



ニュース

第166号

発行日 平成25年4月8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 <http://nakadaiikushinen.jp/>

今月の生活目標

- 【単 元】
 火災予防習慣
 一年間の反省
 【目 標】



- 避難訓練に参加し、敏速に行動できるようになりましょう。
 ○1年間を振り返り、自分の役割の仕事が遂行できたかどうかを反省し新しい年度の心構えを持ちましょう。

コミュニケーションカ

生活支援員 盛田伊津子

人との会話では、まずお天気の話でコミュニケーションを取るの
 は、日本人の常識である。『団塊世代』の私は考えています。お天気はどの人にとっても共通の話題であり、それを共有する事によって、共感し合う事ができ、会話も弾み、心がなごむと思うのです。

施設での一日は朝の集いから始まります。その日の担当職員が利用者のみなさんに向けて簡単な話をするのですが、私はまず天気の話から入って集中を向けてもらうようにしています。それからその日の目標を掲げた内容を話していきます。一方的に話すのではなく「○○ですか?」「○○ですね」などのフレーズで利用者さんとやりとりをし、皆さんの心に言葉が入りやすくするような工夫もしています。朝の集いは一日の活動を円滑にするための大切なコミュニケーションの場となっています。
 コミュニケーションを図る上で大切なものはもう一つ、「挨拶」があります。当施設の利用者さんは皆、挨拶が身に付いていて毎日元気に声をかけてきてくれます。私も負けずに大きな声で挨拶を返し、お互い笑顔で一日を始める事ができています。



今年の主役たちです (新年会)

ところが、『新人類ジュニア』と呼ばれる若い人の中には、シャイなのか大きな声での挨拶が苦手な人達がいるようです。元気に挨拶できればそれだけで気持ち良いですし、会話は苦手でも心を通いあわせる事ができると思うのですが・・・。

経験、性格、能力はそれぞれ違いますし、もちろん世代のせいにする訳ではありませんが、年寄りのやる事を見習って自分なりのコミュニケーションを見つけて欲しいと思うのは老婆心でしょうか。

そんな事を思いながらあつという間に平成24年度ももう終わり。4月に入った新人類ジュニア達も1年をかけて少しずつ成長し、元気に挨拶を交わす姿が見られるようになりました。この1年で本当に成長したなあ、と、我が子を見るような目で見

てしまう時があります。挨拶をきっかけにコミュニケーションが生まれ、そこから信頼関係が出来上がり、みんなから慕われるような職員に成長していく。そんな将来が脳裏に浮かびます。

私も後輩職員達に追いつかれないようにまだまだ頑張っていかなないと、と奮い立つ思いです。これからも利用者のみなさんや後輩職員達とも心地よいコミュニケーションを取りながら、みんなに慕われる優しさや、時に厳しさも持つて過ごしていきたいと思っています。



体力づくりの大切さ

生活支援員 吉田 智美

現在日本は高齢化社会。人口全体に占める65歳以上の人の割合を高齢化率と言いますが、平成24年度の高齢化率は約23%で、およそ4人に1人が高齢者です。当施設においても高齢者率は17・3%。やはり高齢者対策は大きな課題となっています。
 インターネットで高齢者社会や介護といった項目を検索しますと、よく「**廃用症候群**」という言葉を目

平均年齢 (通所含む)

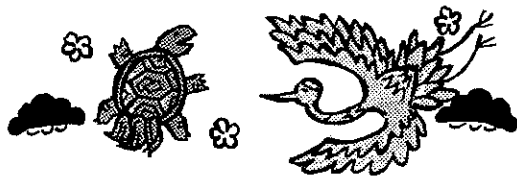
男性 (26名)	42.2歳 [0.5 ↓]
女性 (26名)	59.8歳 [11.5 ↑]
合計 (52名)	45.5歳 [5.5 ↑]

[] 内、前年比

年齢分布

年代	男性	女性	全体
80代	0名	1名	1.9%
70代	1名	2名	5.7%
60代	2名	5名	13.4%
50代	6名	2名	15.3%
40代	5名	9名	26.9%
30代	6名	5名	21.1%
20代	6名	2名	15.3%

(平成25年3月31日現在)



にします。廃用症候群とは安静状態が長期に渡って続く事により起こるさまざまな心身の機能低下等を指し、高齢者だけでなく若い人でも起こり得る病気です。症状としては運動機能障害による筋萎縮、関節拘縮、骨粗鬆症などが挙げられます。しかし、廃用症候群は日々の生活で予防する事ができると言われています。当施設では、毎朝体力づくりとしてラジオ体操と歩行訓練を行っています。施設最高齢のMさん(80歳)は、屋外での体力づくりには室内で待機されていますが、ラジオ体操の曲に合わせて座位でできる運動をし、他利用者が歩行をしている間は疲れない範囲で座ったまま足踏みをされています。日々の活動にも意欲的に参加され、掃除、洗濯もまだまだ

だ若い方達に負けていません。休日にはCDで懐かしいメロディーに合わせて仲間と一緒に指先や腕、足の運動もしています。同じくシルバーマンバーのKさん(67歳)、Tさん(71歳)もMさんの元気に引っ張られるように意欲的に毎日の活動に参加され、体を動かしています。男性最高齢者のOさん(72歳)は、屋外での体力づくりに参加されており、当施設のおじいちゃんおばあちゃん方は本当に元気に過ごされています。日々の体力づくりは身体機能の維持にも繋がります。廃用症候群の予防に、健康な体を保っていきましょう。

厨房だより

栄養士 茂木豊子

『免疫力を高める食事』

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。栄養面からの対策としては、免疫力を強化するタンパク質、ビタミンA、ビタミンCを摂る事が有効です。

タンパク質は体を作る大切な栄養素です。免疫細胞の材料となり、体を温める作用があります。気を付けたい点は、動物性タンパク質と植物性タンパク質のバランスです。動物性タンパク質は脂肪分が多く、過剰に摂取してしまうと逆に免疫力低下の原因になってしまうので注意してください。

ビタミンAは粘膜、血管の壁など、外部に接する上皮細胞が作られる時に欠かせません。上皮細胞はウイルスなどが体に侵入するのを防ぐ壁となる重要な働きをします。ビタミンAが不足すると気管支などの粘膜が薄くなって風邪などにかかりやすくなってしまいます。

ビタミンCは白血球の働きを高めて免疫機能を上げ、ウイルスなどによる感染症にかかりにくくしてくれます。

今回はこれら3つの栄養素が豊富に摂れる当施設の給食メニューを紹介します。

<白菜とつくねの生姜風味>(4人分)

★作り方★

白菜	400g
しめじ	60g
しいたけ	60g
えのき茸	60g
ニンジン	80g
長ネギ	120g
生姜	40g
つくね 鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 パン粉 塩・コショウ	240g 120g 1個 適量 少々
調味料 薄口醤油 鶏ガラスープ素 塩	大さじ1 小さじ1 少々

- ①沸騰したお湯(カップ3)に白菜、きのこ類、ニンジンを入れ、よく煮る。
- ②豆腐は水切りし、鶏ひき肉、卵、パン粉と混ぜてつくねを作る。
- ③具がよく煮えたら①の中に②を一口大に丸めて入れる。
- ④生姜を千切りにし、つくねが煮えたら加え、スライスした長ネギ、調味料も加え煮込む。

《メモ》

お好みでポン酢醤油などで召し上がれ♪

つくねに豆腐が入るのでふわふわの食感に仕上がります。きのこ類には免疫機能を正常化する働きがあり、ネギや生姜には体を温め、疲労回復を促す効果があります。



グループだより

●ひまわりグループ 『受け継がれる精神』

おやつやティータイムの後、率先してグループ食堂のテーブル拭きを行ってくれる方がいます。

それは、横山さんです。「はい！僕がやります！」と、いつも丁寧なテーブルを拭いてくれ、終わった時の「終わりました！」と言う笑顔はとても頼もしいものです。

そんなある日、横山さんと共に「僕もやります！」と現れたのが、鳥居さんでした。毎日横山さんの姿を見ていて見習ったのでしよう。一生懸命取り組み姿にとっても感激しました。

こうやって先輩から後輩に受け継がれていくものがあるのだなあ、と本当に感慨深いものがありました。これからの良いところを見習って頑張ってくださいね。
(斎藤)



●すみれグループ

『ないしょ話』



「明日、なあくに？」就寝前、パジャマに着替えながら始まる私と池田友子さんのお話タイムです。

「明日」とは、明日の朝ごはんの事です。「明日、何だろうね？」なんて答えるものなら「見てきて♡」と必ず言われます(笑)。メニューを確認して伝えると、いつも「いいな」と言いますが、朝ごはんになると残さず食べてくれます。

池田さんが仲間や家族の話をすれば、私も友達や家族等の話をし、時々「内緒ね」と言って悩み事なんかも話しちゃう事もあります。私が悩んでいることを池田さんは笑いとばしてくれ、「なんで？」なんて言ってもらうと嬉しくなり、話がヒートアップしてしまいます(笑)。

友子さんはそんな私の話もしっかり聞いてくれ、この時間が二人にとっての楽しみになっています。

これからもたくさんないしょのお話をしましょうね。
(宮崎)

●あざみグループ

『ありがとうございました』

私事ですが、今年度いっぱいで中台育心園を退職する事となりました。8年半という長い施設での生活の中、そのほとんどをあざみグループと一緒に過ごしてきました。

思い返すと本当に色々な事がありとても一言では言い現わす事はできません。楽しい思い出も、辛い経験も、たくさんたくさんありました。

グループ古株の小倉さん、坂本さん、大野さん、竹添さん、柳堀さんには、私が学生の時の施設実習時代からお世話になり、感謝しています。若手の平間さん、石田さん、島村



オニさん、オニさん大集合！(節分)

●なでしこグループ

『新人が来たぞ』

2月からなでしこグループに新しい仲間が入りました。

とは言っても職員で、「職員紹介」で紹介されている方々です。さて、新しい職員を迎え、なでしこグループは皆大喜び！

まず好奇心旺盛な小野口さんが笑顔で挨拶。続いて鈴木さんが握手をしに行き、小沼さんも新人さんの顔を覗いてニコニコ笑っていました。

大足さんと野原さんは「初めまして！」と挨拶をした後、お喋りが止まりません。中川さんはまず他のみんなにその場を譲って、落ち着いた後で挨拶にやってきました。シャイな柴田さんは自分から挨拶できませんでした。新人さんがいる前ではいつも以上に張り切って掃除やお手伝いをしていました。

春を迎えて一層華やいだなでしこグループでした。
(千代田)

さん、湖林さんは、それぞれの入所に立ち会い、みなさんが施設生活に一日でも早く慣れることができるよう尽力した日々が蘇ってきます。あざみグループの皆さんと共に過ごした思い出を大切にしてください。これからも頑張っていけます。皆さん、今まで本当にありがとうございました。
(菊池)

職 員 紹 介

生年月日…H3年9月10日
 血液型…B型
 星 座…おとめ座
 好きな事…海外ドラマを観る事！
 《ひとこと》

2月からみなさんと一緒に生活することとなりました。まだまだ慣れない事が多く反省ばかりですが、ポジティブ思考を忘れずに笑顔で元気に頑張っていきます。よろしくお願ひします。



菅谷 絵里

生活支援員

生年月日…S61年10月24日
 血液型…A型
 星 座…さそり座
 好きなもの…チョコレート
 元気の源…絢香の歌を歌う♪
 《ひとこと》
 まだ分からない事が多いですが、早くいろいろな事を覚えて、みなさんと楽しい思い出をたくさん作っていききたいです。
 よろしくお願ひします。

生活支援員



土方 純子

生年月日…S38年8月28日
 血液型…B型

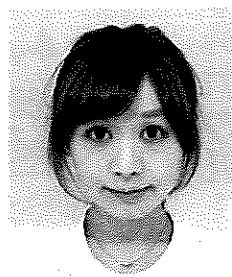
星 座…おとめ座
 好きな事…犬と遊ぶこと
 ウインドウショッピング

《ひとこと》

鹿嶋市に引越して半年、周りには誰も知り合いがおらず細かい日々を過ごしていましたが、中台のみなさんと仲良くなれて嬉しく思っています。

少しずつ慣れていくよう頑張りますのでよろしくお願ひします。

生活支援員



城之内 恵里

跡 跡 跡

〔1月・2月〕

〔寄付〕

▼小野口正子様・里子様
 ▼橋爪壮様・八重子様

▼間野澄子様 ▼横山とし子様
 【来園者】

▽ベルの会様（洗濯ボランティア）
 ▼羽生明義様（絵画指導）▼北村昭夫様・千代子様、伊藤泰明様（演奏ボランティア）▼永光パートナーズ渡辺様（会計指導）▼マウント阿部様（システム調整）▼日立市羽根坂様・柴田様（認定調査）▼北茨城市大平様（認定調査）▼水戸市須加野様・久野様（認定調査）▼野口勇様・りつ子様・旭中央病院名雪様・大木様（施設見学）▼内田聡美様（施設見学）▼野川貞子様・まさ様・楨子様（施設見学）ケアサポートあうん山本様・小原様（施設見学）▼長崎恵美様（施設見学）▼瀬尾茂様・千代子様（施設見学）▼ハートピア稲敷水野様・池田様・小林様・宮本様（施設見学）▼柴田重隆様（施設見学）▼長谷川勝代様（面会）

【ショートステイ】

▼茂木カツ子さん
 【日中一時支援】

▼飯野泉さん
 ▼本谷竜久さん（放課後支援）

【1・2月誕生者】

▼倉嶋素明さん（1月11日）
 ▼村田まさ子さん（1月15日）
 ▼池田勝弘さん（1月20日）
 ▼福栄都さん（1月21日）
 ▼岡田千枝子さん（1月25日）
 ▼永長未帆さん（1月29日）
 ▼鈴木春江さん（2月12日）

【退職職員】

▼平成25年1月31日付
 小嶋奈保子看護師

編 集 後 記

この冬は青森では記録を更新するほどの大雪だったとのニュースが聞かれ、鹿嶋でも数回の大雪に見舞われました。園でも雪の影響で大慌てする事態もありましたが、利用者さん達は雪が降ってくると大喜び！みんなではしゃいでいました（私も一緒にしゃしゃいでいたのは内緒です）。一か月前はそんな季節だったのが嘘のように、一気に温かくなり桜ももう散ってしまいました。毎年恒例の4月のお花見では、桜以外のお花見ができそうですね。

（チヨダ）