



ニュース

第172号

発行日 平成26年4月18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

「スポーツの意義」

生活支援員 井関 秀一

2月にソチオリンピックが開催され、当園の利用者も日本の選手がメダルをとるたびに感銘を受ける姿が見受けられました。また、3月の施設行事家族ふれあい会では、オリンピックイヤーということもあり、体を動かすレクリエーションを主体に計画され、利用者の皆さんも毎日練習に汗を流していました。

日本では現在、平均寿命が伸長している反面、少子化が進展し、世界にも類のない勢いで急速に高齢化が進展するなど、大きな社会変化のさなかにあります。また、社会の様々な分野において、技術の高度化、情報化等の進展が著しく、これらは、我々に恩恵をもたらしている反面、人間関係の希薄化、精神的なストレスの増大や運動不足、新たな職業病の増加など、心身両面にわたり健康上の問題を生み出しています。さらに、学校においては、児童生徒の体格は向上しているものの、体力・運動能力については逆に低下する傾向がみられています。

健康とは、世界保健機関（WHO）では、「病気がなく、身体的・精神的に良好な状態であるだけでなく、さら



今年の「顔」です。年齢は、ナイショ♡

に、社会的にも環境的にも良好な状態であることが必要である」とされています。すなわち、健康とは、一人一人の心身の健康を基礎にしながら、楽しみや生きがいを持てることや、社会が明るく活力のある状態であることなど生活の質をも含む概念としてとらえられています。

当施設の利用者の皆さんは、日々の体力作り、日課、ミュージックケアやレクリエーション等の活動を通して体を動かし、バランスのとれた食事により健康に過ごされています。障がい者の体を動かすというイメージは、福祉の観点からの機能回復やリハビリの手段としての役割が主であるとして、昨年12月に行われた鉢

田マラソンでは当園では3名の利用者が参加されました。マラソンは日々の体力作りが結果に関わってくるスポーツです。参加された方は、各人目標タイムを定め、日々自主的に走りこみに行く姿がありました。本番では目標タイムよりも早く走れた方や、惜しくも目標タイムに届かなかった方がいましたが、とても満足そうな表情で、園に帰ると職員や仲間に見せたい大事そうにしまっていました。

体を動かすことは、体だけではなく、心の健康や楽しみ、いきがいにつながっていく。マラソン大会を通して自分自身も体を動かすことの大切さを実感しました。利用者の皆さんと共に体を動かすことで、体の健康に留意していこうと思えました。



【賀正】おみごと!! (新年会)

行事報告 (家族ふれあい会)

生活支援員 千代田 麻子

去る3月9日に家族ふれあい会が開催されました。お忙しい中参加頂きましたご家族の皆様には、紙面をお借り致しまして御礼申し上げます。

今回は内容をガラリと変えて、利用者の方々と、ご家族の方々と、そして職員も一緒に「ふれあい」こと、そして楽しい時間を過ごすことを目的にして準備をしました。

しかし、ひな型のないものを作り上げるといふ作業は思いの他難義で、何度もうけそうになりました。

そして迎えた当日、来園下さった家族の方々に今回の趣旨を説明しながら、本当に楽しんで頂けるか、内心は不安で一杯だったのです。

しかし、そんな不安はすぐに払拭されました。

聖火台が無事点火しなかったハプニングはありましたが、そのような事態も聖火ランナーと司会の機転で笑いに変えて、本家オリンピックの精神『参加することに意義がある』を見事引き継いだ第一回ナカリンピックが始まりました。ご家族の方々も、皆さん積極的に参加して下さい、皆さんの笑顔に心の底からよかったです。



第1回ナカリンピック開催！ (家族ふれあい会)

閉会式でその日のスライドショーを見ながら、この日までのたくさんのお出来事が次々と溢れてきました。私一人の力では、決してありません。何事にも積極的に協力してくれた支援員の皆さん、毎日の練習にも笑顔で参加してくれた利用者の皆さん、当日朝早くから美味しい食事を作ってくれた調理員の皆さん、私たちのフオーににあたってくれた事務員の皆さん、今回の改変を快く承けて下さった園長先生、そして、楽しいひとときを一緒に過ごしたご家族の皆さん。携わった全員で共に作り上げた成功です。皆さんのおかげで、私たちが目指した「みんなでふれあい。みんなで作り上げる。みんなが楽しむ。」を達成することができました。言葉ではなく、皆さんの笑顔が、私にそう教えてくれました。

本当にありがとうございました。

保健だより

「感染症に気をつけましょう」

看護師 内田郁江

インフルエンザやノロウイルスは、特に冬期に流行します。しかし、冬期だけでなく、春や夏など、年間を通して発症する事もある為、常に感染症に注意を払う事が大切です。

基本となる手洗い、うがいを徹底していきましょう。

また、高齢者が多い施設では疥癬もよく見られます。疥癬は、ヒゼンダニというダニの一種で、抵抗力の弱った高齢者に多く感染し、強い痒みと丘疹が見られます。皮膚接触や衣類、寝具類を介して感染する為、清潔保持が最大の予防策となります。また、古くなって剥がれ落ちた皮膚に触っただけでも感染してしまう為、こまめに部屋の掃除をする事も重要です。

感染症は1人が感染すると、すぐに周囲に広まります。季節を問わず、住環境の清潔保持を心掛け、予防に努めましょう。

平成25年度 年齢調査

平均年齢 (通所含む)

男性 (26名)	42.8歳 [0.6 ↑]
女性 (29名)	49.0歳 [10.8 ↓]
合計 (55名)	46.1歳 [0.6 ↑]

平均年齢 (通所含む)

年代	男性	女性	全体
80代	0名	1名	1.8%
70代	1名	2名	5.5%
60代	2名	4名	10.9%
50代	6名	7名	23.6%
40代	6名	6名	21.8%
30代	5名	6名	20.0%
20代	6名	3名	16.4%

(平成 26年 3月 31日現在)

グルーブだより

★ひまわりグルーブ

『ひまわりパワー』

12月からひまわりグルーブ担当になりました。もっとみんなを知りたくて、グルーブのみんなの得意な事を探してみました。

まずは菅谷さん。いつも忘れずにみんなの飲んだ缶ジュースの空き缶をまとめて片付けてくれます。川尻さんは物静かですが、ふとした瞬間に見せてくれる笑顔に癒されています。友部さんはみんなの前で歌ったり踊ったり、最高のエンターテインナーです。鳥居さんは優しくて親



今年も元気に、鬼は外！ 福は内！（節分）

切。倉嶋さんは中台のナンバーワン鉄ちゃん（鉄道マニア）です。鉄道への情熱と知識は素晴らしいものです。細田さんは何でも頼れるみんなのアニキ！大谷さんは大御所演歌歌手顔負けの歌い手です。沼田さんの笑顔には、誰もが胸キュン♡ときめいてしまいます。横山さんはいいつもはみんなと離れていますが、自分の仕事には責任を持って、いつも必ずやり遂げてくれています。飯塚さんは御存じ中台一のアーティスト。島田さんは物静かなたはずですが、実は大のダンス好き。宮淵さんは食事のスピードナンバーワン（ゆっくり味わってね（笑））。池田さんはコツコツじつくりの職人肌。こんな個性溢れる13人の仲間たちから、今日もパワーを貰っています。みんなに感謝！（大川）

★すみれグルーブ

『リスタート』

リスタートとは、再出発の事。目標を新たに立て直したり、方向性を変えたりするという意味です。悪い意味に捉えるのではなく、前向きな意味で、私の大好きな言葉の一つです。

そんなリスタートの言葉とエールを贈りたいのが、山中恂子さんです。年末に体調を崩し、新年を病院で迎える事になってしまい少し落ち込んでいたのですが、退院して戻ってくるとサッパリとした笑顔で「私、もっ



いざ、真剣勝負！！（大野かるた大会）

と楽しんで生活します！」と言うのです。理由を聞いてみると、恂子さんはいつも人の事ばかりあれこれと考え、悩んでしまい、ちっとも楽しくなかった、せつかくの行事も行けなくなりましたし、園でおせちも食べられなかった。病気になるって、心の底から早く元に戻りたいと思った。園に帰ってきてからは、毎日の何気ない日常がとても嬉しく感じるとの事。だから自分ももっと楽しんで生活したいです！と。

いつも自分の事は後回しにして、仲間の事を思いやる恂子さん、その優しさが時に自分を苦しめていたのでしょう。これからは気持ち新たに宣言した恂子さんに拍手！一緒に楽しく過ごしていきましょうね。（海老澤）

★あざみグルーブ

『名コンビ』

朝の歯磨きが終わると、島村さんは必ず坂本さんに「今日、泊まり？」と、夜勤者の名前を聞くのが二人のお約束になっています。

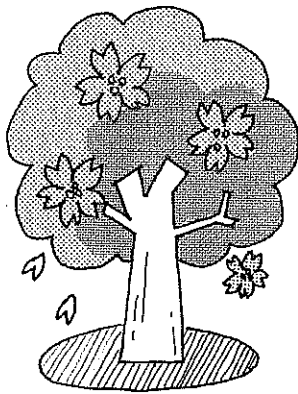
そんな仲良しのお二人、洗濯干しでは絶妙なコンビネーションが発揮されます。衣類をハンガーにかけるのが坂本さん。それを運んで干すのが島村さんです。洗濯干しは上手な坂本さんですが、高い所に上げるのはちよつと苦手です。「龍馬くん、上にあげて」「わかった」と、背の高い島村さんは洗濯物がたくさんかかった物干し竿を軽々と高い所に上げて、お日様をいっぱい浴びれるようにしてくれました。毎日、二人のそんな微笑ましい姿で一日が始まるのです。一番背が高く力持ちの島村さん。働き者でとても真面目な坂本さん。これからも二人の名コンビでがんばって行きましょう！（高野）

★なでしこグルーブ

『イタイノイタイノトナデー』

とても寒いある日の朝、グルーブに起床の声掛けをして回っていた時の事です。さあ！一日の始まりだー！と、元氣よく回っていた矢先。1号室の布団上げを手伝っている最中に、柵に勢いよく左手中指を強打。まだ朝の静けさの中にあっただ

でしこグループに「いったあーっ
いっ！」と、私の叫び声が響き渡り
ました。指先の冷えもあつたせい、か
とても痛い。左手を上にあげ、足を
バタバタ、涙もうつすら（泣）。声
にならない声を出して痛みが引くの
を待っている、ふと背中に暖かい
手がかかっているのを感じました。
その手の持ち主は、小野口さん。
私の背中をさすってくれて、一緒に
顔をしかめ、左手にフーッと息を
かけ、イタイノイタイノトンデケ
とおまじないをかけてくれました。
もう、痛さよりもその優しさの方
が大きくて、嬉しくてまた涙（泣）。
「痛いので飛んでいきました！あり
がとう！」と伝えると、心配そう
だった小野口さんに満面の笑みが浮
かび、またすぐに「だいじょうぶ？」
と心配顔に。
とつても優しい小野口さん。私は
この日から小野口さんの優しさを見
習って、いい女になろうと心に決め
たのでした。
〈菅谷〉



このたび「日本財団」から、平成25
年度助成金の交付を受けて、左記の
事業を完了致しました。

ここに事業完了のご報告を申し上
げますと共に、日本財団をはじめ、ご
協力を賜りました関係者の皆様に謹
んで感謝の意を表します。

- 一、事業名 送迎車の整備
- 一、整備車両 ホンダステップワゴン 一台
- 一、総事業費 1,629,000円
- 一、補助費 1,300,000円



4月から皆の足として活躍しています！

跡 跡 跡

- 【1月・2月・3月】
- 【寄付】
- ▼小野口里子様 ▼千代田睦子様
- ▼芳野富美子様 ▼間野澄子様
- ▼中台育心園保護者会様 ▼橋爪壮様

【来園者】

- ▼ベルの会様（洗濯ボランティア）▼
- ▼アットホーム・アンダンテ様（演奏ボ
ランティア）▼羽生明義様（絵画指
導）▼マウント阿部様（システム確認）
- ▼横田裕樹様（会計指導）▼永光パー
トナイズ渡辺様、安田様（会計指導）
- ▼墨田区役所 堰野端様（区分判定調
査）▼町田市障害福祉課 田村様（障
害認定調査）▼おおのケアセンタ
ー 河又様（相談）▼飯野泉様（日中一
時契約）▼宮本峻輔様（日中一時契約）
- ▼瀬尾渉様（見学）▼辻和夫様（契
約）▼篠田純一様（契約）▼野口勇様、
りつ子様（面会）▼横山敏子様（面会）
- ▼安律子様（面会）
- 【シヨートステイ】
- ▼茂木カツ子さん
- 【日中一時支援】
- ▼本谷竜久さん（放課後支援）
- ▼宮本峻輔さん
- ▼酒井裕平さん

【退職職員】

- 平成26年2月10日付
- ▼盛田伊津子生活支援員
- 平成26年3月31日付
- ▼横田まほ子主任（定年退職）
- ▼大川すみ江生活支援員
- ▼田島彰二調理員
- 【1・2・3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）
- ▼鈴木理紗さん（2月8日）
- ▼鈴木春江さん（2月12日）
- ▼辻みどりさん（3月4日）
- ▼玉川敦子さん（3月5日）
- ▼緒形英伸さん（3月6日）
- ▼大足光子さん（3月7日）
- ▼小野口由美さん（3月15日）
- ▼渡辺正さん（3月17日）
- ▼小沼一美さん（3月17日）
- ▼栗原久子さん（3月18日）
- ▼柴田優子さん（3月26日）
- ▼坂本繁広さん（3月30日）

編集後記

先日、密かな趣味である500円
玉貯金で遂に10万円達成しました！
何を買おうか、何に使おうか、わ
くわくわくわく♪夢も広がります。
500円玉で10万円。実に200
枚。500円玉1枚約7gで、約1.
4kg。かなり重いです。そのずっし
りした重さに、「貯めたなあ」と、感
慨ひとしお♪
で、肝心の使い道なのですが、達
成感が強くて、現物がなくなるのが
惜しくなりまして（笑）。結局そのま
ま貯金箱に入っているのです。
〈チヨダ〉