



# レクリエーション

生活相談員 西山 啓子

毎日、十時からレクリエーションを行っています。始まりの館内放送が入ると、「今日は何のゲームかしら」と利用者さん同士で声を掛けあいながら、集会室に集まってきました。まず、最初にストレッチ・足踏み等の準備体操を行います。お手玉を使った準備体操では「ひとつ、ふたつ。」と数を数えながら皆さん器用にお手玉をされます。その上手さには職員も圧倒されています。

さあ体も温まった所でゲーム開始。今日のゲームは、うちわについたティッシュ箱へ投げたお手玉がどれだけ入るか競うゲームです。皆さん勝つ為に真剣に参加しています。また、お天気が良い日には散歩に出掛けます。四季折々の草花・小鳥のさえずりを聞きながらの散歩はとても楽しく、利用者さんの素敵な笑顔も沢山見られます。



準備体操中



はいれ!



どっちも負けるな!



養護老人ホーム富士見園

## おでんチーム VS さくらチーム



お手玉キャッチ

## 野草茶屋

支援員 飯塚 貴子

富士見園では一年中、利用者さんに自然のお茶を飲んで頂いております。

現在ご用意しているのは目に良いと評判の「メグスリノキ茶」です。

暑い夏には厨房さんが用意してくれた冷たくて美味しい麦茶も並びます。



朝、九時の開店には、皆さんコップを片手に野草茶屋に集まって、お茶を飲みながら会話も弾んでいます。皆さん積極的に水分補給をしているせいか風邪知らずです。これからも利用者の皆さんに喜んで頂ける様、おいしいお茶をご用意していきたいと思っております。

野草茶屋開店中  
です。どうぞ  
お越し下さい。



## 水分補給・うがい

生活相談員 原田 好行

うがい

富士見園では、朝・夕の声掛け時や外出から帰園した際にうがいをして頂いております。皆さん今では、自らコップにうがい薬を入れ、行ってくれています。



《水分補給》

午前・午後と一日二回水分補給を行っています。

カルピス・玄米茶・紅茶・ミルクコーヒー等、色々な飲み物で水分を摂って頂いています。皆さん「おいしかった」と笑顔で飲み干してくれています。



水分補給とうがいは、とても簡単な様に思えますが、継続していく事は大変な事です。

これからも利用者さんの協力を得ながら継続していきたいと思っております。

風邪をひく方が減りました。



節分

介護士 佐藤 譲

「鬼はー外、福はー内！」  
大きな掛け声と共に、豆を包んだ小さな袋が鬼達に投げつけられた！

三恵苑では二月七日に節分が行われました。皆さんは近づいてきた鬼達に、思い思いのペースで豆まきをして楽しまれた模様でした。中には豆まきそっこのけで袋から豆を取り出し食べていた方も見られましたが……。



おやつは、普段の厨房手作りでなく、おいしい！と評判の芋羊羹が出され、大満足。味共に好評で大満足。



又、参加できなかつた方の元にも鬼達が参上し、皆さんに喜んで頂きました。

特別養護老人ホーム三恵苑

お花見の季節

やっぱりお弁当は

介護士 町田 純子

与野・大宮・山形育ちのお三人様に今回はおいなりさんの作り方や思い出話をこっそり教えてもらいました。

母親から教えてもらったの。白いご飯にお酢まぶして、お揚げと干瓢を砂糖醤油で味付け。

干瓢を巻くのが上品さを出すコツよ。中味は混ぜご飯でもOK!



形だって三角形でも俵型でもいいのよ。



昔はお豆腐屋さんがプーと音ならして売りに来ていたの。お稲荷さん専用のお揚げも売っていたのよ。



他にもソーセージや卵焼き等が定番との事。今年もみんなできいな桜をみましようね。

新しい職員紹介

介護職は未経験で、日々先輩職員から教えてもら事はもちろん利用者の皆さんから教わる事が有ります。まだまだ頼り有りませんが、一日も早く先輩の様に利用者さんから頼られる介護が出来よう頑張ります。

休日は1週間分の買物をします。

奥さんと一緒！ルルン。

介護士 千葉 正義



「新しい事を始めたい」と飛び込んだ介護職。6月に入職してから初めての経験の連続で驚きや戸惑いの繰り返しです。早く人前になって少しで皆様のお役に立てるよう頑張ります。

天気の良い休日はツーリングを楽しみます。



介護士 小杉 智子



地域包括支援センター

ケアマネジャー 佐藤 佳枝

春ですよ

暖かくなり、体を動かすにはとても良い季節となりました。体を動かさないと、年齢と共に機能が衰え、ふらふらしたり、つまずきやすくなったりします。そういった転倒や腰痛予防の為に、普段からの運動をする習慣が大切です。



西区では遊具を使って体を動かす教室や、公民館などでは様々なサークル活動が行われています。一度足を運んでみて下さい。



地域包括支援センターは5年目を迎えます  
今後も、地域の方々の相談窓口として、頑張っていきたいと思います  
620-1312

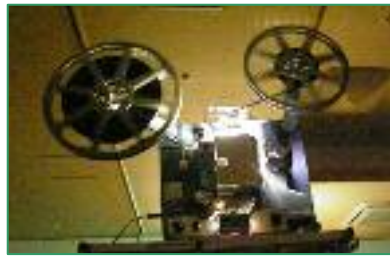
# 映画鑑賞会

A4リーダー 竹内 久美子



二月十四日。ひかわでは初めての試みとなった映画鑑賞会を行いました。『秩父夜祭り』『鶴の恩返し』の二本立て。

重い映写機材を軽々と颯爽と持ってきて下さった神山先生と奥様。入居者の皆さんと職員へ楽しい時間と元気を頂き、本当にありがとうございました。



全く異なる映画でしたが、入居者の皆さんは真剣に見入られ、上映後には大きな拍手を頂きました。

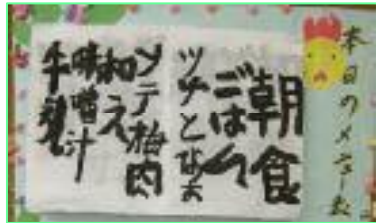
入居者の皆さんの心の中、何か感じられたり、何かが残ったらなと思います。又いつか皆さんと映画を楽しむ時間がとれたら素敵じゃないですか。

特別養護老人ホームひかわ

# 芸術の...春

生活相談員 寺沢 さおり  
さくらうぐいす・初節句。

半紙いっぱい元気に書かれた芸術作品を沢山の皆様に見て頂けるよう、毎年初春に作品展を開催しています。



恒例となりつつあるこの行事は区役所ホールを借らせてもらい、同じ西区のご近所施設「扇の森」と合同で楽しくにぎやかにっています。

今年、ひかわからの出品は、書と手芸で合計32点となりました。手作りの愛らしいフランス人形やつつい食べたくなる、書による献立表等、素晴らしい作品ばかり。



終了後はひかわ内で展示しているのでは是非ご覧下さい！

# ひかわ あたり前な生活

## シリーズ① 個浴風呂

生活相談員 高橋 環

今回より始まりましたひかわあたり前な生活シリーズ第一回目、ひかわ自慢の「ひのき風呂！」ひかわのひのき風呂は日当たり良好！竹林が目線の高さに入ってきて、とっても景色が良いです。ひのきの香りと木の椅子があり、床は足が冷たくないようにコルク材を使用しています。

入居者様には馴染み深い様子で、入浴中に思い出話をしながら「気持ちいい！」とお声がたくさん聞かれます。



ひかわでは、できるだけ長く個室風呂に入ってもらえる様に、そして「気持ちの良い入浴」ができる様、職員共々心掛けていきます。

# 越冬 ひかわ

看護師 大垣 優子



何故今頃、脱水の話？

冬とはいえ脳卒中になられる方がいらっしやるのはどうしてでしょうか？水分が不足すると血が濃くなり血管が詰まり脳梗塞を起こしやすくなります。



トイレが近くなるからとか、喉が渇かないからと言って水分を控えている、

そのアナタ！

知らないうちに脱水になっているかもしれないよ。



ただ急にガブ飲みせず、ゆっくりかむように。

一気にたくさん飲んでも意味がありません。



厚着や室温の上げ過ぎ、布団の掛け過ぎにも注意しましょう。

# デイハ通う方々に ご長寿 "笑顔" のひけつ インタビューしました



石塚 芳 様  
良い空気をすって散歩する事



戸崎 たけ 様  
なんでもよく食べる事



鶴屋 いち 様  
あまり、くよくよしない事

介護士 浅沼 恵子

## デイサービスセンター



ひな人形を囲みながら、利用者様と職員が一緒になり歌やゲームで盛り上がりました。

二月二十五日から三月三日までの一週間、ひな祭り行事を行いました。

介護士 進藤 栄子

## ひな祭り



特に利用者様に好評だったゲームは「人間玉入れ」です。職員が体を張って動く姿に、利用者様が大爆笑。周りの職員もつられて大笑い。とても楽しいひな祭りになりました。

## ヘルパーステーション



ヘルパー 三橋 揚子

## 笑い笑顔

「お変わりないですか」とお邪魔すると「いらっしやい。待ってましたよ」といつも笑顔で迎えて下さいます。



休みをとらせて頂いた次の日には「先日はどうしたの。デートだったの?」と聞かれ「そうそう、よくわかりましたね」と返し、二人で大笑い。



毎回(話がつきなくて)時間を忘れそうになる程、お話がはずみます。利用者さんは、ユトモア たづぷりで笑顔が素敵です。

こちら「笑い」を心掛けて、楽しくお仕事をさせて頂いています。

## 在宅介護支援センター

ケアマネジャー 正木志津子  
皆さまこんにちは!

## ニューフェイスです!

三月からケアマネジャーになりました正木志津子です。今まで三年半、三恵苑で寮母をしていました。お会いしたことのある方もいらっしやると思います。

プライベートでは、昨年からは運動を始めました。健康の為、そして夫婦共通の趣味を持つための……ゴルフをチョッと



まだまだ未熟者ですが、少しでも早く一人前になれるよう、頑張ります。皆さんも私の顔を見たら気軽にお声を掛けて下さい。宜しくお願いたします。

## ホームページを開設しました

URL <http://www.sankeikai.org>



あじさい便りも載っています  
見てください。



社会福祉法人 三恵会  
三恵会だより第三十四号  
平成二十二年四月一日