

ともに生きる

2004年

No.32

12月号

12月1日発行



《 も く じ 》

P1

出張介護教室レポート
介護Q&A

P2

手話でごあいさつ
作ってみようかんたん料理

P3

いい人を見つけました
職員親睦会

P4

山根デイサービス「麻雀サークル」
こんなこともあったんよ!!第3回
段原小学校との交流会

出張介護教室レポート



11月16日(火)

きみがおか
皇ヶ丘集会所 14:00~15:30

たかよしてる
フィットネストレーナーの高芳照さんをお招きして、転倒予防を中心とした内容で体操を行いました。『筋肉を貯金する』(貯筋)にはどの筋肉を動かしたらよいか、筋肉の各部位を紹介し、体を動かしました。音楽に合わせて皆さまリズムカルに体を動かしておられました。日頃から足腰を鍛えておられるのでしょうか、とても元気でハツラツとされていました。



11月19日(金)

二葉の里・上大須賀集会所 13:00~14:30

金屋町デイサービスセンターの岩本寮母が講師となり、日頃使わない筋肉の筋力アップや下半身の強化を行いました。ボールを使用したり、足ツボを押さえリラクゼーションをしながら体操を行いました。参加された方から「またやってほしい」との声も聞かれました。



介護Q&A ~ こんなときどうしたらいいの? ~



Q: うちの母が最近食事中、食べ物や喉に詰まらせてしまう事があります。特に詰まらせやすい食品などは何でしょうか。また予防方法などがありますか。



A: これからの季節、特にお正月のおせち料理に入っているかまぼこ、のり、昆布、小芋、数の子、またお雑煮のお餅などお年寄りの好きな物、行事食等に喉に詰まらせやすいものがあります。予防方法としては、食事の前に水分を摂り喉を潤わせておくこと、詰まらせやすいと思う物は予め目の前で小さくして食べてもらう事です。また字を書くときの姿勢で、足裏が地面に付くように座って食事をする飲み込みやすいと言われてます。

※万一、詰まらせてしまった時…テーブルから本人を離し緊急対応がしやすい場所を確保する。

①入れ歯除去 ②口の中の食べ物除去 ③背中を叩く

また、反応が無く2分までに意識が戻らないときは速やかに救急車を要請してください。

手話でごあいさつ

昨年、聴覚障害をお持ちの沖野様が入所された事をきっかけに、養護では手話講座が始まりました。職員お手製のポスターを目につきやすいところに掲示し、入所者の皆様も職員もポスターを見ながら練習し、沖野様を先生にして実際に使ってみます。手話は、手の動きだけでなく、表情もとても大切だということを教わりました。手話を通じてお互いの心が通うようになりたいと思いながら、練習に励んでいます。



手話での会話も少しずつできるようになりました。



手話講座のポスターを掲示しています。

ちょっと

手話
講座

「ありがとう」



右手を垂直に立てて、
左手の甲をトーンと叩く。
この時軽く頭をさげながら。

「楽しい」



両手を軽く開き、
交互に上下に動かす。
指を閉じると「うれしい」となる。

「難しい」



右手の親指と人さし指で
軽くほおをつまむ。

作ってみよう かんたん料理

ブロッコリーの チーズ焼

〈材 料〉(2~3人分)

- ブロッコリー……………1株
- ツナ缶詰……………100g (2分の1缶)
- 塩、こしょう……………少々
- スライスチーズ……………2~3枚

- 1 ブロッコリーは小房にわけ塩ゆでする。
茎の部分は粗くみじん切りにする
- 2 耐熱容器などにツナ缶詰とブロッコリーを入れ、
塩・こしょうをしチーズをのせる。
- 3 180℃のオーブンに入れて15分程度焼く。

★★★★★

いい人

見つけました

★★★★★

特養入所者 山地キクエ様

特養に入所されている山地キクエ様は「あとり絵」の名人です。「あとり絵」とは和紙を切り貼りし、風景や花を描いていく作品です。

寿老園に入所される以前より続けておられ、1作品につき約1ヶ月かけて完成させるそうです。出来上がった作品はどれも素晴らしく、何点か園内の食堂や廊下に飾っていただいています。殺風景な壁や廊下が華やかで、入所者の皆様や職員の日を大変に楽しませてくださっています。



完成品とともに…

職員 谷 一輝さん

谷さんは、寿老園では部長職に就いておられます。谷部長は三味線を特技としておられ、毎年寿老園で行われる三扇会おさらい会でもご活躍されています。谷部長が三味線を始められたのは21歳の時だそうです。高校時代、当時大流行したロックグループサウンズに熱中、自らもバンドを結成し、学園祭その他のロックコンサート等、数々のステージに出演されて

いたとの事。長く続けていく音楽として日本の音楽をと、ある人の紹介で今の師匠と寿老園の民謡クラブでお会いした事が三味線を始められたきっかけだそうです。三本の糸で音色を奏でるという技、また歳をとってもいつまでも出来る所が三味線の魅力と谷部長は話されます。これからもご活躍を期待しています。



三扇会で演奏される谷部長

職員親睦会



10月18・19・22日、11月2日の4日間広島プリンスホテルにて職員親睦会が行われました。普段あまり交流のない他部署の職員同士など、職員間のコミュニケーションを図り、より一層業務を円滑に行うことを目的としたものです。ホテルに到着するとまずはバイキングで食事、その後はボウリング大会です。ストライクの連続で意外な特技を披露する職員、またガーターの連続で苦戦する



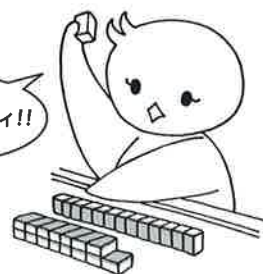
職員の姿など珍プレー、好プレーの続出で会場は大盛り上がり。普段見ることの出来ない表情を沢山見ることが出来ました。





麻雀サークル

リーチだっぴー!!



9月から山根町デイスサービスで新しく麻雀サークルの活動がスタートしました。ご利用者からの声もあり始まったサークルですが、今では人気のサークルの一つです。若い頃麻雀をされていた方はもちろん、あまり知らないという方でも気軽に参加されています。中には、「何十年ぶりにしたよ」という声もきこえます。皆様、真剣な表情で、時には笑顔も出ながら楽しく行っています。



約40年前の元寮母で、現在寿老園に入所しておられる京田様に寿老園創設当時のお話をお聞きました。

今回は、クラブ活動が始まった頃のお話をご紹介します。

京田様がお勤めしておられた頃、三味線の上手な入所者が6人もいらっやったそうです。また、今でもお元気な入所者のY様は広島市内でも屈指のお琴のお師匠さんで、こうした方々が寂しそうにいらっやるので、京田様は「民謡クラブを作ったらどうだろうか」とお思いになったのだそうです。そこで、施設の皆様の同意を得て、三味線7名、唄10名の民謡クラブが発足しました。「おいでいただいた先生が、クラブ員の三味線があんまり上手なんでびっくりなされた。」と京田様は話されます。

また、その他にも俳句を趣味になさっている入所者が何人かいらっやったので、先生に毎月一回おいでいただき、昭和52年に会員10名で俳句クラブ「寿会」をお作りになったということです。



京田 邦江様



段原小学校との交流会

「こんにちはー!」

元気な声と共に小学生の皆さんがデイスサービスにやってきました。今日は半年に1度行われる小学校との交流会の日です。金屋町デイスサービスセンターの近くにある段原



小学校の4年生が授業の一環として来園されます。ご利用者の方々もこの日を楽しみにされている様子で、センター内はより一層和やかな雰囲気になります。

小学生の皆さんが歌やリコーダーの合奏などを披露され、ご利用者の方々も温かい目で見守っておられました。

そして、ご利用者と小学生の皆さんが一对で顔を合わせて座り、笑顔で会話を弾みます。その他にも、お手玉やあやとりなどを短い時間でしたが、存分に楽しまれている様子でした。「孫と遊んだようだった」「自分の子供が小さかった頃を思い出した」など、中には涙をにじませておられる方もいらっやいます。皆様、童心に帰った様な笑顔がとても印象的でした。

小学生の皆さん、またのご来園をお待ちしていますよ。



健康豆知識

老化と水分について



毎日の生活の中で、肌がかゆい、口が渇く、唾液が出にくいと感じている人はいませんか？これは身体の水分が不足して乾燥しているためです。お年寄りは身体の水分量が若い人より少ない上に、身体で作られる水分の量も少ないためです。

さらにお年寄りは自分でどの渴きを感じにくかったり、水分の排泄量が増えてきます。寝たきりの場合や風邪で食欲がなかったり、ちょっと下痢をした後など「どうも

元気がない」と感じたらまず水分が不足しているのでは？と思ってください。

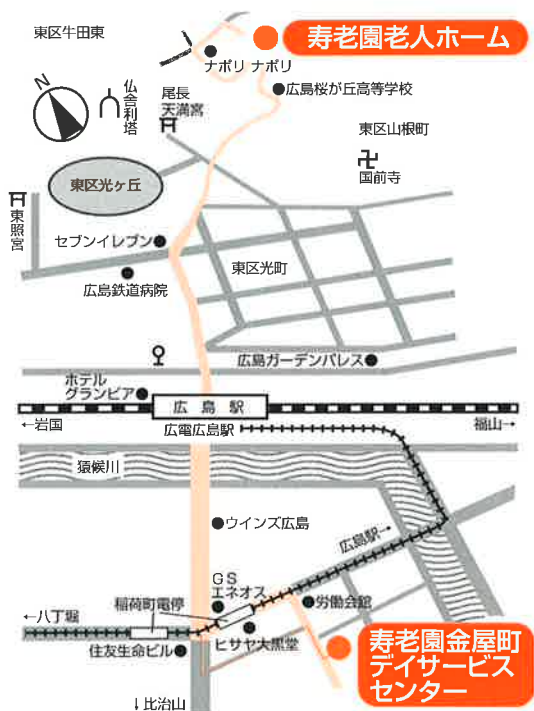
また、なんとなくボーッとしていたり「ボケ」とまちがえられたりするような時の原因に脱水症だったりすることもあります。

食事以外に1リットル～1.5リットルは水分を摂りたいものです。一度にたくさんの水分を摂りにくい場合は、少しずつ頻回に分けて飲みましょう。最近ではペットボトルのお茶など簡単に水分量がわかるものがでていますので上手に利用しましょう。

編集室だより

今年も残すところわずかとなり日々寒くなっています。この時季といえば、インフルエンザが流行する時季です。

毎年、多くの方が感染しています。皆様、外出して帰られた際は、手洗い、うがいを忘れずにして、自分自身で予防してください。



●寿老園老人ホーム

〒732-0048 広島市東区山根町38-23
TEL (082) 263-3841 FAX (082) 263-3849

交通アクセス

- JR 鉄道** 広島駅(新幹線口)下車徒歩20分
- 郊外線バス** 広島駅下車徒歩25分
- 市内電車** 広島駅下車徒歩25分
- 市内バス**

広電府中線新幹線北口バス停下車徒歩20分
広電戸坂東浄線新幹線北口バス停下車徒歩20分
広島バス寺分線新幹線北口バス停下車徒歩20分

●寿老園金屋町デイサービスセンター

〒732-0825 広島市南区金屋町4-17
TEL (082) 568-2200 FAX (082) 568-2066

交通アクセス

- 徒歩** 広島駅(南口)より徒歩10分
- 市内電車** 稲荷町下車徒歩2分
- 市内バス** 稲荷町下車徒歩3分

寿老園のホームページアドレスは
<http://www7.ocn.ne.jp/~jurouen>です。

※「」の入力方法は [sift]+[] を押さえてください。

メールアドレスは
jurou-en@giga.ocn.ne.jpです。

発行所:社会福祉法人 寿老園老人ホーム

広島市東区山根町38-23 発行責任者 武村 浩司 電話(082) 263-3841 1999年(平成11年)4月1日創刊