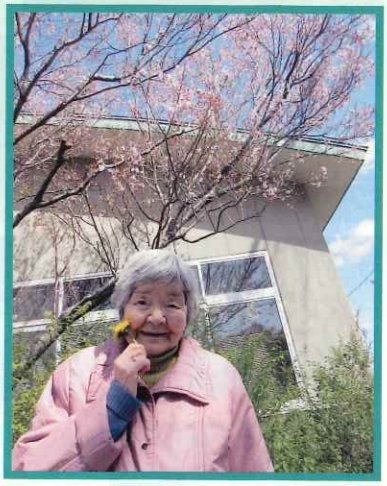
陽ひなた

その人らしく
～明るく健康で豊かな高齢期の生活づくり～

社会福祉法人陽翔会 会報
令和7年7月 Vol.37



特養
上大瀬

お花見

4月上旬、入居者の皆さんと近くの邑勢神社にお花見に行きました。昨年は、桜の時期に雨が多くお花見ができなかったのですが、今回は久しぶりにお花見ができました。他愛のないおしゃべりをしながら、車に揺られて5分程でお花見の場所へ。到着すると入居者さんも職員も「わぁ～きれい！」と第一声。風に花びらが舞い、ピンクの花びらが絨毯になった景色で、あれだけ花びらが落ちていても木には満開の桜が見事でした。日差しが暖かくて心地よく、春の陽気が感じられました。境内に手を合わせ「来年も見られるといいね」「来年もまた来ようね」と皆さんで約束をして戻りました。

日頃は、室内で体操などして体を動かすようにしてますが、戸外で外の空気を感じながら体を動かすことは、いつもより良い刺激になったと思います。季節の行事を通して四季を感じることも大切なことと感じた1日でした。

井戸端会議

かつて「井戸端」は、自然と人が集まって世間話をしたり悩みを聞いてもらったり、時には相談を持ち掛けたりする場所でした。井戸は生活の中から消えて久しいですが「井戸端」のように誰でも気軽に立ち寄っておしゃべりできる場所は素敵に感じます。

3階から見える中庭の景色は、入居者さん、ご面会に来られた方、職員の心を和ませてくれます。季節が移り変わる様子を間近で楽しめる空間となっています。時間を持て余したときにふらっと出向き、おしゃべりに加わらなくてもちょっと外を眺めたり、手すりを持って体を伸ばす運動をしたり、日向ぼっこをしたり…。いつも食事をするメンバーとはまた違う顔ぶれがあったり、他のユニットの職員と言葉を交わしたりと、それぞれの空間となっています。

何をする訳でもないですが、人や季節の気配を感じられる場所がある安心感が入居者さんの笑顔につながるといいなと思います。

グループホーム
ひぎり

壁面飾り

グループホームでは、屋内でも季節の移り変わりを感じていただきたく、テーマに合わせた壁面飾り作りを行っています。

5月は藤の花を制作しました。制作中に「藤の花は”不死”とも読めるから長寿の花としてとっても縁起の良い花なのよ」と教えて下さる入居者さんがいました。「じゃあ、作ってる私達は長生きできそうね」「私は120歳まで頑張るわ」「私はあと15年楽しくやっていくよ」と盛り上がって、自ずと作業のペースが早まり、あっという間に藤の花が完成しました。完成した作品を眺めながら「次の作品はどんなものを作ろか?」「夏だから夏を連想するものがいいね」などと次回作に対する意欲が湧いてきていました。ますます元気な入居者さん、これからも一緒に沢山の作品を作っていきたいと思います。さて、次はどんな作品を作りましょうか?

デイサービス
ひぎり

五平餅作り

4月17日は五平餅の日という事で、おやつレクリエーションで五平餅を作りました。

炊いたご飯を少し潰し、ラップで小判型に整えてからホットプレートで焼き色を付け、最後に田楽味噌を付けて焼きました。

小判型のはずがいつの間にか大判になっている利用者さんもいたり、皆さん思い思いの大きさや形を作っていました。焼きの工程では、フライ返しを両手に持ち二刀流で上手にひっくり返す利用者さんもいらっしゃいました。部屋中に広がる香ばしい香りが食欲をそそり、皆さん「美味しい」と話されながらペロリと完食されました。

利用者さんが積極的に参加出来た楽しいレクリエーションになりました。

特養
おおしま

女子会してます

どの世代の女性もおしゃべりは大好きです。4階の入居者さん同士、その日もお話しに花を咲かせていました。お二人は、毎日回廊で行っている体操の参加をきっかけに、お話しをされるようになったそうです。

「私は7人兄妹でね。上から2番目でおばあちゃんが可愛がってくれてね」「家でお蚕を飼っていて、みんなで桑の葉を取りに行って楽しかったよ」と子供の頃のお話や「お父さんと知り合ったのは、私が会社で事務をしている時でね。営業で入って来て、歳が離れていたから先生のような感じがしたよ。絵も字も上手な人でね」「うちのお父さんも達筆で墨絵も上手だったよ」と旦那さんのお話もされたりと話題は豊富です。

会話の引き出しが豊富で、おしゃべりが弾む毎日。和やかで楽しい時間を過ごされています。

お花見散歩

テレビから流れる桜情報をご覧になった入居者さんから「綺麗な桜が見たい」とご希望があり、他の入居者さんも一緒にお誘いし近所の神社までお花見に出掛けました。

神社までの道中には様々な色の花が咲いており「これはなんていう花?」「菜の花が綺麗ね」とお話しをしながら、右や左に目を向けて綺麗な花を楽しみつつ散歩をしました。

神社に着くと目に飛び込んできたのは、少しだけ緑が混ざりながらも綺麗に咲いていた桜並木。満開の桜を見上げる入居者の皆さんの表情は自然と穏やかな表情に。「綺麗な桜だねぇ」と言葉を交わしながら、はらはらと舞い散る花びらの中をゆっくり歩き春を楽しまれました。

特養
いずみ

ありがとう

介護の仕事をしていると、入居者さんから〝ありがとう〟と言われることが多いです。

Aさんもその中のお一人です。Aさんは、手洗いをしている時に「はい、ありがとう」と何回も仰っています。最初は独り言だと思い込んでいましたが、ある日「どうしていつもお水に〝ありがとう〟と言っているんですか?」とお聞きしました。すると、「だって手を出したら温かいお湯が出てきてくれるんだよ！嬉しいでしょ」と仰ったのです。その答えを聞き素晴らしいと思い、同時に何事にも感謝の気持ちを持つAさんの想いにとても感動しました。

日常の当たり前だと思っていたことが当たり前ではないことに気付くと共に、温かいお湯が出てくることに感謝の気持ちを持っているAさんのことを見習おうと思った出来事でした。

想い出の模写作品

Wさんが49歳の頃に描かれた中世美人画を模写した作品を紹介します。現在Wさんの居室に飾られており、自身で描かれたとお聞きし、とても上手で素敵な作品です。

制作には約1ヵ月半程かかったそうで、モデルの服がビロードや刺繍、レース等細かい素材だったので、鉛筆1本でその質感を大切にしながら描かれたとの事です。とにかく丁寧に、正確に写し取る事を心掛けて描かれたそうです。

他にも何点もの作品を模写し、夢中になると昼から夜中の2時頃迄描き続ける事もあったそうで「根気が無いと無理だったなぁ」と目を細めて遠い昔を懐かしんでいらっしゃいました。このような才能や根気があることはとても素晴らしいことだと感動しました。お部屋にお邪魔する度にまるで美術館にいるかのような贅沢な気持ちにさせていただき、感謝しています。

デイサービス
おおしま

制作～夏編～

おおしまでは、季節に合わせて飾り物や制作活動を行っています。5月には、藤の花の飾りを作りました。

紫色の折り紙を使用し、利用者さんと一緒に花を折り、折った花を一つずつ糸で繋げて藤の花の垂れ下がった様子を表現しました。

また、夏に向けてうちわ作りも行いました。無地のうちわに「向日葵」「朝顔」「金魚」の中から絵柄を選んで頂き、絵柄に色を付けてうちわに貼っていきました。

利用者さんが絵柄を選ぶ際「どれにしようかしら」と迷いながら決めていました。完成後はデイサービスの入り口に飾る予定ですので、ぜひ見に来て下さいね。

そして、「第1回塗り絵コンテスト」を開催します。日々の塗り絵で腕を磨かれている利用者の皆さんはやる気満々！！

さあ、第1回グランプリの称号は誰の手に??

デイサービス
いずみ

屋外歩行訓練

今年も屋外歩行訓練を実施しました。

4月の青空の日、四ッ池公園に桜が咲き始めたので昼食後少し休憩を取ってから車に乗り込みました。日頃送迎時の車窓からもお花見をされていましたが、歩行訓練にお誘いをすると「車の中から見れればいいよ」「歩けるかいやぁ」などと話されていましたが、駐車場に車を停め桜が近くで見えると、ドアが開くのを待ちきれず、我先にと身体を乗り出されていました。杖や歩行器の準備をし、お一人ずつ降車されると桜の近くまで職員と移動されました。しっかりとした足取りで桜の樹の下まで歩いていかれ、普段より足取りが軽く見えました。カメラを向けると満面の笑みを見せてくださり楽しい一時を過ごしました。

施設へ戻ってからも暫くは桜の話題で盛り上がっていました。「来年も行けるように歩かないとね」とおっしゃっていました。

デイサービス
上大瀬

カレンダー制作

上大瀬では、毎月利用者さん全員に、翌月のカレンダーを制作していただいています。

日付を色鉛筆で色塗りし、色画用紙の下半分に貼ります。塗る際は、「来る日だけ塗った」「祝日はいつ?」と利用者さん同士お話されながら取り組まれています。上半分は、季節にちなんだ花や風物を制作して貼っています。ハサミを使ったり紙を丸めたり、色を塗ったり、同じ題材でも個性豊かで、それぞれ素敵な作品が出来上がります。4月のカレンダーは「桜とお団子」、5月は「杜若」、6月は「メロン」でした。制作されたカレンダーは、お持ち帰りしていただいており自宅に飾って下さる方もいらっしゃいます。

世界に一つだけのオリジナルカレンダーが出来上がっていく様を見守るのは、職員にとっても毎月の楽しみになっています。

特養
ひぎり

生活リハビリ

「上手く畳めないよ」と仰りながらも、手際よく洗濯物をたたんで下さる2丁目3.5番地の皆さん。「俺にまかせとけ！」と男性陣も負けていません。日々の生活リハビリとして、洗濯物たたみや新聞紙折り等を取り入れ、指先を使うことによる脳の活性化に努めています。あっという間に畳まれる方、しわ一つなく丁寧に畳まれる方、男性も女性も関係なく協力し、一生懸命に取り組まれる姿が見られます。

「あんた上手だね」「そんなことないよ」と微笑ましくほっこりとした会話も聞かれ、コミュニケーションの場にもなっています。もちろん作業のあとは･･･お楽しみのおやつタイムです。

これからは気温も上がり暑くなる時期なので、しっかりと水分をとっていただこうと思います。

私たちのユニット自慢

3丁目3.5番地では掲示物に力を入れています。その時の季節にちなんだものを飾るのに力を入れ、目で入居者さんに楽しんでもらえるように考えながら準備しています。他の業務と並行しながら担当職員が試行錯誤し色々な掲示物を考えています。

5月には鯉のぼりをフロアの天井や壁に飾りました。入居者さんたちに見ていただくと「立派な鯉のぼりだね」「私の家ではもっと大きな鯉のぼりを飾っていたよ」など入居者さんも目で楽しんでもらえています。実際に大きな鯉のぼりを見ていただきたいですが、ひぎりで生活していても楽しめるような掲示物をこれからも考えて飾っていきたいと思います。

軽費
ひぎり

軽費クラブ活動

入居者さんにアンケートを取り、カラオケや体操をやりたいとの意見がありましたので、クラブ活動としてカラオケクラブ、体操クラブを作り4月からクラブ活動を開始しています。中には、カラオケも体操も両方やりたいよと言う入居者さんもいらっしゃり、二つのクラブ活動を掛け持ちされる入居者さんもいます。

4月から日曜日の午後にクラブ活動が始まりました。カラオケクラブは歌が大好きな皆さんがそれぞれ曲をリクエストをされ、マイクをもってノリノリ♪他の入居者さんが歌っている時は、一緒に口ずさんだり手拍子をされたりして楽しんでおられました。

体操クラブは、普段体を動かす機会が少ないからと皆さん真剣に体操に取り組まれています。体操後は「体を動かせてよかった」との意見も聞かれ皆さん本当に喜ばれています。今後もクラブ活動を継続し、入居者さんのたくさんの笑顔に出会えることを楽しみにしています。

カルタ遊び

今、カルタ遊びが流行中です。午後になると入居者さん達はカルタをやりたくてソワソワ（笑）。そして入居者さん達がリビングに集まるとカルタ遊びが始まります。まずは読む人を決めます。読み手が決まりカルタ遊びが始まると、入居者さん達は真剣な顔になりカルタを取ります。時には札に同時に手が行くとお互いに譲り合ったりしてほんわかする場面も見られます。皆さん時間がある限り何回も繰り返しやっています。カルタを通して他の番地の入居者さんとの交流も深まり、カルタが縁で仲良くなられお話をしたり、とても楽しそうにされています。これからも遊びや様々な活動を通して、多くの入居者さんとの交流が広がり、さらに親交が深まっていくことを願っています。

今年の夏もきっと暑い!! 猛暑を乗り切る私の流儀

太陽が本気を出そうが氷の心で涼しく過ごす

秘技! 麦茶小鳥飲み!!

脳内雪合戦

あえての激辛ラーメン

お風呂上りにキンキンに冷えたグラスにビールを注ぐ姿を思い浮かべて仕事する!

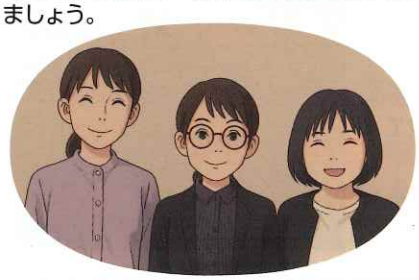
猛暑の乗り切り方、専門職はこう考えます!!

【管理栄養士】

夏を乗り切るために「水分と三度の食事」を心掛けましょう。人間は60%水分でできており、5%失うだけで脱水症状になります。こまめに水分補給し、食事以外から1.5L以上水分を摂るようにしましょう。

暑いと夏バテになり食欲不振になる方も多いと思いますが、アイスクリームや冷たい麺類などを食べて少しでもエネルギーを補給しましょう。しかし、ここで気を付けたいのはビタミンB1です。アイスクリームや麺類は食べやすいですが、糖質の摂取量が増えます。糖質からエネルギーを作り出すにはビタミンB1が必要不可欠で、疲労回復効果もあります。ビタミンB1は、豚肉、うなぎ、ナッツ類に多く含まれています。そして、夏は汗をよくかき、その汗はミネラルも一緒に失われます。梅干しなどで塩分補給し、他のミネラル類は果物や野菜類から補いましょう。

これから夏本番です。水分と3度の食事をしっかり摂り、一緒に暑い夏を乗り切りましょう。



【理学療法士】

熱中症対策で大事なことは「暑さに慣れること」と「筋肉量を減らさないこと」だと思います。

暑さに慣れることを暑熱順化と言いますが、暑熱順化のポイントは適切に汗をかくことにあります。発汗は体温調節をする上で必要ですが、暑さに慣れていない内に多量の汗をかいてしまうと、必要な塩分等まで体外に出してしまい、熱中症の危険性は高まります。少しずつ暑さに慣れていくことで、循環血液量が増加して汗のかき始めが早くなり、効率的な熱放散で体温調節ができるようになります。

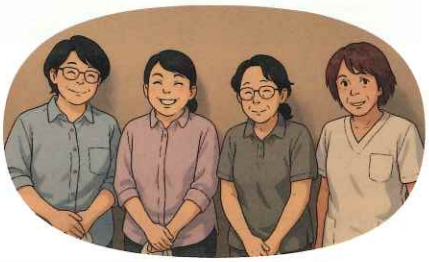
水分補給が大切ですが、体内で水分を最も多く保持している組織が筋肉です。筋肉は水分の貯蔵庫とも言われています。筋肉量が減ると保持できる水分量も減るため、脱水しやすくなる可能性があります。普段の歩幅を+10センチ広くして歩いてみるだけでも筋トレ効果はあるので、できる範囲で筋肉量を減らさないことを意識していきましょう。

【看護師】

最近は春らしい春を体感する間がなく夏に突入している傾向にあり、気候に合わせて体が整っていく時間が少なく、体調管理が特に難しいと思います。

猛暑を乗り切る方法論は昨今では様々な媒体から簡単に手に入る時代ですが、暑いからそれを避けるのではなく、暑い夏ならではの楽しみ方もあるのではと思います。打ち水、風鈴、夕涼みに夏祭り等々・・。最近の中高生は昭和レトロなどと言って古き良き時代を逆に新しいと楽しむ風潮もあるようです。もちろん、危険な暑さは命に関わることにも繋がりますので、体調には十分注意しつつ、時には暑い夏を逆に楽しむという気持ちの切り替えも必要かもしれません。

食事をしっかり摂り、日中は15分程度の昼寝やぬるま湯に足を浸けると体の深部体温が下がって熱中症予防には有効です。暑い夏でも終わらない夏はないと思い心穏やかに過ごしたいものです。



施設に寄せられたご意見

R7年2月26日　通所介護事業所おおしま　（ご利用者ご家族よりお電話にて）

デイサービスから帰宅した時に、ベストが裏返しになっていた。しっかり介助して欲しい。

→デイサービスで入浴後に着衣された際、ベストが裏返しになっていたことを介護職員が確認を怠り、その上にフリースを羽織られたことから他の介護職員も気付かず、お帰りになられたことが原因でした。脱衣所での業務手順や介助方法について見直しを行い、入浴後の着衣に問題がないかしっかり確認するよう対策をいたしました。
今後もより良いサービス提供を心掛けてまいります。

貴重なご意見をありがとうございました。

社会福祉法人 陽翔会　http://www.youshoukai.or.jp

特別養護老人ホーム おおしま　〒431-3112 静岡県浜松市中央区大島町891　TEL.(053)431-1111 Fax.(053)431-1110

特別養護老人ホーム 上大瀬　〒431-3112 静岡県浜松市中央区大島町959-1　TEL.(053)431-1010 Fax.(053)431-1011

特別養護老人ホーム いずみ　〒433-8124 静岡県浜松市中央区泉4丁目20-1　TEL.(053)416-1010 Fax.(053)416-1011

特別養護老人ホーム ひぎり
軽費老人ホーム ひぎり
グループホーム ひぎり　〒428-0007 静岡県島田市島829-2　TEL.(0547)47-1100 Fax.(0547)47-1101