

# ニュース

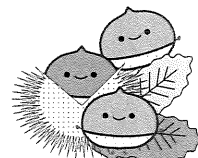
第222号

発行日 令和4年9月30日  
発行者 社会福祉法人 みのり会 中台育心園 園長/千葉桂資  
〒311-2213 茨城県鹿嶋市大字中431-20  
電話 0299 (69) 2222  
FAX 0299 (69) 2237  
ホームページ <https://nakadaiikushinen.jp/>

## 今月の生活目標

### 【单元】

○日常の仕事



### 【目標】

☆生活と仕事との関連を理解し、皆と協力しながら自主的に行動できるようになりましょう。  
☆自分の役割と責任を果たすことが出来るようになりましょう。

## メンタルヘルスケアへの誘い

主任 千代田 麻子

私たちが生きる現代社会は、『ストレス社会』と言われていきます。経済的にも技術的にも大きく発展している現代社会、便利で暮らしやすい生活が実現している一方で、抱えきれないほどのストレスを感じている人が多いのです。ストレスの原因として、人間関係、労働や生活の環境、責任、やりがい、競争社会、高齢化社会による孤独など、さまざまです。また、コロナ禍での抑制された生活も身近なストレスの原因となっています。

ストレスと聞くと、嫌な事や辛いことが原因と思われるがちですが、実はうれしいことや喜びも原因となります。ストレスとは心が動いたときに精神にかかる負荷なのです。ストレスが溜まりすぎると、自律神経の働きやホルモンバランスに悪影響が出ます。自律神経は身体全体の機能を調節する役目があり、そのため、自律神経が乱れると免疫力が低下して病気がちになったり、気分が落ち込みやすくなったりします。ストレスは心の問題だけではなく、身体にも影響が与えることもあるのです。ストレスに対処する方法として、セルフマネジメントがお勧めです。まず、自分がどのようなストレスに弱いのか、また、逆にどのような

ストレスに強いのかを知りましょう。そして、ストレスサインを知っておくことも大切です。自分の状態を観察することで適切にストレスに対処できるようにになります。厚生労働省のホームページなどでストレスチェックができますので、まずは自分のストレスを知ることから初めてみましょう。

ストレスの基にうまく対処しようとすることを、「ストレスコーピング」といい、大きく2種類に分けられます。①問題焦点コーピング。ストレスの原因そのものに働きかけて、それ自体を変化させて問題解決を図ろうとすること。②情動焦点コーピング。ストレスの原因に対する考え方や感じ方を変えようとする。例えば人間関係がストレスと



今日は雨で室内で行いました(夕涼み会)

なっている場合では相手を変えることは難しいので、自分の考え方や感じ方を変えていくという方法です。自分が変わると相手も変わると言われます。この情動焦点コーピングは、問題焦点コーピングにもつながるのではないのでしょうか。

ストレス対処の「3つのR」もご紹介します。心身が疲れ切ったからでは回復にも時間がかかってしまうものです。日頃から「3つのR」を取り入れることがストレスが引き起こす病気の予防にもつながります。①レスト。休息、休養、睡眠。オンオフを切り替えて、休息をしっかり取ることです。②レクリエーション。運動や旅行、趣味、娯楽や気晴らしです。1週間に1時間でも、好きなことに打ち込んで、ストレスから気を逸らせるような心がけることです。③リラククス。ストレッチや瞑想、音楽やアロマセラピーなど。呼吸を落ち着かせたり、筋肉の緊張をほぐしたりするなど、精神を落ち着かせる方法を取り入れることです。これらのRの中で、どのような方法が自分に合っているかを知っておくことも大切です。

最後に、ストレスは実は単に悪いだけのものというわけではないというをお伝えします。適度なストレスは困難なことを乗り越える力にもなります。良くないのは、溜めこむこと。上手にストレスと付き合えば、ストレス社会を生き抜いていきましょう。

# 「高齢化、コロナ禍に 思うこと」

生活支援員 内田 亜希子

昨年7月より当施設で勤務しはじめ、1年が経過しました。今から20年ほど前になりますが、以前も当施設で勤務しており、出産・育児を経て、ご縁があり再就職させていただくこととなりました。

私が当施設を離れる前から入所されていた利用者の方々がまだまだご健康で過ごされており、その姿を見て大変うれしい気持ちになりました。また、たくさん懐かしい記憶が思い出されました。以前は農耕班、ふれあい班の他に、手工芸班と陶芸班があり、ふれあい班では木製のコースターを作成するなど、皆さんが熱心に活動に取り組まれていた光景が、つい先日の出来事のようにです。

以前と同じこともあれば変わったこともあります。特に、施設全体も高齢化が進んだと感じました。私も利用者の皆さんも同じ時間分の年齢重ねて体力面での不安があります。が、それと同時に利用者の皆さんも少しずつできることが減ったり、時に介助が必要になったり、自分の思うように身体が動かなくなったりしたことによる不便さを感じている方もいるようです。誰しも老いを避けること

はできませんので、怪我や病気のリスクを軽減できるよう生活環境を整え、健康に、自分らしく生活することができるようお力添えをしたいと思っています。

また、新型コロナウイルスの流行も3年目となり、先の見えない状況、制限のある生活を余儀なくされており、不安の絶えない日々です。その中でも利用者の皆さんは、絵を描いたり、趣味の雑誌を読んだり、好きな音楽を聴いたり、自分なりに楽しみを見つけて過ごしています。

私たち支援員も、利用者の皆さんに少しでも楽しく過ごしていただけるよう、個々にあった支援に取り組んでいきたいと思っています。



トマトも愛情こめて育てました（農耕班）



洗い物も大切なお仕事です（クッキー班）

## クッキー班だより

調理員 浪川 由佳

### 「ブルーベリーケーキ」

皆さん、ブルーベリーケーキはお好きですか？今年も中台のブルーベリーが豊作です。農耕班の皆さんが大切に育ててくれたブルーベリー。パン作業班とクッキー班で大切にに使わせていただきました。

クッキー班ではブルーベリーケーキを焼きました。いつものクッキー作りとは手順が違い、卵白を泡立てる工程が入ります。メレンゲづくりと言えばハンドミキサーを使用すれば簡単なのですが、手での泡立てならではのきめ細かいメレンゲを目指し、今回はホイッパーでの泡立てをしました。静かな作業場の中に、シャカシャカと卵を泡立てる音が響きます。なかなか体力の要る作業なのですが、皆さん、とても集中して取り組んでいました。一人で行うのは大変なので、交代で泡立てていきます。少しずつ形が変わる卵白に、皆さん驚き、それを楽しんでいました。一生懸命作った生地に、ブルーベリーをたくさん混ぜ込んで、仕上げのトッピングにも『追いブルーベリー』です！

農耕班さんが丹精込めて育ててくれたブルーベリーは、クッキー班さんの手で更に愛情を追加され、華やかなケーキが仕上がりました。利用者の皆さんのおやつに振る舞われたブルーベリーケーキは、たくさんのおいしい顔の花の種になりました。

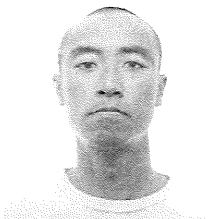
## 職員紹介

生活支援員

イラハ・ファン

誕生日：6月16日

趣味：ポディーボード  
バイク  
犬と遊ぶこと



### 【ひとこと】

未経験ですが、頑張っって早く仕事を覚えて皆さんの力になりたいと思っています。よろしくお祈りします。

# グループだより

## ★ひまわりグループ 『還暦過ぎても』

私が入職して初めて担当したグループがひまわりグループでした。それから他のグループを担当し、今年度、再びひまわりグループに戻ってまいりました。

細田さんは今年62才。面倒見も良く、仲間のフォローを率先して行ってくれ、グループの皆の良きお兄さんの存在です。人一倍体力があり、農耕班では畝づくりや土起こし、除草もお手のもの。コロナ禍以前には地域のマラソン大会にも参加し完走していました。「コロナが終息したら、またマラソン大会に出るんだ」と、目標を掲げています。

この数年で私自身も年を重ね、かなり体力の落ち込みを感じています。細田さんも同じように年を取っているのですが、それを全く感じさせないくらい毎日元気に過ごしています。これからも元気で、よろしくお願ひします！  
〈長岡〉

## ★すみれグループ 『みんなでお洗濯』

すみれグループは13名の大所帯！毎日の洗濯も大量です。洗濯物は、利用者の皆さんと協力して干して



今日も洗濯！頑張っています

きます。洗濯物が洗いあがると、大部さんがハンガーを用意してくれます。矢代さんが「皆も手伝ってー！」と声をかけると、洗濯干しの始まりです。野川さんと根本さんはシーツやタオルを、玉川さんと吉成さんはTシャツやズボンを、橋爪さんはハンガーにかけて衣類を預かって、外で待つ大部さんに手渡してくれます。皆で協力すれば、たくさんあつた洗濯物もあつという間に干し終わります。太陽を浴びて乾いた洗濯物は手際よく取り込まれ、村田さん、辻さん、野原さん、茂木さん、芳野さんも加わって、それぞれのカゴに畳んで入れられていきます。池田さんもタオルを畳んでくれることもあります。大所帯のすみれグループ。今日も洗濯！頑張っています。〈星谷〉

## ★あざみグループ 『新たな才能発見！』

創作的活動では室内装飾に使う絵に彩色をする活動があります。

ある日、活動の準備をしていると、石田さんがやってきて興味津々で見えていました。石田さんは今まで色塗りには興味がないようだったのですが、その日は目をキラキラさせて道具を見ていました。紙とクレヨンを受け取った石田さん、空いている席を見つけて色塗りを始めました。最初は一色だけを使っていました。最初は何枚もこなしていくうちにだんだんと使う色も増えていきました。イラストの好みもあるようで、複数ある中からお気に入りの種類を選んでいました。塗り方も、絵の線に沿って塗ることができていました。「上手ですね」と、拍手を送ると、石田さんも一緒にパチパチと手を叩いて応じてくれました。

石田さんの新たな才能の開花です。これからの皆さんの作品を作っていきますよね。  
〈畠山〉

## ★なでしこグループ 『カラオケ大好き』

休日になると、利用者の皆さんからカラオケがしたいとリクエストを受けます。休日とはいえ、掃除や洗

濯、衣類整理などをきちんとしてから、カラオケタイムの始まりです。山中さんは最初に歌う曲が決まっています。久保田さん、柴田さんはその日の気分で作曲します。中川さんは、他の皆さんが一通り歌い終わった後に得意な歌を熱唱。大足さんは恥ずかしがって「歌えないよ」と言いながらも、マイクを渡すと歌詞を暗記するほど歌い込んだ持ち歌を歌ってくれます。野口さんも80年代アイドルからアニメの歌まで広いレパートリーを持っています。小野口さんは曲に合わせて体を揺らしてノリノリの様子。小沼さんは静かに仲間の歌に耳を傾けています。カラオケは認知症予防や嚥下訓練にもなるそうです。たくさん歌って健康に過ごしましょうね。〈北村〉

### 令和4年度 勤労感謝祭中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染予防の観点より、中台育心園 勤労感謝祭は、今年度も中止することにいたしました。

大変勝手ではございますが、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

# ふれあい班だより

生活支援員 入江衣美

ふれあい班では、創作的活動として、色塗り・紙花作り・ビーズ・刺繍・パズル・不用紙処理等、個々に応じた活動に取り組んでいます。

色塗りでは、季節に応じたイラストを提供しており、矢代さん、野川さんが色鉛筆やクレヨンを上手に活用しながらカラフルに仕上げられています。紙花は、モビールや壁面で活用しており、久保田さん、村田さんは一枚一枚丁寧に広げてきれいに完成させてくれています。刺繍では以前、手工芸班で取り組んでいた芳野さんが刺繍糸を通す作業に取り組みられています。久しぶりの作業であり、始めは針の持ち方など戸惑いも見られていましたが、今では、スイスイと刺繍糸を通すことができています。いつか一つの作品として完成させていけたら、と願っています。パズルは平間さん、島村さんが取り組まれています。平間さんは、全てのピースがどこにあてはまるのかを分かち合っていて、あつという間に完成してしまいます。今後は、新しいパズルも取り入れていきたいと考えています。不用紙処理では、宮渕さん、竹添さんの男性陣が強い腕力で勢いよく破いてくれており、

橋爪さん、野口さん、茂木さん、吉成さん、野原さんの女性陣が細かく破いてくれます。後片付けでは、大きなゴミは、吉成さん、宮渕さんが率先して拾い集めてくれ、沼田さんがホウキとちり取りを持ってきて、小さなゴミを拾ってくれます。袋を持って大きく広げてくれているのは橋爪さん、野原さんです。活動の終わりにには皆で整列して挨拶をします。皆さん、達成感に満ちた表情で整列しています。

これからも利用者さんの得意分野を活かせるような活動ができるよう日々模索しながら取り組んでいきたいと思えます。



七夕に願いを込めて……★

## 跡 跡 跡

〔7・8月〕

【寄付】

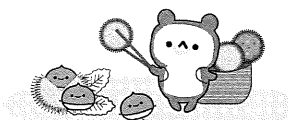
- ▽小野口里子様
- ▽島村輝久江様
- ▽倉嶋恵美子様
- ▽神原康郎様
- ▽竹添幸弘様
- ▽中畑由香利様
- ▽山口一則様
- ▽チャイルドスマイル様
- ▽早川医院 早川陽之様 (新型コロナウイルスワクチン接種施行)
- ▽田裕樹様 (会計監査)
- ▽ナイズ 渡辺様 (会計指導)
- ▽学 吉岡様、八木橋様 (実習オリエンテーション)
- ▽短期大学 大川様 (オリエンテーション)
- ▽石津勝彦様、千恵子様 (施設見学)
- ▽本谷竜久さん
- ▽梶田浩史さん
- ▽藤岡美智子さん
- ▽竹添幸也さん
- ▽久保田雅子さん
- ▽星野敏行さん
- ▽大谷光明さん
- ▽野原みち代さん
- ▽濱田澄子様
- ▽早川富子様
- ▽橋爪八重子様
- ▽吉崎勇三様
- ▽沼田精一様
- ▽吉川賢治様

【来園者】

- ▽早川医院 早川陽之様 (新型コロナウイルスワクチン接種施行)
- ▽田裕樹様 (会計監査)
- ▽ナイズ 渡辺様 (会計指導)
- ▽学 吉岡様、八木橋様 (実習オリエンテーション)
- ▽短期大学 大川様 (オリエンテーション)
- ▽石津勝彦様、千恵子様 (施設見学)
- ▽本谷竜久さん
- ▽梶田浩史さん
- ▽藤岡美智子さん
- ▽竹添幸也さん
- ▽久保田雅子さん
- ▽星野敏行さん
- ▽大谷光明さん
- ▽野原みち代さん

## 編集後記

- ▽沼田賢治さん
- ▽川尻勝久さん
- ▽島村龍馬さん
- ▽野口円さん
- ▽飯塚秀男さん
- ▽細田正弘さん
- ▽小沼好静さん



今年も連日猛暑猛暑の夏でした。そんなある日の晩、寝ようと布団に入ると、天井裏からバタバタと音が走り回るような大きな音がしました。我が家の猫たちも、警戒したように天井を見上げていました。おそらく何かの動物が入り込んだのかと思いましたが、何かできるはずもなく、結局その夜は早朝までその音が続きました。

後日、害獣駆除業者に来てもらったところ、ハクビシンが侵入していたと判明しました。ハクビシンは半径5kmほどの範囲に複数の拠点を作るのでそうです。我が家もその拠点の一つになったようでした。糞の処理、消毒、侵入口の閉鎖などをしてもらい、今はもうハクビシンは来なくなりしましたが、業者さんは、ここ数年、ハクビシンやアライグマなどの害獣被害が増えていると教えてくださいました。みなさんもご注意ください。(チヨダ)