



ボランティア表彰



永井様

民謡ボランティアの永井様は、今年であじさいでの活動が10年目を迎えられました。この度、長年の活動に感謝の気持ちを込めて、デイサービスにて感謝状の贈呈式を行わせていただきました。永井様に民謡を始めたきっかけを伺ったところ、「もともと民謡が好きだった」とのことで、35歳の頃から本格的に民謡を始められたそうです。そして、現在も民謡の魅力を多くの人に知ってもらいたいと、ボランティア活動を続けられています。永井様と一緒に民謡に触れる時間はとても楽しく、「民謡は心で歌えばいいんですよ」と話される姿が印象的です。



まどっこまんと様

読み聞かせグループ「まどっこまんと」の皆様は、今年で10年目を迎えられました。始めは牛窓で、子供達を対象に「子供達に優しい心、思いやりの心が育つ様に」と願われ、活動をされていたようですが、お年寄りにも絵本を通して、「その人の心が豊かに、そして癒される事が出来るように」との思いで、お年寄りも対象に活動をして下さっています。絵本の底に流れる作者の意図をしっかりと汲み取られ、表現をされているのがよくわかり、楽しく時間を過ごさせて頂いています。



野田様

バイオリンボランティアの野田様は、今年で6年目を迎えられました。ご利用者の皆様もバイオリンの演奏を聴いて、歌ったり、その音色にとても癒されています。また、時にはご利用者様に寄り添い、お話を聞いてくださるなど、いつも優しい心遣いと笑顔で活動してくださっています。

頭の体操

デイサービスセンターあじさいでは脳の活性化のため、様々な頭の体操をしています。取り組みの一部を紹介するので、皆様も挑戦してみてください。

Q. 線を一本足して”正しい数式”にしてください。

$$5 + 5 + 5 + 5 = 555$$

[答え: 2通りあります]

① $545 + 5 + 5 = 555$

② $5 + 5 + 5 + 5 \neq 555$

健康講座

インフルエンザやノロウイルスが流行る季節となりました。以下の点に気をつけて、病気に負けない体力作りを心掛けましょう。

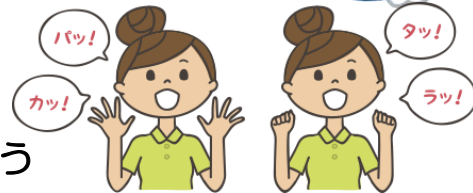
① 外出から戻ったら手洗いとうがい

うがいは喉の奥まで出来ると効果的です。手洗いは、食事を作る前と食事をいただく前、トイレ使用后、手作業をして手を汚した時にして下さい。その他に1日1回の石鹸を使用した手洗いが効果的です。(石鹸の手洗いの手順を覚えると、より効果的に汚れやばい菌をおとせます。)



② 食事前のお口の体操

舌の運動と、発声をすることで喉の筋力を上げられ、むせこみや誤嚥の予防になります。



③ 食事は1口入れたら30回を目標に噛むようにしましょう

噛むという行為は、脳細胞を刺激して考える力を増やし、認知症の予防にもなります。また、誤嚥や消化を助けてくれる唾液も出やすくなります。

④ 1日1500mlを目標に、水分を摂るようにしましょう

水分を取ることで、血液の流れがよくなります。腸の運動も活発になり、便も柔らかくなり便秘もよくなります。脱水の予防にもなります。(病気のある方で、水分制限を勧められている方は先生に相談してください。)

⑤ 運動をしましょう

深呼吸をおこない、背筋を伸ばすように手を上へ伸ばした後は椅子に座ったまま手足の屈伸運動や足上げを行いましょう。短時間でも毎日行うことが大切です。5分から10分を目安に行いましょう。



⑥ 夜は10時までに眠りにつくようにしましょう

体内時計に従って、リズムよく生活しましょ。夜中に何回もトイレに起きてしまうと言われる方は、夕方頃より水分は控えめにしてみてください。快食・快便・快眠が健康な身体づくりとなります。かぜをひかないように身体を冷やさないように努めましょ。

電子カルテで業務効率の改善を図っています

特別養護老人ホームでは電子カルテを導入しています。この業界のみならず近年はIT化が進み、最近では手書きのものも少なくなりました。今までは手書きでチェックしたり、手書きのメモをパソコンに入力したりとスタッフも記録に時間を割いていました。

しかし、タブレットを導入することで、タイムリーな情報をその場で打ち込むことができ、手間を省くできています。また、今まで以上にスタッフ間で情報共有が行えたり、ご利用者様の状態変化や記録をもとに意見交換を行うことで、より良いサービス提供に繋がられるのではないかと考えます。



タブレット

◆寄付・寄贈御礼(10月)◆

三谷 康彦様

ありがとうございました。

スタッフのひとり言

ある日、4年生の孫が「用水に落ちていたよ」と大事そうに抱えていたのはびしょ濡れでガリガリに痩せた子猫でした。「きちんと世話をすること!」との約束で、子供部屋で保護。それからは毎日大奮闘! 生き物を大事にしてくれ、優しい気持ちを持ち続けて成長して欲しいと願う猫好きの私です。

(グループホーム 小野田 とみこ)

私の楽しみは、フラワーアレンジメントです。花屋さんに行き、花の組み合わせや色使いを考えている時が至福の時間です。欲張りすぎて、会計でドキドキの時もあります。家に持ち帰り自分のイメージ通りに生けることができた時は、一人でニコニコです。たまに職場に持って行き、「ワーきれい」と皆さんの笑顔を見ると、お花の力は凄いと思います。(グループホーム 柴田 ゆみ)