

ニュース

第188号

発行日 平成28年12月5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】

□勤労の尊さ



【目標】

- 勤労の意義や尊さを知り健康で働ける（生活できる）ことに感謝できるようになりましょう。
- 喜んで働く態度や親切な心を持って、皆のために尽くしましょう。

「コミュニケーション」

主任支援員 海老澤 なぎさ

コミュニケーションには『伝える、分かち合う、共有する』という意味があります。人間が社会生活を営む上で欠かせない生活活動のひとつで、送り手と受け手が相互に意図、感情、態度を伝達し合って成立します。送り手と受け手の間で双方の意図と要求が互いに了承される事が前提となり、相手の反応により表現を調整しながら、自分の意図がどの程度理解されたか相手の言動によって確かめ、評価する。この過程を繰り返す事によりメッセージは両者間で共有される事になります。手段としては、視覚と聴覚が使われ、要素は言語的、非言語的に分けられます。言語的要素は、書き言葉、話し言葉などで、非言語的要素は、声の調子、表情、目の動き、身振り手振りなどです。一見、言語的要素の方が相手にメッセージを伝えやすいかのように思えますが、実は非言語的要素の方が相手に伝わる影響力が大きいのです。いかに言葉で「楽しいね」と言っても、声のトーンや大きさ、表情などが暗いと、相手には「楽しくないのだな」と伝わってしまうのです。

当園の利用者さんの中には、自分



みんなでシャボン玉♪

の思いを言葉で表現できない方もいます。その方たちは、非言語的な表現を用いてコミュニケーションをとっています。それは、ちよつとした仕草であったり、行動であったりと、個々によって違う為、私たちは時にその方の意図が読み取れず、対応に苦慮してしまう事があります。

先日、当園に実習に来ていた学生さんから、利用者さんとのコミュニケーションの取り方に悩んでいる、との相談がありました。難しく考える必要はないと答えました。相手と視線を合わせ、笑顔を交わす事から始めればよいのです。相手の伝えたい事を読み取るうと焦っていると、コミュニケーションの第一歩、「相手を見る」事が疎かになってしまいます。まず、「見る」。そこから、「聞く」、「尋ねる」、「応える」と、段階を踏んでいきます。下を向いていた

り、別の事に気がそれたりしていると、気付くのは難しいかもしれません。一緒にいて楽しいという気持ち共有されれば、お互い自然と笑顔になるのです。

支援の基礎となる「気付き」は、日々のコミュニケーションの中で培っていくものです。相手の反応を見ることが、自分自身の関わり方を見つめ直すチャンスです。どうすれば相手に伝わるのか、どう表現すればよいのか、相手の目線に立って考える事が大切です。毎年、フレッシュな学生さんから様々な事を気付かせていただいています。当たり前の様にしている事が、実は一番大切な事であったと再認識する事ができました。

健康に過ごすために

生活支援員 近藤 修広

誰もが健康な人生を過ごしたいと思うのは当たり前の事です。そして、心身の健康は個人の努力だけではなく、様々な人たちの支えで成り立っている、私は考えています。

まず、健康の基本は食事です。バランスの良い食事を摂る為に自分でも意識しながら、となるとかなり大変な事です。しかし、それを面倒くさがって偏った食生活をするのは不

健康の第一歩です。私は以前、缶飲料ばかり飲んでいて、健康診断でびっくりするような結果になっていた事がありました。今はバランスを考えた食事を摂るよう心がけています。が、それも、家族の協力があってこそ。感謝しています。

運動も健康維持に欠かせない要素です。以前の私は、全くと言っていい程運動をせず、少し走っただけですぐに息が切れてしまっていました。そんな私ですが、利用者さんとマラソン大会に出場した事をきっかけに少しずつ走るようになりました。最初は短い距離から、徐々に長くしていきました。すると、適度な運動が心地よい睡眠も与えてくれたのです。

健康な生活には、食事、運動、睡眠、そして、ストレスの発散も欠かせません。それらは単独ではなく互いに作用しながら健康な体を形成してくれるのです。人は、そんなに丈夫にはできていません。今、健康だからといって、それを過信して酷使すればいずれガタがくるのは当たり前です。自分の体は一つだけ。大切にしながら付き合っていく。そのように意識し、少しずつ積み重ねていく事が健康な心身づくりと結びついていくのだと思います。そして、家族や仲間が陰ながら自分の健康を支えてくれている事への感謝も、忘れてはいけない大切な事です。

グループだより

★ひまわりグループ

『おやつ時間』

中台の午後3時は、皆さんお楽しみのおやつ時間です。菅谷さんは厨房からおやつを受け取ってグループまで運ぶ係をします。おやつを乗せたお盆を返しに行くのも菅谷さんの係。それも嫌がらずに行ってくれます。

菅谷さんを待つ間、沼田さんはみんなの使うお皿を用意してくれま。こちらからお願ひしたわけではなく、自分からお手伝いをしてくれるようになりました。

菅谷さんがおやつを運び、沼田さんがお皿の準備。そしてみんなで一緒においしいおやつを食べる。一人一人の仕事が、みんなの笑顔につながっているのですね。
(井関)

★すみれグループ

『憩いの時間』

利用者の皆さんは、夕方の時間はそれぞれ自由に過ごされています。大部さん、池田(友)さん、芳野さん、野川さんは、自分の居室で趣味に没頭しています。グループの食堂では、矢代さんが職員との交換

グループホームだより

『穏やかな日々』

『グループホーム千葉』世話人 片岡なみ子
グループホーム千葉の世話人になり、三年になります。グループホーム千葉では、三人の男性が生活されています。性格は三人三様。どのように接すればよいか考えながらの毎日です。

皆さん、とても礼儀正しく、毎日元気に挨拶して下さいます。一緒に買い物に行っても重い荷物を進んで持って下さり、食事もおいしいと、毎食残さず喜んで食べて下さいます。

私は夕方からみなさんのお世話をしています。

夕食の席では、昼間の施設での事、パン作業の事などが話題になります。話に耳を傾け、時には母になり、時には友になり、皆さんが心穏やかに生活できるようにこれからも支えていきたいと思っています。



『アリガトウ、ファイト!バンザイ!』

『グループホーム梵天』世話人 掛田小夜子
私がグループホーム梵天に入職して1年6ヶ月が経ちました。初めの頃は、一人ひとりの性格も全然わからずにいましたが、いつの間にか冗談も言い合える仲になり、たくさん教えてもらうこともあります。近頃はテレビを観たり、話をしたり、しおり作りや、切り絵などの手芸をしたりして、楽しく過ごしています。

みんながストレスを感じないで過ごせるよう、日々頑張っています。

毎日、元気で、笑顔!!

グループホーム梵天、久保田さん、藤岡さん、村上さん、飯島さん、永長さん。

毎日笑顔をアリガトウ。

実習を終えて

植草学園短期大学 細田深菜美さん

私は、10日間の実習で多くの事を学びました。利用者みなさんは、自分でなんでもやろうとする意欲にあふれていて、職員さんもその気持ちを汲んだ支援をされていました。利用者さんそれぞれのできる事、できない事を知り、できる事は継続していくよう励まし、できない事でもやってみよう、頑張ってみようという気持ちが持てるよう工夫した関わりを大切にす支援でした。

施設内は、とても暖かい雰囲気でした。笑顔が絶えず、いつもどこかで笑い声が聞こえているようでした。利用者さんと職員さんの心が通い合っているからだと思いました。

また、様々な行事に参加させていただき、施設内と違う利用者さんの姿と、笑顔もたくさん見る事ができました。

とても楽しい10日間でした。ありがとうございました。



★あざみグループ

『うきドキワクのち、ニコ』

10月19日、20日、鹿島ハイソ宿泊体験に島村さん、石田さん、平間さん、竹添さんが参加されました。

島村さんは、ハイソへ向かう車内で戦隊ヒーローの歌をずっと歌っていました。カラオケでこの歌を歌うんだ！と、うきうき♪石田さん、平間さんも笑顔。しかし、笑顔の中に少し不安そうな表情も見えます。

ドキドキとワクワクを乗せて、バスは到着しました。部屋に荷物を置き、みんなと一緒に大浴場へ！ゆったりと体を温めると、ドキドキは溶けてしまったようです。皆ニコニコ

顔。心も体もほぐれていました。

豪華な夕飯に舌鼓を打ち、夕食後は楽しいゲームやカラオケで大いに盛り上がりました。皆の楽しそうな笑顔を見てみると、引率で緊張していた私の気持ちもほぐれていくようでした。
〔豊田〕

★なでしこグループ

『新たな恋の予感?!』

ある休日。指導員室前に人影が・・・。誰かと思えば、小沼さんでした。目が合うと、『待ってました!』と言わんばかりで可愛くおねだりのポーズです♪小沼さんの手の

中の宝物「葉の殻」が欲しいとの事。いつものように渡しますが、なぜか気に入らない様子・・・。(何が欲しいのかな?あ!もしかして、前によく見ていた新聞のチラシですか?)
そう思っってチラシを渡すと、小沼さんは嬉しそうに受け取っていきました。ベンチに座って夢中になって見入っているその姿は、まるで恋する乙女のような。大好きなアイドルのブロマイドを見ているような、うっとりとした眼差しなのです。
葉の殻に飽きた訳ではなさそうですが、新たな恋の相手が見つかった。とっってもご満悦の小沼さんなのでした。
〔祐尾〕

厨房だより

栄養士 茂木豊子

『寒さに負けない!冬の食生活』

免疫力や抵抗力が低下すると、病気になりやすくなります。今の時期に流行る、風邪やインフルエンザを予防するには、日頃から免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。その為に重要なのが、一日三食、栄養のバランスの良い食事を摂る事、適度な運動をする事、そして十分な睡眠です。この三つをしっかり守る事で健康な体を保つ事ができます。又、免疫力アップには『笑う事』も効果があると言われています。

毎日楽しく笑顔で過ごし、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう!

★風邪に負けない食事をしよう★

<p>たんぱく質 ウイルスに抵抗する力をつけます。</p> <p>魚・卵・大豆製品など</p>	<p>ビタミンA ひふやのどを強くして、ウイルスの侵入をふせえます。</p> <p>緑黄色野菜、レバー、うなぎなど</p>	<p>ビタミンC 体を守る働きを、ウイルスをよせつけません。</p> <p>淡色野菜、果物、いも類など</p>
------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------



秋のスポーツ

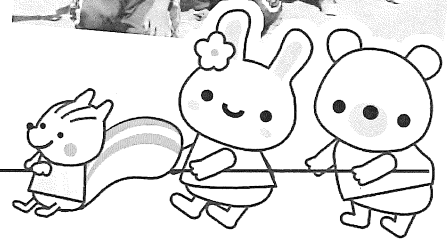
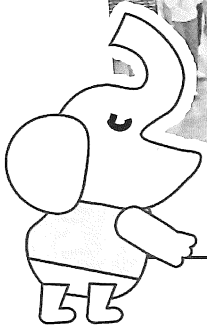
中野西小 運動会



大野地区体育祭



スポーツ教室



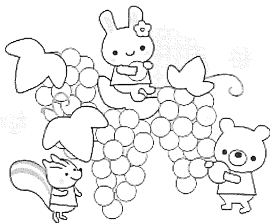
跡 跡 跡

〔9月・10月〕

【寄付】

- ▼橋爪八重子様
- ▼池田洋様
- ▼佐々木幸子様
- ▼倉嶋恵美子様
- ▼島津安二郎様
- ▼鹿嶋市社会福祉協議会様
- ▼羽生明義様 (絵画指導)
- ▼白十字総合病院様 (健康診断)
- ▼横田裕樹様 (会計監査)
- ▼永光パートナーズ渡辺様 (会計指導)
- ▼日立総合防災様 (消防設備設置)
- ▼県スポーツ文化協会 松浦様他7名 (スポーツ教室)
- ▼東日観光 高橋様 (打ち合わせ)
- ▼墨田区 竹原様 (認定調査)
- 【施設実習】
- ▼聖徳大学
- ▼島崎里佳子さん、古市綾奈さん
- ▼植草大学
- ▼細田深菜美さん

(9月15日～9月25日)



- 【9・10月誕生者】
- ▼橋爪恵子さん (9月9日)
- ▼湖林健司さん (9月21日)
- ▼石田直也さん (10月3日)
- ▼池田友子さん (10月4日)
- ▼平間尚輝さん (10月16日)
- ▼大部なおみさん (10月22日)
- ▼藤沼光司さん (10月24日)

編集後記

皆さん、新米の季節です。おにぎり、美味しいですよ。

私は、以前はしっとり海苔の混ぜご飯派だったのですが、最近白ご飯のパリッと海苔に目覚めました。海苔をパリッとさせる為に、ご飯も一度冷ましてから握ります。具は、いろいろ試した結果、シンプルな鮭がベストだと思いました。鮭マヨになると、胃もたれするのは、年のせいでしょうか・・・。

おにぎりといえば、幼い頃、よく祖母が『にんこ』と言ってみそ焼きおにぎりを作ってくれました。祖母の大きな手で握ったおにぎりは、やっぱり大きくて、一つでお腹いっぱい。なのに祖母は「もつと食べろ」と、焼き網いっぱいにおにぎりを並べていたのを思い出します。そんな昔の話をも思い出すのも、年のせいなんじゃないかねえ。(チヨダ)

