじゃない？」

とお互いに助け合い難なく上手くできました。

風船やお手玉を使った運動を皆さん楽しく体を動かしていました。最後に歌を大きな声で歌い、気分転換になり心も体もリフレッシュでき、楽しいひと時を過ごす事ができました～♪ これからも元気で毎日を過ごしていけるように頑張っていきましょう～♪ (^ ^)



### 《クリスマス会》



12月22日に「クリスマス会」が行われました。

今年はロマランの「プチノエル チョコバターケーキ」でした。

切り株の形をしたケーキの上にサンタクロースが飾られていて中には「かわいくてかじれん！」とサンタクロースを食べるのを躊躇する方も…でも最終的には頭からパクリと食べられてました(^ ^)

テーブルに置かれたクリスマス飾り、クリスマスツリーを眺めながら美味しく頂きました。

ケーキを頂いた後は職員が仮装したサンタクロース、雪だるま、トナカイ、ツリーが登場!! でも…何か違和感が…雪だるまがサングラスしてる!?! トナカイの鼻が青色!?! サンタがリュック背負ってる!?! そう!! 皆さんに間違い探しを楽しんで頂きました!!

皆さん、動きまわる職員を一生懸命目で追いかけて間違いを見つけられていました。

会の終わりは皆さんで「きよしこの夜」を歌い楽しいひと時を過ごして頂きました。

介護職員 稲本 祐子・横田 美保子







## 祝100歳!

12月に、みなみがた荘で100歳を迎えられた板野フミ子様。

100歳とは思えないほど若々しく毎日元気いっぱい声を出して、他利用者様だけでなく職員もいつも笑顔にさせてくれます。今回、みんなで心を込めて、100歳のお祝いを行いました。

写真の背景にクリスマスツリーが飾ってありますが、このツリーにはみなみがた荘全職員からの心を込めたお祝いのメッセージカードが一枚一枚貼ってあります。「これからも元気でいて下さい」「可愛い笑顔をもっと見せて下さいね」「大好きです」等の言葉や、面白く表現しているものまで様々な内容がいっぱいでした。

板野様の御家族様も御誕生日会に参加されており、そのツリーを見て「すごいですねえ、大変だったでしょ、ありがとうございます。」と笑顔を見せてお話しして下さい、その言葉が嬉しく、…苦勞して作った甲斐がありました。(笑)

100歳ということで、この日に市の代表の方も来荘され賞状等を頂きました。賞状を受け取る際、マイクを向けられ緊張するかと思いきや、普段と変わらない堂々とした立ち振る舞いをみせ、その場にいた人達をびっくりさせて下さいました。代表の方も、その姿をみて「100歳とは思えない!とても元気のある方ですね。」と感心しておりました。

やはり緊張が少しあったせいも、あまりお話はされませんでした。その分普段よりたくさんの笑顔を見せてくれたように思います。あいさつの続きは御家族様にバトンタッチされ、手作りのケーキのろうそくの火を御家族様と一緒に吹き、とても良い笑顔で喜ばれておりました。

板野フミ子様、これからもここ、みなみがた荘でとても元気な100歳の先輩として、笑顔いっぱい過ごしてくださいね。これからも、穏やかな生活をおくれるよう、満足の出来るサービスを提供していきたいと思います。

最後に、今回はこんな貴重な100歳の御誕生日会に参加出来て大変嬉しかったです。自身としてもとても貴重な体験となりました。

板野フミ子様、100歳の御誕生日、本当におめでとうございます。これからもみなみがた荘でたくさんの眩しい笑顔を見せて下さいね!^^

介護職員 黒川 雅弘







## 初めての「園芸」

私がなでしこ苑に就職したのは6月でした。

ここに来て初めて参加することになった演芸について書かせていただきます。

私は「えんげい」に出ると言われても「園芸」と勘違いする程無知の状態からスタートしました。

新人3人+先輩1人でどんな出し物にするか、みんな何ができるかという議題から始まり私は人前で披露できる特技もなく提案する題材も見つからず途方にくれました。

時間だけが過ぎていき本番2週間前に先輩が携帯を片手に「これ、いいんじゃない？」とある動画を見せてくれました。

それが、今回発表した「ミュージック空手」でした。

私は「これならできそうかも！」とダンスも空手も未経験ながら素直に喜んでいました。

全員の下承を受け、曲を何にするか、どんな構成で発表するかを簡単に決めた後練習に取り掛かりました。

練習の最初は動画とにらめっこで、先輩と休み時間や、仕事終わりの数十分を使い「あれかな？これかな？」と話しながら型を作っていました。

一週間くらいで型が出来て、音楽に合わせて練習する段階に来ましたが、第三者の感想や意見が聞きたくて、主任や副主任、職場の先輩方を呼び仕事終わりで疲れているのに練習に付き合ってくださいました。

本当にありがとうございました。

板割に使う板が割れなくてノコギリで溝を掘ったり、瓦割するために割れやすい瓦を用意したり限られた時間の中で見る人に楽しんでもらえるような出し物を用意しました。

本番では、練習のおかげか緊張はしませんでした。

ただ一つ板割の時、私が自分の胸の前で板を両手で固定し先輩が正拳突きで割る場面で、思った以上に板が割れ自分が驚き板割の後の演技を忘れるハプニングがあり何もできなかった事が心残りです。

最後の瓦割！！終わってみれば、「皆さんこれしか覚えてないんじゃないですか？」というくらいの見せ場でした。

だが、ステージ上の4人はここに来て初めて瓦割に挑戦することに・・・。

一人目が「パキン！」見事に瓦を割り皆さん「おー！！！」っと拍手をしていましたが、横で見ている自分の心境は「俺の肘割れないかな？」でした。

でも、「目の前に積み重なった瓦はあるし引き下がれない」と覚悟を決め思いっきり肘を振り落とすと瓦は綺麗に？割れました。



自分の右肘が割れていないか確認、肘は若干痛い気がするが形はあり一安心。

大なり小なり怪我はありましたが、終わった後の達成感と利用者さんや見に来られた家族さんから「凄く良かったよー」と言ってくれたこと、「約二週間頑張ってたよー」と思えました。

まだまだ引き出しの少ない私ですが、先輩方についていながら利用者の方に満足していただけるケアやレクリエーションを勉強しステップアップしたいと思っていますのでこれからもよろしく願いいたします。 介護職員 井村 壮志



〈2F〉《1月の誕生日会》～箱の中身は何じゃろな？ゲーム～



新しい年が明けて最初の誕生日会！！

2階では、4名の方が1月生まれということでお祝いをさせていただきました。中には、「私しゃあ、もうこんなに年とったんかなあ？」と本気で言われる奥様もおられ、会場は大爆笑！！和やかな空気の中、誕生日者のお祝いをし全員でハッピーバースデーを歌いました。そして、その和やかな空気のまま、司会者の進行で「箱の中身は何じゃろな？ゲーム」をしました。手の感触や想像力だけで、箱の中身を当てるゲームです。まずは、誕生日者の方々から挑戦です。どんなリアクションをするんだろうと期待大で見ていると、意外と冷静に当てていく皆様。「あれっ！皆様には簡単すぎた？」と心配していると、うちのイケメン介護士が予想もつかない行動に出てしまい、会場ではあちらこちらで笑い声が…。箱の中に、頭を入れちゃったんですね。本人以外は、箱の中身は見えるようになっていますから、会場で笑い声が上がるのも納得です。真剣な表情で、職員の頭を触っているK様。職員に遊ばれ、「うわっ！！」「何かにかまれた！！」「フサフサしとるわあ？」と期待通りのリアクション！！K様のおかげで会場は大爆笑でした。K様は、本物の生き物だと思ったそうです。イタズラしてごめんなさいね。皆様、久しぶりにドキドキしたり、笑ったりと楽しい時間が過ごせてのではないのでしょうか(笑)

これから一年皆様と楽しく笑って過ごせたらいいなと思っています。職員一同よろしくお祈りします。

介護職員 富山 恵美

〈3F〉《カルチャーホテルへお出かけ》



たちばな苑のコーヒー好きな利用者様と一緒に、カルチャーホテルへお出かけしました。

前回はグランヴィアへ。利用者様に大好評で定番になりつつあります。

当日の朝から、皆様ソワソワ♪オシャレな服に着替えて出発！！

好みのケーキを「どれにしようかなあ？」と迷いながら選び、楽しいティータイムが始まります。大好きなコーヒーを飲みながら、昔むかしのお話から最近の話して盛り上がり、思い思いに楽しめました。♪♪

「本物のコーヒーが飲めて嬉しかった！」「ケーキセットが美味しかった。毎月、来たい。」「次は、お食事もしたいわあ～」と次回も期待されているご様子。(笑)

館内の穏やかな雰囲気の中で語らいながら、優雅なひと時を過ごせて嬉しく思いました。

利用者様の明るく楽しい表情が苑に帰ってからも続いています。

☆クリスマスツリーの前。 素敵な笑顔で☆

介護職員 中山 真由美



〈4F〉《11月のお誕生日会》

昨年の11月のお誕生日会の様子をお知らせします。

毎月の催し事にて、何をしようか頭を悩ませる月初めではありますが、今回は“箱の中身は何じゃろか？ゲーム”に挑戦してみました。ゲーム内容は単純明快！箱の中に手を突っ込んで、手の感覚で何が入っているか当てるゲームです。

「冬至に食べるもの→かぼちゃ！5本指から手袋！みかん！ぶどう！眼鏡！etc…」少し難しいかな？と分かりやすい物を選びましたが、周りの皆さんの絶妙なヒントのおかげもあり、全問正解でした。指先から五感をフル回転させて考える、真剣な表情。当たった時のとびきりの笑顔。ご利用者参加型のゲーム誕生日会も楽しい会となりました。今度はハラハラドキドキする物を入れようかしら(笑)

介護職員 安田 美保子





## デイケアセンター

通所リハビリ

デイケアでは平成27年11月～平成28年1月にかけて以下の行事をおこないました

11月 4日(水) 誕生日会(仮装パーティー)  
 11月16日(月) 文化祭  
 12月10日(木) 誕生日会(プリンアラモード)  
 12月18日(金) バイクング

12月24日(木) クリスマス会  
 12月26日(土) 餅つき  
 1月 8日(金) 誕生日会(お抹茶、お竹まんじゅう)  
 1月12日(火) デイサービスと合同で慰問(腹話術)

**11月4日の誕生日会**ではハロウィンにちなんで、職員全員が仮装してみなさんに見ていただきました。

担当者：「皆好きな恰好していいですよ」  
 他職員：「え～!!」  
 こんな感じになりました。



**11月16日**から**文化祭**が始まりました。展示は一年の集大成。利用者のみなさんはとても頑張って作られていました。

演芸は職員による仮装ダンスでした。喜んでいただけたでしょうか？



**12月10日の誕生日会**はプリンアラモードを作って食べていただきました。

担当者：「プリンアラモードに何乗せる？」  
 利用者：「私はいちご」、「みかん」、「キウイ」、「コーヒーゼリー」、「きなこ」、「あずき」  
 担当者：「そんなに乗せれんわ!!(笑)」  
 「それってプリンアラモードって言うん？」  
 で出来上がり!!



**12月24日のクリスマス会**では皆さんでツリーの飾りつけ。たくさんさんの飾りがにぎやかでいいですね。



**12月26日**は**餅つき**。1年の締めくくりです。男性利用者は元気を出してついてくれました。女

性利用者は慣れた手つきで丸めてくれていました。これでお正月も迎えられます。

12月は行事も沢山あり、盛りだくさんの1ヶ月でしたね。



**1月8日の誕生日会**は、昔なじみのお竹まんじゅうが復活したとのことで、お抹茶と一緒にいただきました。みなさん「お竹まんじゅうこの味だった」と懐かしんでおられました。

1月に入って**1月12日**に**デイサービスとの合同慰問**がありました。

合同での開催は2回目ですが、今回は腹話術と皿回しでした。みなさん上手にお皿を回していましたよ。



今年申年ですが、もっと細かくいうと「丙(ひのえ)申」という年です。物事が大きく進歩発展し、成熟する年になるそうです。前回の「丙申」は60年前の1956年(昭和31年)で日本が国際連合に加盟し、「もはや戦後ではない」が流行語になりました。ホッピングが流行し、石原裕次郎氏がデビューした年でしたがみなさん覚えていらっしゃいますか？

最後に今年が去年にまさる良い年になりますように。(「勝る」と「ま猿」をかけてみました(笑))

2016年も元気で楽しく病も厄もサルように願いを込めて。



介護職員 松浪 たづ子



### 慰問 京山民謡クラブのみなさん

12月18日、デイサービスのホールで総勢10名、京山民謡クラブの皆さんによる慰問があり、炭鋤節など馴染みの民謡に合わせた踊りを身近で見せていただきました。利用者の方々は、手拍子や掛け声・一緒に手振りをしたりと楽しい時間を過ごす事ができ「また来て、見せていただきたいわね」と、とても好評でした。



### 鬼のお面作り

発泡トレーを土台にして新聞紙を貼り、乾いたら半紙を重ねて貼り付け、絵の具を塗り節分をにぎやかに彩る鬼のお面を作りました。



歌を口づさんだり、お喋りしながら「見たことないから、どう描いたらいいかわからんわ(笑)」と言いながらも、作り手それぞれの個性豊かな鬼のお面が出来上がりました。



飾った鬼のお面を眺めながら寒い日々がまだまだ続く中、少しだけ春を感じ皆で笑顔になりました。

### 松花堂弁当の日

1月27日、松花堂弁当の日でした。寒さも厳しくなり風邪の流行期を迎える時期で、たくさんの方々集まったのバイキングは開催自体が難しくなる年もありました。



今年はデイサービスのいつもの席で、すてきなお弁当をいただきました。みなさん口を揃えて「こんな手の込んだお料理、大変だったでしょうねえ～」と感心され、「とっても美味しかった。」とみなさん完食されていました。



看護職員 坂本 奈保子





特別養護老人ホーム

## 特別養護老人ホーム 憩いの丘

### 足守中学校 1年生 職場体験

11/12(木)

施設の近隣にある岡山市立足守中学校から1年生の皆さんが職場体験で当施設に来園しました。施設長からオリエンテーションを受けた後、数名のグループに分けられました。最初のうちは緊張もありましたが、少しずつ会話していくことで打ち解けていきました。生徒の皆さんからは紙芝居や手品の披露、集団リハビリの介助を行うことで入所者の近くで関わりを持ちました。職場体験を行うにあたり、事前に職員が中学校まで出向いて、車椅子の種類や操作方法、職場体験での心構えについて説明をしました。事前学習を重ねた甲斐もあってか、生徒の皆さんは上手く車椅子の操作ができていました。ある程度関わりが持ててきたところで、入所者を玄関前までお連れしました。当日は、天気も良かったので外に出て景色を眺めながら歌を歌って楽しく過ごしました。最後に昼食時の配膳を手伝って職場体験は終了しました。少しでも施設の様子を知って頂くことが出来たと感じています。



### 第二白ゆり保育園 訪問

12/10(木)

第二白ゆり保育園の長尾園長先生、引率の先生、園児27名の皆様が訪問され、寸劇、歌や器楽演奏を披露して下さいました。限られた時間のなかで多くの曲や寸劇を練習し覚えて、多くの人前で披露することはなかなか難しいことですが、それをさらりとやってのける園児さんの集中力にはいつも驚かされます。演奏が終わると、今度は入所者の近くに出向いて肩たたきのプレゼントです。演奏を聴くのもいいけれど肩たたきの方がもっと楽しみという入所者もいて、自然と顔がほころんでいました。1時間程度ではありましたが、たくさん元気をもらえた交流会でした。後日、入所者代表と高中施設長、職員がサンタクローズに扮してクリスマスプレゼント訪問で交流を持ちました。これからも末長く交流を続けていきたいと思っています。



### スティールパン演奏会&餅つき会

12/26(土)

年末行事であるスティールパン演奏会と餅つき会がありました。スティールパン演奏をして頂いたパンカメラーズの皆さんとは、2年以上前から関わりを持たせて頂いています。当日はクリスマス音楽を中心に演奏して頂きました。



スティールパンは、カリブ海にあるトリニダード・トバゴという国で生まれた楽器で、ドラム缶に大小の凹凸をつけてあります。スティックで叩くと南国気分を思わせるようなきれいな音が出ます。演奏を聴いていると、自然に入所者の体も動いており手拍子をしながら楽しいひとときを過ごすことが出来ました。



演奏会が終わると次は餅つき会が行われ、入所者は職員の誘導にて大食堂へと移動しました。当日は3回、臼と杵で餅をつきました。周りで見っていた入所者も男性職員が力いっぱい杵をつくたびに、『よいしょ!』と掛け声をあげ、テンポ良く杵をつく様子を見ていました。その甲斐もあってか美味しそうな餅が仕上がりました。職員がお手入れを行い雑煮に入れる餅を作った後、入所者もつきたてのお手入れ餅にきなこやあんこをつけて食べて頂きました。玄関には職員が作成した立派な門松も完成して新しい年を迎える準備ができました。



生活相談員 田村 嘉章



## 憩いの丘 デイサービスセンター

### OB職員の優しさで現場も笑顔!

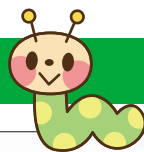
これ何だと思いませんか？ ゾンビの脳みそのような姿ですが、これはビックリ！さつま芋です。

憩いの丘近くのOB職員の畑で栽培されました。『これ見てー。何じゃと思う？こんなに大きゅうなったんよ。』と笑顔で持ってきて下さいました。普通の大きさの6本分が1つになっています。まさに突然変異です。

切ると綺麗な黄色で穴もなく普通と変わりありません。さつま芋はヒルガオ科で別名を甘藷・唐芋といい、繊維質も多くお腹に優しい食品ですね。実りの秋、見事なさつま芋を見て利用者様も『そりゃ何でー？さつま芋か？』と目を丸くされました。あれこれと会話も弾み、さつま芋1つで楽しいひと時を過ごせました。OB職員の方々は何年経っても憩いの丘のことを思って、季節ごとに利用者様に楽しみをもたらして下さいます。OB職員の優しさで、デイの現場も笑顔一杯。今後ともよろしくお願い致します。



### ついに頭角を現す?!



大きな角がにゅっと出て愛嬌のある顔の私は何でしょう？

ある日利用者様が私をデイサービスに連れて来てくれました。檜の座布団を敷いて小さなお皿に乗せられて、皆にジロジロ見られました。6月に土の中から出てきた私達は、色んな所から芽が出るのです。その中から選ばれて、お顔を描いてもらえました。

私はカレーやサラダをはじめ色んなメニューに使われて喜んでもらえるだけじゃなく、オブジェにもなるんだと思うと嬉しかったです。

たくさんの中から選ばれて皆を楽しませることが出来るこのじゃが芋を見て、たくさんのお仕事所の中から選んで頂ける憩いの丘デイサービスセンターになるには…、とぼんやり考える今日この頃です。



### 24式太極拳演武



デイのクリスマス会に中国発祥の太極拳がやってきました。太極拳というと「お年寄りの健康体操」というイメージがありますが、実は東洋哲学の思想を取り入れた拳法で、奥の深い武術です。日本国内でも『太極拳のまち』を宣言した福島県喜多方市のように自治体単位で太極拳をすすめているところもあります。

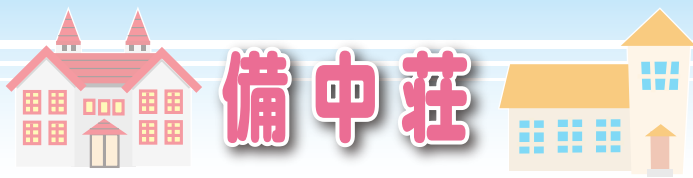
太極拳クラブの方に指導して頂き、職員もみごとな演武を披露しました。クラブの皆様の剣や扇を持っての演武は何とも言えない圧巻のシーンです。初めて観る太極拳に、利用者様は声もなかったただ熱心に見入っていました。

「生きとるうちにこんなものが観れて嬉しい。」と99歳の女性が満面の笑顔でおっしゃっていました。またの機会に来ていただけたらと皆で願っています。

生活相談員 矢尾 みずほ







## 介護老人保健施設

### 「在宅強化型老健」として認可



2012年2月に開所した、ユニットケア介護老人保健施設（老健）備中荘は、5年目を迎えます。昨年12月には、在宅強化型老健として認可されました。関係者の皆様ありがとうございます。

老健は、長期入院・社会的入院が増えてきた時期に、急性期の医療が終わり、在宅での生活ができるまでの医療と介護の中間施設として創設されました。しかし、2000年に介護保険が導入され、役割が解りにくくなっていましたが、最近の介護保険制度改定で、在宅での介護を推奨する方向になり、老健も本来の姿に回帰するよう誘導されています。

備中荘は、全個室で家庭的生活のできる、「在宅復帰」、「生活リハビリ」、「地域貢献」を目標に運営してきました。今後も、介護認定を受けられた方の、入所・通所での生活リハビリを中心に運営してまいります。また、高齢の入居者で天寿を全うされる方の看取り、介護者の休養のための短期入所など、利用者、地域の方々の要望に沿えるようにしてまいりますので、御協力お願いいたします。

管理者 仁科 恭一郎



### 創立記念日・5年表彰・合同研修



平成27年11月11日に岡山済生会創立記念日にて、私は5年勤務者として、ホテルグランヴィアの表彰式と式典に参加させていただきました。

石の上にもと言いますが、5年間は、あっという間に過ぎた様な気がします。5年間続けられたのも、周りの支えがあったからこそだと、感謝いたします。午後からは、ライフケアセンターにて、研修に参加しました。弁護士による高齢者虐待、玉松園の行事等の話を聞きました。私自身、昨年友人と玉松園の玉松園祭にボランティアとして参加させて頂きました。屋台が数種類あり、利用者の方も、思い思いの屋台を見て選ばれたり等して楽しそうに過ごされていました。他の施設に行く事は中々ないですが、普段と違う事が出来、気分転換にもなりました。私自身もとても楽しく過ごせました。また機会があれば参加させていただきたいです。

看護職員 金原 房子



### 庄内小学校 小学4年生施設訪問

平成27年12月10日に庄内小学校の生徒の皆さんが備中荘に来荘してくださいました。「小学生の子供達が来てくれるよ!」と利用者様にお知らせすると「それは楽しみじゃわ」と待ちかねた様子で、気もそぞろにリビングで今か今かと待機!子供達がユニットへ来てくれるや否や、矢継ぎ早に質問攻めの嵐に。「何年生?」「何歳?」「名前は何というん?」「おばあちゃんと一緒に暮らしてるとるん?」と、どの利用者様も久しぶりの子供達に大興奮で、子供達の元気に負けていません。

笛の演奏や歌、言葉遊びや手遊び等を次から次へと披露してくれ利用者様も「上手!上手!」と大喜びです。しかし、楽しい時間もあっという間に過ぎていき最後は子供達全員と握手をしてお別れすることに。すると、無口であまり話す事の少ない男性利用者様が子供達1人1人に「将来の夢は?」「叶えるために頑張れよ!」と声を掛けているではありませんか!?子供達との触れ合いの中で穏やかに微笑む利用者様をみて、その方の新たな一面を知ることができました。

元気な子供達の声が響き渡り、利用者様も「明日の活力を貰えた」と喜んでおられました。少しでも利用者様の活力になれるよう、頑張っていきたいと思ひます。

介護職員 藤岡 麻由子





## 介護老人保健施設

### 高松地区1月定例民生児童委員会が備中荘にて開催

平成28年1月12日に「高松地区1月定例民生児童委員会（当荘視察研修会）」が当荘にて行われました。民生児童委員の方27名、行政関係の方4名の参加がありました。定例会後、管理者仁科先生より、介護老人保健施設の役割や備中荘についての説明を行い、3グループに分かれ、施設見学をしていただきました。見学中は、施設設備やサービス内容等に対し様々なお質問やご意見もあり、大変有意義な時間を過ごすことができました。今後も地域住民の方との交流を深め、地域に根差した施設を目指していきます。

支援相談員 竹下 美枝

### 餅つき大会

平成27年12月28日に年末恒例「もちつき」が行われました。利用者の方々は「懐かしいなあ」「昔はいつもみんなで集まってもちつきをしとった」と言われ、楽しみにされていました。

男性利用者の方々にお餅を杵でついて頂き、それに合わせて職員や他の利用者の方が「よいしょ！よいしょ！」と掛け声。普段、あまり見られない男性の力強さに圧倒され、皆さんも自然と笑顔になっていました。餅つきが終わると今度は女性の出番です。あざやかな手さばきで、瞬く間にお餅がきれいな真ん丸になっていました。職員もその手さばきにほれほれするほどでした。もちつきの後はぜんざいがふるまわれ、その味に皆さん舌鼓を打っておられました。今年も皆さんがお元気でご利用できるようにお祈りしています。

介護職員 長尾 順子



### 備中荘 防火防災避難訓練を実施

平成27年12月16日に防火防災避難訓練を実施しました。総勢17名が参加し、地震・火災発生時の対応方法、避難誘導等の訓練を行いました。

定期的な訓練を実施し、職員の防災・防火意識を高め、より安全で安心される施設にしていきたいと思えます。

総務課 市川 浩司





## クリスマス会

12月22日（火）クリスマス会を行いました。  
スマイル御津グループの皆様の慰問があり、華やかな衣装に身を包みフラダンスを披露していただきました。

また、おしゃべりも衣装に負けなくらい明るく、楽しませていただき、外の寒い空気も一転して暖かな空気になりました。

職員によるハンドベルでは「ジングルベル」「たき火」「もろびとこぞりて」の3曲を演奏し美しい音色が鳴り響きました。

利用者様は、手を叩き「クリスマスの雰囲気味わえてとてもよかったよ。綺麗な音じゃな。」と喜ばれていました。

最後にサンタに扮した施設長やトナカイに扮した職員がプレゼントを持って登場するとクリスマスムードも一気に盛り上がりました。

利用者様一人一人に「メリークリスマス」とプレゼントを渡され笑顔で受け取られていました。利用者様からは、「いろいろと見せてもらって、楽しませてもらいました。プレゼントまでもらって。また来年も楽しみにしています。」とクリスマス会を楽しんでいただくことができました。来年も笑顔あふれるクリスマス会にしたいと思います。

介護職員 本郷 成美





## 小規模多機能型居宅介護事業所

### 秋祭りを開催

宇垣荘 小規模多機能型居宅介護事業所では秋の行事として、毎年秋祭りを開催しています。

今季は平成27年11月17日（火）に執り行われました。

毎年バージョンアップしていくお神輿は利用者様に飾り付けを手伝っていただいています。

お神輿は小規模のユニットを出るとデイサービスや特養のユニット、事務所を廻り小規模へ戻るといったコースで練り歩きます。

今年は、デイサービスからお借りした獅子舞も加わり、皆さん楽しんで「ワッショイ、ワッショイ!!」と声も高らかに若いころを思い出し、廻られていました。

来年はもっともっとバージョンアップさせたお神輿で、無理なく楽しく練り歩き、宇垣荘全体を盛り上げていければいいなと思います。

ちなみにお神輿の上に乗っている鳥は鳳凰ではなく、小規模のユニット名の「すずめ」をイメージした鳥が乗っています。利用者の皆さんの法被に鉢巻姿もさまざまになっていますよねえ〜♪

まだまだ元気な小規模の皆さん、また来年も練り歩き宜しく願いしま〜す。 介護職員 三木 佐登美



## デイサービスセンター

### わくわく児童クラブが来荘

11月16日御津小学校、御津南小学校のわくわく児童クラブの1年生と2年生の児童20名が来荘して、劇「大きなかぶ」や肩たたき、手紙やお花のプレゼントをして下さいました。

肩たたきでは、最初はお互いに照れていましたが、「お肩をたたきましょ〜♪トントントントント♪」という元気な歌声を聞き、また利用者さんの「ありがとう。」の言葉でお互い笑顔になりました。丁寧に書かれた手紙を読んで「一生懸命書いてくれたんじゃないかな。うれしい。大切にするよ。」と、とても喜ばれていました。利用者さんからは手作りの貝のキーホルダーとお守り袋を御礼に贈りました。地域との交流をこれからも大切にしていきたいと思ひます。

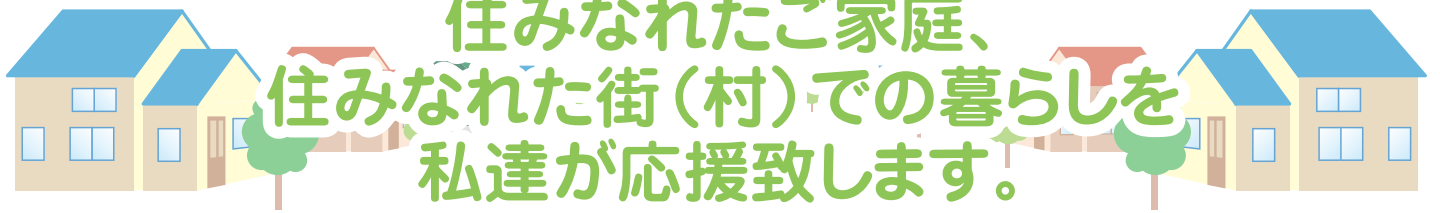
生活相談員 西井 陽子







養護老人ホーム



岡山済生会「玉松園」のヘルプステーション及びデイサービスセンターはご家庭で暮らしておられる方の介護サービスを行います。

### ヘルプステーション

在宅で暮らしておられる方のご家庭を訪問させて頂き、身体介護、家事援助等の介護サービスを行います。玉松園ヘルプステーションでは、御津、建部地区のご家庭を訪問させて頂いております。ご利用者様のお宅を訪問する途中では、その時々季節を感じ、楽しみながら田舎道を走っています。



夏には、道路をヘビ🐍が横断、玄関先ではイノシシ🐗の足跡などビックリする事も度々!! 大雪の日には長靴を履いて雪の山道をと、いろいろな体験!? 経験させて頂いております。

今日も朝早くから、山道を走り利用者さまのお宅訪問。ヘルパー「おはようございます」「お変わりありませんでしたか?」利用者様「来てくれたんか。待ちようたんじゃ」と心温まるお言葉…。

ご利用者様やご家族の方、いろいろな方との出会いを大切に今日もヘルパー「玉松号」は元気よく走っています。

管理者 八木 祐子

### デイサービスセンター

ご家庭で療養しているお年寄りに対して、施設の車で送迎を行い、ご本人の必要な日常生活の援助、健康チェック、入浴、昼食サービス、リハビリテーション及びレクリエーションを行い、利用者様の社会的孤立の解消と自立支援を行います。

施設では楽しい行事が行われています。

季節の行事、慰問、屋外行事、ゲーム、カラオケ、手芸、フラワーアレンジメント、書道、音楽などの数々のクラブ行事なども行われています。

今年のクリスマス会では「御津ボラ」と「御津チンドン」の慰問がありました。

クリスマス会では、

「御津ボラ」の方と一緒にクリスマスケーキを作り、喫茶も楽しんで頂きました。「今、ケーキ食べた?」「うっそー」「ほんとー」「えかろう」「美味しかった」などの声も聴かれ和やかな雰囲気でのクリスマス会でした。

御津チンドンの慰問では、

メンバーの顔と衣装も一転して変身。衣装に演芸に手品に歌に大笑い。驚きと笑いと涙ありでした。

介護職員 石橋 桂子



「御津チンドン」の慰問風景



## 姫路城に遠足



11月6日（金）入所者自治会（互助会）主催で姫路城見学と昼食を楽しんだ。参加者は入所者29名と付添（職員、入所者家族、ボランティア）16名、計45名は貸切バスで9時に玉松園を出発し、約1時間30分で姫路城に到着した。お城の中に入ることはできませんでしたが、改装したばかりの姫路城を外から見学した。お城の前のお店では、土産物や試食品をおもいおもいに楽しみました。お昼はお城近くの「とれとれ市場」で美味しい海鮮丼をいただき、1日楽しいバス旅行を楽しんだ。

### 入所者からの声

お城の中にはいりたいけど、車いすではダメかな？  
残念だけど、外からだけで我慢しようか。

昼食では「こんな美味しい魚はひさしぶりじゃ」「お刺身だけでお腹いっぱい」

などと大好評でほとんどの方が完食した。

介護職員 東原 武史



## もちつき大会

玉松園では12月26日（土）入所者と一緒にお正月用の餅つきを行った。玉松園では、1月1日に皆でついたお餅ちを、雑煮にして召し上がっています。この日、鏡餅用、雑煮用、ぜんざい用と併せて5臼について楽しみました。

入所者の皆さんは、エプロン持参でやる気満々。

「よしよ、どっこいしょ」の掛け声で、元気よく餅つきを行い、昔とったきねづかで、上手にまるめられてました。

「昔はな～」と色々話しに花がさいてました。「3月にはたんぼでよもぎを取り、よもぎもちしょうや」と、次回の計画も入所者方がいてくださいます。

介護職員 安藤 好恵



## とんど祭り



とんど祭りは昔から田舎で行われている行事で、小正月（1月15日）に門松、しめ縄、書き初め等を集めて焼く「とんど祭り」で、この火にあぶれば一年中カゼを引かないと言い伝えられている。また、このとんどの中でお正月の鏡餅を焼いて食べると健康になると言い伝えられておりお餅を焼いて皆でいただいた。

最後に、園芸クラブで作ったさつまいもを焼き芋にして「おいしいね」と食べた。この後、お昼のおやつにお正月についてお餅をぜんざいにして皆で楽しんだ。

### 入所者からの声

これで1年間カゼを引かないぞ。餅は黒く焦げたけどおいしいなと言いながら、とんどの炭を顔につけあって、元気で過ごせるようにお祈り致しました。

介護職員 佐川 治代





養護老人ホーム

## 秋の大運動会



平成27年11月12日 大運動会が開催されました。  
昨年は紅白引き分けだったため、両チームそろっての優勝旗返還に始まり、選手宣誓、準備体操代わりのラジオ体操、球入れ、ボール送り、ボーリング、輪投げと白熱した戦いぶりを見せてくれた入所者でした。

いつもの膝や腰の痛みはどこかに消えてしまい、元気に楽しく過ごせた1日でした。今年も引き分けだったので、次こそは、と期待する紅組と白組でした。



## 正田小学校の5年生が来ました



11月19日、今年もきれいな歌声とリコーダー演奏で始まった正田小学校の慰問です。

新見南小学校と統合するので、正田小学校としての慰問は最後になるそうです。学校の名前が変わっても、また会えるのを楽しみにしています。

## 避難訓練をしました



11月25日 消防署の方にご協力をいただき、避難訓練と消火訓練を実施しました。

デイサービス利用の皆さんもいつもの笑顔からは想像もつかない真剣な様子で参加され、職員の誘導に従って、改めて避難経路を確認しました。(左の写真)



## クリスマスに良く知ってるサンタさんに会いました



真っ赤なお鼻のトナカイさん～♪

12月25日はクリスマスを楽しみました。ご馳走はもちろん骨付きチキンとケーキ。

職員の演芸も面白かったけど、何よりの楽しみは、施設長サンタクロースと事務長トナカイが持ってきてくれたプレゼント。みんな「これでいい年が迎えられる」と大喜びでした。ちゃんと忘年会もしたんですけどね(笑)



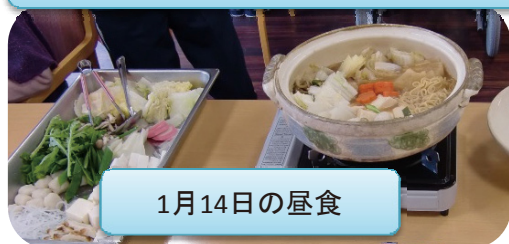
## 新しい年を迎えました



新春らしい琴の音色が流れる中、皆そろって食堂で、施設長の挨拶を聞き、事務長の音頭で御屠蘇をいただきました。

左の写真の二段重のおせち料理をおなかいっぱい食べました。今年もまた良い正月を迎え、健やかな一年を過ごします。

## 盛大な新年会



1月14日の昼食

鍋パーティーの余興に職員が歌ったら、入所者さんも歌いたかったので、おやつの時間に二次会が始まりました。

二次会は職員の花笠音頭で始まりましたが、入所者さんの歌にはかきません。次々に手が挙がり、カラオケ大会が始まりました。



二次会の花笠音頭



入所者さんが歌うと職員の応援団が急に結成されます。いつまでも笑顔が絶えませんでした。

## とんど祭り



1月15日、お正月のお飾りや入所者が書いた書初めがとんどの火で天高く舞い上がり、入所者さんと職員の無病息災を祈りました。

この火で焼いたお餅を食べると風邪をひかないという言い伝え通りに、網の上でお餅を焼きました。(右の写真)

3時のおやつは香ばしいしょうゆ味で美味しかったです。



## お正月のデイサービスです

いつも笑顔と笑い声が華やかに聞こえるデイサービスからお正月の風景をご紹介します。



利用者さんの合同制作

書初め、福笑い、すごろくと昔ながらの正月行事を楽しんだのですが、書初めの作品はなんと、とんど焼きで灰になってしまいました。

せめて写真がほしかった。(涙)

介護支援専門員 橋本 央子





# トピックス

## お薬を飲み忘れたとき、どうしよう？

ライフケアセンター薬剤師 酒井 律江

### 「あら、大変、薬を飲み忘れた～！」

こんなことはありませんか？

特に症状が良くなってきた時は、つい飲み忘れてしまう傾向にありますよね。

このような時、あなたはどのようにしていますか？ 忘れた分と今回の2回分を一度に飲んではいませんか。それは正しいことでしょうか。

薬は、主作用（良い作用）と副作用（主に悪い作用）があり、主作用が最大限発揮でき、副作用ができるだけ出ない量で服用できるように調われています。それが、薬の効きめのある量、すなわち1日量、1回量、服用回数となっています。そのため前回飲み忘れたからといって、2回分を一度に飲むと過量になり、薬が効き過ぎて副作用などが現れることがあります。また、多く飲んだ方が効くかも???というのも間違っています。

では、薬を飲み忘れたときはどうすればよいのでしょうか？

もし、薬を飲み忘れた場合に、一番大切な事は、一度に2回分のお薬を飲まない事です。

基本的には、飲み忘れに気付いた時点で、1回分の薬を飲んで下さい。しかし、次に飲むまでの時間が近ければ、忘れた分は飲まずに、次から正しく飲んでください。

次に飲むまであけた方がいい時間の目安は、

1日3回飲む薬：服用間隔は4時間程度

1日2回飲む薬：服用間隔は5～6時間程度

1日1回飲む薬：服用間隔は8時間くらい

また、薬の効果が服用時間と密接な関係にあるものは、気づいた時に飲めば良いとはいけないものもあります。

例えば、

\* 抗菌薬などは、血液中の薬の量を一定に保つことで、病原菌を抑える効果を発揮するので、飲み忘れに気付いた時点ですぐに飲み、その後に飲むタイミングをずらして、1日分をなるべくその日のうちに飲んだ方がよいでしょう。

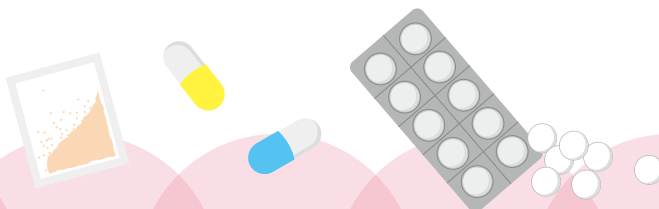
\* 血糖降下薬は、食前or食後どちらでもよい場合が多いと言われています。しかし、食後の血糖上昇を抑制する速効型インスリン分泌促進薬（ex.ナテグリニドなど）は必ず食直前を守りましょう。糖の吸収を抑制する薬（ex.ベイスン、グルコバイ）は食事と一緒に大切で、食直前に飲むのを忘れたときは食事中でもOKですが、食後では効果ありません。

\* 骨粗鬆症の薬（ex.ボナロン、ベネットなど）は、起床時の服用が必須で、忘れたときはその日は飲まず、次からは、今まで通りに飲みます。これらの薬を飲まれている方は、飲み忘れたときの対処法を自己判断することなく、医師または薬剤師に相談して下さい。

ただし、痛み止めや風邪の時の解熱薬や咳止めなど、症状が改善されていれば、飲み忘れたままで大丈夫です。

薬は、飲み忘れてもそれほど気にしなくても良いものから、できるだけ飲み忘れをしないようにしなければならぬものまであります。まず、ご自分の生活スタイルに合った飲み方の薬を処方してもらうことが良いと思います。そして、飲み忘れない工夫をして下さい。

自分の薬はしっかり管理し、  
健康な生活をエンジョイしましょう！





## 福祉施設合同研修会報告

平成27年11月11日（水）第12回福祉部門合同研修会が開催されました。

特別講演2題、事例研究発表4題、教育講演1題を拝聴させて頂きました。

特別講演の支部長 岩本氏 の「これからの済生会に求められるもの」では、医療・福祉を取り巻く環境の動向を見極めながら、少子高齢化、2025年、2035年問題、単身高齢者世帯の急増に対応し、社会福祉法人制度の見直しがなされるなか、生活困窮者への支援、総合的な医療福祉サービスの提供、地域医療への貢献に対する健全な経営が必要となること、また、全国の済生会の経営実績が赤字の施設も多数有ることを知り有意義でした。

院長 山本氏 による「新しい岡山済生会総合病院と外来センター」では、救命救急医療の更なる充実と、外来、入院、別棟で受診者の利便性の向上に努力されていることが理解できました。

事例研究発表においては、各施設の特徴や、科学的分析を行いながら日々の介護業務に従事されている様子が分かりやすく発表され、自分の職場にも取り入れ、業務の改善や入所者さんへの処遇改善に繋がりたいと思いました。

教育講演の弁護士 竹内氏 による「高齢者虐待について」では、虐待の定義・類型・判定基準、

身体拘束についても講演され、本人・家族への十分な説明と個別支援計画への記載、しっかりとした記録が重要であることが理解出来ました。

この度、初めて、岡山済生会福祉施設合同研修会に参加させて頂きとても有意義な研修を受講でき、今後の業務に活かしたいと思います。有難うございました。

和みの郷かなや 松本 久美子



今年は暖冬の長期予報で、元日も晴天に恵まれ穏やかな冬季を期待していましたが、1月下旬になると例年以上に寒気が南下し、「和みの郷かなや」周辺でも30センチ近くの積雪となり、雪かきに追われました。

さて、福祉施設の「木もれ陽」に衣替えし2年目に入りましたが、定期発行に向けて順調に進んでいるものと感じます。そして、「木もれ陽」の記事をコピーし施設に掲出すると、入所の皆さんも楽しそうに眺めています。ただ、各施設の活動状況を見るにつけ各種行事が羨ましく感じられることもあります。

これからも、「木もれ陽」が福祉施設の活動状況を広く知っていただける広報誌として、一層充実すべく職員が連携して取り組みたいと思いますので、ご協力をお願いいたします。

和みの郷かなや 中山 淳輔

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 TEL086-724-0707  
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 TEL086-724-0058  
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 TEL086-772-1244