



福祉施設 広報誌

木もれ陽

No.97

2025.夏号



デイサービスセンターのみなさんの作品



木もれ陽……

木立の合間からやさしくもれる光

木立の中の生命を育てる光

それは多くの皆様からの優しく支えられた愛である

「やさしさと愛情」「やわらかいぬくもり」

「あたたかい思いやり」である

岡山県済生会の理念とビジョン

～切れ目ないサービスのために～

岡山県済生会の理念

あらゆる人々に手をさしのべ寄り添う済生の心で
信頼される医療・保健・福祉のサービスにつとめます

岡山県済生会のビジョン

社会におけるポジション

1. あらゆる人々に信頼されるパートナーを目指し、良質・安全で、潤いのある医療・保健・福祉サービスを提供する岡山済生会トータルライフケアシステムを実現します。

事業経営の将来像

2. 済生会グループの総合力を活かし、地域との連携のもと、医療から介護に至るまでの一貫したサービスが提供できるネットワークを構築します。

組織の人のあり方

3. 適切な人事評価やキャリアアップ支援など、職員が誇りとやりがいを持てる組織を目指し、職員満足と健全経営の両立を図ります。

目

次

- ライフケアセンター…………… p 2 ～ 9
- 憩いの丘 …………… p10～11
- 備中荘 …………… p12～13
- 宇垣荘 …………… p14～15
- 玉松園 …………… p16～17
- 新人紹介 …………… p18
- 食事バランスを整えて、食の課題を予防しよう … p19
- 「ライフケア もういちと !! PR」のコ～ナ～ … p20

ライフケアセンター

施設全体行事



フーズンバレー大会

夏祭り
ゲーム大会



仮装
カラオケ大会



施設慰問



5.29 きんもくせい



6.27 大笑い一座



7.24 混声合唱団

コミュニティカフェ



消防防火訓練



七夕飾り

7月3日(木)に七夕飾りを入居者様と一緒に作りました。
七夕飾りに参加された入居者様から感想をお寄せいただきましたのでご紹介させていただきます。

『七夕飾り作りに参加して』 濱崎 弘子 様 投稿



子どもの頃に私の田舎では里芋の葉に溜まったつゆを墨にして短冊を書いた思い出があります。「字が上手になるよ。」と大人達が言うのを信じて早起きしてつゆを取り溜めたものでした。

7月7日は七夕祭、やよいの里でも立派な笹に短冊を吊るしました。はずかしながら沢山の願い事を書きました。「コロナが早く終わりますように。」「健康で過ごせますように。」など…織姫様、私達の願いを叶えて頂けたでしょうか。職員さんが笹を皆が見える食堂に固定して下さり、♪～ささの葉さらさら(^^)のきばにゆれる～♪と皆で歌い楽しいひと時を過ごすことが出来ました。ありがとうございました。

介護職員 白坂 未来

春祭り

5月22日(木)に春祭りを開催しました。当日は大勢の方がお集まり下さり、賑やかな雰囲気の中入居者様や職員によるのど自慢カラオケ大会を開きました。

突然ですが、お祭りの楽しさと言えば何でしょうか? 何と言っても屋台ですねー(^^)では、屋台の食べ物といって真っ先に思いつくのは何でしょうか? 代表的なものの一つとしてお好み焼きを挙げる人が多いのではないのでしょうか? ということで、手作りのお好み焼きを召し上がって頂きました。入居者様に「美味しかったよ。」と言って頂けて入居者様の笑顔がとってもあふれていました。美味しいお好み焼きを食べて入居者様ののど自慢を聴けて楽しいひと時を過ごすことが出来て良かったです。



介護職員 宮田 信子

仮装カラオケ大会

6月17日(火)ライフケアセンターの仮装カラオケ大会に出場しました。やよいの里が選んだ曲目は、荻野目洋子さんの【ダンシング☆ヒーロー】です。浴衣&ジュリアナ扇子を片手に、明るく軽快なリズムに合わせて息ピッタリの踊りを披露することができました!!

入居者様から、「浴衣が皆、似合っていて良かったよ!」「踊りが揃って綺麗だったね。」など、嬉しいお言葉をいただきました。特に男性職員の女装が好評で、「誰かと思ったわー美しいなー(笑)」と喜んでいただけました。

他施設の仮装も歌もクオリティが高く素晴らしいものでしたが、私達ケアハウスも“楽しもう♥”を合言葉にケアハウスのチームワークの良さを遺憾なく発揮し、楽しく笑顔で踊れました。いつも励まし応援して下さいケアハウス入居者の皆様。手拍子で会場を盛り上げて下さった皆様。ありがとうございました。

来年も楽しみですね!!

介護職員 中山 真由美



なごみ苑

有料老人ホーム(混合型特定施設)

《七夕会》

あっという間に梅雨が明け、いきなり本格的な夏になりましたね。例年だと、7月7日の七夕は雨もしくは曇天の日が多かったように思います。地上に関係なく天は常に晴れて美しいのでしょうか。



七夕会では、開始前に笹飾りを写真に撮ったり、笹飾りと一緒に写真を撮る利用者様もいらっしゃいました。飾りつけも「きれいねえ。」とお褒めの言葉を頂きました。短冊の願い事には、自分や大切な人の健康を願う言葉や世界の平和、皆の幸福を願うものが多数ありました。さて、今回は季節の和菓子「葛もち」を用意しました。本物の葛の葉でお菓子を包み風情がありました。冷たいお菓子で涼を感じて頂けたでしょうか。次の七夕にまた会いましょう。

《夏まつりゲーム大会》

7月11日に夏まつりゲーム大会が開催されました。それぞれの施設からいろいろなゲームが用意され皆さん楽しみにゲームに参加されていました。

なごみ苑は、スカットボールを用意しました。スカットボールとは、スティックでボールを打ち込んだ穴の得点を競うゲームです。座ったままでも車椅子の方でも楽しむことが出来るゲームです。

強く打ち過ぎると、勢いよく飛んでいってしまうので皆さん力加減を考えながら真剣な表情で挑戦されていました。「あー惜しい。」「悔しいな。」「たくさん入ったわ。」などの声も聞かれ楽しい夏まつりの時間が過ぎました。秋には遠足を予定していますので楽しみにお待ちくださいね(〇〇)／



春祭り

手作りヨーグルト
パフェです
「美味しかったあ。」



端午の節句では
可愛いピンクの鯉
「食べちゃうの？」



仮装カラオケ大会

ドリフの仮装で
「ババンバ・バン・
バン・バン！」



介護職員 三好 理加

仮装カラオケ大会

今年の仮装は【ミャクミャク】という大阪万博のメインキャラクターに扮して歌いました。ご利用者様の歓声と応援「すごお〜い!!」「きゃあ〜!!」「手を振ってえ〜!!」等の、声が聞こえてきました。

ステージ上に上がると斬新なミャクミャクの仮装なので全身を見たいと「後ろ向いて〜」とリクエストもあり、おしりを突き出し、尻尾をアピールしました。

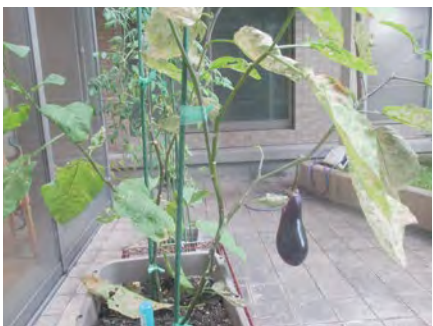
ミャクミャクもテンションがあがり、会場は大いに盛り上がりました。本当に大きな歓声があがり、ボーカルミャクミャク、ダンサーミャクミャクはステージ上での勇姿を皆様に伝えることができたのではないのでしょうか？カラオケの曲は【世界の国からこんにちは】という曲で、55年前の万博のテーマ曲に合わせた曲を選びました。そのせいか歌詞のサビである部分の、<こんにちは〜>という所は一緒に口ずさんでくれる方もいました。ダンサーミャクミャクの振り付けは誰もが踊れる簡単な振り付けでしたがバックダンサーになりきれよう、なるべく大げさに全体を大きく見せるイメージで行いました。またバックダンサーミャクミャクも踊るだけではなくマイクなしの大声で自然と歌っていました。時間にしては10分程度、ステージにいて精神的・身体的全力フルパワーで歌って踊って終焉をむかえました。

仮装カラオケ大会が終わる頃には達成感が大きく、仮装することで普段とは違った自分も発見できご利用者様も楽しんでもらえ非常に有意義なイベントとなりました。

介護職員 桑原 朋也

夏野菜をうえました

5月初旬にプランターにナスとトマトの苗を植えました。利用者様同士で「こっちがナスでこっちがトマトじゃな」等の会話が弾みどんな風に育つかとても楽しみにされていました。毎日水やりを欠かさず、陽なたに出してやるとぐんぐん成長し、用意した支柱をあっという間に追い越しました。窓から見えるナスやトマトの事を日記に書かれる方もいらっしゃいました。そして、7月待望の実がなりました。窓越しにみんなで観察し「わあ〜大きゅ〜なったなあ〜」「りっぱじゃな」と大変喜ばれていました。夏ならではの光景を心から楽しまれていました。今後も季節を感じられるような植物を植えていこうと思っています。



介護職員 山田 多恵

なでしこ苑

介護老人保健施設

《リッツパーティー》

5月28日、なでしこ苑ではリッツパーティーを開催しました。まず、リッツとはご存知の方も多いと思いますが丸い形のクラッカーです。その歴史は古く誕生したのは1937年、なんと!! 今から88年前のことにもなるそうです。

そんなリッツですが、そのまま食べてもちろん美味しいのですがいろんな具材をトッピングしても楽しめるオールマイティーなおやつなのです。

今回は王道ですがホイップクリーム、チョコスプレー、チーズや缶詰のマンゴー、ミカン、白桃、ミックスフルーツを準備しました。職員で試作品を作った際にはハム、キュウリ、トマト等のアイデアもありましたが利用者様が食べにくいという意見もあり缶詰の果物がメインとなりました。



当日は屋台風にセッティングを行い、好きなトッピングを選べる形式に。

珍しさもあって「わー、すげーな!おいしそう」「なんかあるんか?」と皆さん興味津々。トッピング選びでは「どれにしょーかなー」と悩む方もいれば、「どれでもええわー」と人それぞれ。

ともあれ肝心なのは味と見た目なのですが、「こりゃおいしいなー!!」「わー!きれいでかわいいなー」と味もさることながら、見た目のかわいさも好評でした。「おかわりはねんかなー?」「チーズもっとちょうだいよ」とおかわりのおねだりも。普段あまりすすんでおやつを召し上がられない方も一口でパクリと、コーヒーとの相性も抜群だったようです。固形物を食べることが難しい方にはプリンにトッピングをし、アラモード風に仕上げました。



新型コロナウイルスの感染が広まって以降、大勢で談笑し食事を食べるという機会がぐんと減りました。そんな中、各施設内で行われる屋台や松花堂弁当など、年に数回ではありますが楽しみにされている方も多いかと思います。次回は利用者様の意見等も聞いてみて、人気が多い食べ物を提供してみるのでもいいのかなと思いました。

今年は心地よい春を感じる間もなく夏が来た感じです。猛烈な暑さ、秋になっても残暑が続くかもしれません。水分補給はもちろん、バランスの良い食事や休息をきちんととり、皆さん体調にお気をつけてお過ごしください。

介護職員 有平 優也

〈2F〉《仮装カラオケ大会》

毎年恒例、施設全体の催し物として6月に、各施設の職員が様々な仮装をして利用者様の前で歌う「仮装カラオケ大会」がありました。たちばな苑では4人の職員が男女逆転した仮装を行い、「3年目の浮気」を歌いました。歌はともかく(?)たちばな苑が一番奇抜な仮装だったと思います…。練習している時に、職員が仮装した姿を利用者様に披露すると大きな笑い声が上がりました。普段物静かでありしゃべらない方も、腕で大きく丸をつくり、「いい!」と言ってくれました。

当日は歌っている職員の動きがずれてしまったりと、あまり思い通りにできなかったのですが、利用者様に沢山笑って頂けたので頑張った甲斐があったな!と心から思えました。これからも利用者様の生活がより豊かになるよう、職員一同励んでいきます。

介護職員 岩端 摩季



〈3F〉《3階利用者様の日常》



お上手です

本格的な夏の到来で、熱中症など健康に気をつけたい季節となりました。3階の利用者様も脱水や熱中症に気をつけながら身体機能維持できるようリハビリに励まれています。

利用者のA様はリハビリの声掛けに行くと「待ってました!」と明るい声で返事をされます。「今日も歩くよ」「火水金曜日はリハビリの日よね」とリハビリの時間を楽しみにしていられっします。4階にある機能訓練室に到着してからは棒体操、足の筋力強化を行い、その後はいよいよ歩行練習です。平行棒を持って一步一步、ゆっくりではありますが、着実に足を前に出して歩かれます。リハビリを始めた頃に比べ安定感も増してきています。そのため機能訓練室でリハビリ職員とだけではなく、3階ユ

ニットでも介護職員と一緒に歩行練習に取り組まれています。廊下の手すりを使って歩く練習をした後には「今日も歩いたよ。がんばったでしょう。」と充実した表情で教えてくれます。リハビリの時間以外にも季節の塗り絵に取り組まれ、塗り終わった絵をエレベータ前に掲示することで、フロア全体でも季節を感じることができています。

その他の利用者様も在宅復帰や身体機能維持等々、目標はそれぞれ異なりますが、訓練室やユニット、居室でリハビリに取り組まれています。その時々によって出来たり出来なかったりということもありますが、一つでも自身で出来ることを発見し、よい表情を引き出していけたらと思うとこちらもつつい指導に熱が入ります。利用者様の自信と意欲を引き出し、日々の生活に彩りをもたせるよう、暑い夏に負けることなく利用者様と一緒にリハビリを頑張っていきたいと思います。

リハビリ職員 石原 美希



〈4F〉《季節を感じる食べ物》

今年も短い梅雨が終わり、長く暑い夏が始まろうとしています。施設での生活では季節の移り変わりに感じにくいので、毎月のイベントだけでなく、食事やおやつなどでも季節を感じて頂けるように様々な食事を提供しています。

この日の昼食では今年初となるスイカが登場!スイカを見た利用者様は、「まあ、これスイカじゃが」「おいしそうじゃな」と笑顔。また、「うちの畑で作ろうたんよ」と昔の暮らしぶりを話して下さる方もおられ、食べ物で季節を感じるだけでなく、利用者様の過去の暮らしぶりを思い出してもらう事も出来ました。

これからお盆や夏祭りなどで昔を思い出だけでなく、新しい思い出も作る事が出来る様、職員一同様々なイベントを考えていきたいと思います。

介護職員 大森 治



デイケアセンター

通所リハビリ

♪カラオケ大会♪憧れのハワイ航路♪

今年もカラオケ大会が開催されました!! デイケアはアロハシャツにサンダル履いて、首にはレイを、身体はムキムキに仕上げ、ハワイ旅行ムード一色☆☆☆歌う曲はデイケアのテーマソング「憧れのハワイ航路」です。

この曲は1950年に発表された岡晴夫の代表曲です。

コロナ禍で外出が出来ない時が続いた時に、利用者様に旅行気分を味わっていただこうと4年前頃からデイケアで歌い始め、今ではデイケアのテーマソングとなりました。誰もが歌える楽しく陽気な曲であり、デイケアのイメージとぴったりです☆☆☆

利用者様と職員が一丸となり、盛り上がり歌い踊り♪終始楽しいカラオケ大会となりました☆



☆☆☆令和7年☆7月☆7日☆☆☆

デイケアでは、ゾロ目の記念日に皆で、記念写真を撮っています。去年は、令和6年6月6日☆ 今年は令和7年7月7日☆☆そして来年は、令和8年8月8日☆☆☆ 記念撮影をする事でしょう! 楽しみです♪♪



●○作品作り●○

M様は、いつも紙を貼る作業をもくもくと実施されます。当初は、お身体のお痛みを紛らわすためにと始められましたが、今では「作品作りが生き甲斐ッ!!」と言ってくださっています。M様が携わってくださった作品が沢山出来上がっています☆☆☆☆☆



♪●☆◆エレベーターホールの作品★◇●♪



デイケアのエントランスには、皆様で作成した四季折々、色とりどりの作品がズラリと並んでいます♪♪

「楽しい気持ちファースト!」をモットーに完成した作品です! ぜひ見に来てください★☆☆★★



介護職員 森安 亜希

七夕

今年も七夕の季節が巡って参りました。笹の葉や短冊が揺れる様子が暑い季節の中に清涼感を感じます。デイサービスではお越しの利用者様に飾り作りをお手伝い頂き、思い思いに短冊を書いて頂いています。短冊にはご家族の健康を願うものや、亡くなられたご家族に対しての思いを綴ったもの、ご自身の健康への感謝など様々な思いを書いて下さっています。短冊の色合いにあった果物やお野菜の名前をしたためて下さった方もおられました。短い期間でありましたが、皆様の思いを乗せて七夕の笹飾りがフロアを彩ってくれました。皆様の願いや思いがどうぞ叶いますように。★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



ハンドケア 癒しの時間

6月24日DOLL NAIL・DOLL BEAUTY様のご厚意で利用者様にハンドトリートメントコースのケアを行って下さる機会を頂きました。皆様とても嬉しそうにハンドケアを受けておられました。ご夫妻でご利用して下さいっている方はお二人並んで仲良く施術（^^）ひとときの癒しの時間を過ごせた様子でした。施術後は両手の肌がしっとり♪すべすべ♪お肌と気持ちもちが10歳程若返っておられました。出来れば他の曜日の利用者様にも体験して頂きたいと思いました。お忙しい中、素敵な時間を提供して下さいありがとうございました。



初めての体験じゃわ

すべすべになったわ

済生会看護専門学校の実習生

デイサービスには年間を通じて済生会看護専門学校より実習生が来られています。3年生は実習の最終日の午後に毎回レクリエーションを実施して下さいます。いつも工夫を凝らしたレクリエーションを準備され、利用者様は結果が出る競技になると目の色を変えて（笑）取り組まれています。毎日実習生それぞれご自身の目標を持たれて実習に取り組んでおられ、利用者様のみならず私達職員も元気をもらっています。病院とは異なった様々な出会いや体験を学びにさせて頂いて、夢を叶えて素敵な看護師になって下さいね。



介護職員 福見 真奈美



特別養護老人ホーム

個性あふれる楽しい色“四季”彩

『今の時期なら桜…こいのぼり…』

『ここはこの色がええかなあ』

『絵が可愛いのがええなあ?』

『こりゃあむずかしいなあ』

さくらの家の大食堂では、いろんな声が聞こえてきます。

各テーブルに色鉛筆とぬり絵の用紙を準備すると自然に仕分けをする方や配布する方と役割が出来ているようです。

色を選び塗っているときの表情は真剣であり、ぬり絵が完成した時は笑顔で満ちに満ちあふれています。

出来上がった作品は個々で持ち帰り居室に飾ったりして楽しんでおられます。



介護副主任 倉野 則子

七夕は中国から日本に伝わった「星まつり」です。今年は7が揃う縁起の良い日になりました。織姫と彦星が天の川をはさんで向かい合い1年に1度、7月7日にだけ会えると言う言い伝えです。笹や竹は、神聖なものとして古くから扱われてきました。利用者の方も、星と短冊にそれぞれ色んなお願い事をされ笹に飾り付けされました。

寺尾事務長に参加いただき、カラオケでデュエット曲を選曲。まずは織姫と彦星の出会いで“愛の奇跡”を「アモーレ～」と熱唱し、“テントウ虫のサンバ”ではお互いバージンロード上で愛を誓いました。織姫と彦星は遠距離恋愛なので“カナダからの手紙”でお互いの愛を確かめ合いました。利用者の方々は仮装した職員が分からず「どこから来たんかと思った～」と言われ、「知った人がしてくれるからえ～なあ」といち早く分かった方もおられ拍手や笑いを頂きました。「みんな芸人さんじゃな～」と、持参している携帯電話で撮影会になり「嫁さんに見せてあげるんじゃ！」と時代の世相があらわれていると感じました。最後は“たなばたさま”を皆で熱唱し、また来年も一緒に願ひましようねと約束し楽しい時間となりました☆彡。





介護老人保健施設(ユニット型)

5月～6月のイベントメニューのご紹介です

こどもの日にお子様ランチを召し上がっていただきました。お子様ランチに欠かせない!? 真っ赤なウインナー。タコさんかと思いきや、“ソーセー人”だそうです(笑)。一つ一つに手作業で お目目をつけてくれています。細かい心遣いの日清医療食品さんに感謝感激です。ユニットでの盛り付けも大変だったと思いますが、そのかいもあって、利用者様には「ウインナーはもったいないから最後にとっておくんじゃ!」など、童心にかえったように大変喜んでいただけたようです。15時のおやつは柏餅と、食べられない方用には鯉のぼりゼリーです。

母の日・父の日にはお寿司を、また、梅雨ばらいになればと(梅雨がいなくなってしまうかもしれませんが…苦笑)、松華堂弁当を召し上がっていただきました。

季節を感じていただければ幸いです。



管理栄養士 谷口 直美

♪ 笹の葉 さ～らさら～♪

7月7日 七夕の日、備中荘の昼食は“七夕カレー”でした。星形の人参をみて利用者様から「わあ! かわいいなあ!」「食べるのがもったいないなあ!」と声が聞こえてきました。食事の後は短冊に願い事を書いていただきました。『歩けますように』『美味しいものが食べたい』等、それぞれの願い事を書かれ「昔は笹の葉に短冊を付けて川に流しよったなあ」と思い出話に花が咲き、楽しい時間を過ごしました。皆様の願い事が叶います様に…☆

介護職員 木川 由佳



防災訓練

備中荘で実施された防災訓練では、火災発生を想定した避難誘導を行いました。実際に訓練をしてみると、想像以上に緊張感があり、利用者様一人ひとりの状況に合わせて安全に誘導する難しさを改めて実感しました。特に、身体が不自由な方や認知症の方に対して、どのような声かけや支援が必要かを考えながら動くことの重要性を学びました。また、職員同士の声かけや役割分担が非常に大切であると感じ、日頃のコミュニケーションの積み重ねが有事の際に大きく影響することを再認識しました。今回は火災を想定した訓練でしたが、地震や水害といったさまざまな災害にも備え、状況に応じた柔軟な対応力を身につけていく必要があると感じました。今後も訓練を重ね、利用者様の命と安全を守れるよう努めていきたいと思ひます。



作業療法士 田辺 ひろ子



参議院議員選挙 不在者投票

備中荘、相談室にて不在者投票を行いました。
入所中も不在者投票を施設の中で行えますので、次の機会
もぜひ投票しましょう！

事務職員 柏野 恵里



備中荘リハビリテーションセンターのご紹介

備中荘リハビリテーションセンターでは利用者様が可能な限り自立した生活を取り戻し、安心して在宅復帰ができるように支援を行っています。

本年度は理学療法士(PT 3名)、作業療法士(OT 1名)、言語聴覚士(ST 1名)の専門職が在籍しています。

それぞれの職種が協力し合いながら、身体機能の維持・改善、日常生活動作(ADL)の向上、摂食嚥下・言語機能・失語・認知機能など多角的なアプローチをすることで、個々の目標に応じたりハビリテーションを提供しています。



言語聴覚士 田山 久志

みんなキッズコーラス慰問コンサートIN備中荘



5月10日(土)、備中荘の地域交流ホールにて「みんなキッズコーラス」による慰問コンサートが開催されました。参加者は、小学4年生から6年生の児童19名と、当施設の利用者様45名。

コンサートが始まると、利用者様、職員一同も、歌声に耳を傾けました。ピアノの生演奏に合わせ、児童たちが情感豊かに歌を奏でる様子は、見る者すべての心に深く響きました。その美しくも力強い歌声に、利用者様も思わず手拍子を打ったり、歌を口ずさんだり、楽しんでいる様子が伝わってきました。

児童たちの美しく澄んだ歌声が心に染みわたり、中には思わず涙する人もいました。

今回のイベントは、レクリエーションの一環として行われ、利用者様に楽しんでいただくことが目的でした。利用者様が心豊かに過ごせるような機会を今後も提供していきたいと思ひます。

事務職員 柏野 恵里

ぴこたん歌謡ショー(歌のボランティア)



7月18日(金) 備中荘地域文化交流ホールにて、南岡山ナーシングホームの横山豊彦さんによる、ぴこたん歌謡ショーが行われました。

始まる前から、利用者様の中には“歌手が来るんよ〜”と目がキラキラして“どんな人かな〜”と待ち時間も楽しそうに、過ごされていました。

紫のスパンコールで飾った衣装で登場!! まず1曲目の“きよしのズンドコ節”では、手作りのうちわを右に揺らし、自然と手拍子と♪ズン ズンズン ズンドコ♪ぴこたん♪と掛け声が上がり盛り上がりました。利用者様の表情もいきいきと推しを見つめているようでした。

次に美空ひばりの“柔”では、カラオケ大会で、この曲を歌う利用者様が、一緒に口ずさみ感動して涙が込み上げておられました。“ここに幸あり”“長良川艶歌”などが続き、最後の曲の“白雲の城”(氷川きよし)は、ぴこたんさん独自で考えた扇子を使った振付に、表現力・歌唱力共に圧巻でした。終わるころには、利用者様、職員も心が1つになり、ぴこたんさんに魅了されていました。

今回のコンサートで得た感動や学びを胸に、これからも音楽を愛し、様々な音楽に触れていきたいと思ひます。

素晴らしいコンサートを、ありがとうございました。

介護職員 遠藤 直美



開設記念昼食交流会

宇垣荘は開設記念日を7月1日に迎え、今年も皆様とともに「開設記念昼食交流会」を7月3日に開催しました。

お祝いの昼食には、天ぷらや赤飯など、華やかで季節感のある特別メニューをご用意。食前には皆様で乾杯を行い、食卓は笑顔と会話でいっぱいになりました。

「お祝いごとにはお赤飯じゃ。」

「天ぷらがカリッとしてて美味しいなあ。」

「こうやって皆で食べると、余計に美味しく感じるな。」

そんな声があちらこちらから聞こえ、にぎやかで温かい時間となりました。



食後は、昭和クイズを皆様で楽しみました。懐かしい話題に「そうそう、あったあった!」「あの頃が懐かしいなあ」と自然と笑顔がこぼれ、昔を思い出しながらか楽しまれている様子が印象的でした。



利用者様からは
「こうして皆で集まれるのが一番うれしい。」
「また来年も楽しみにしとるよ。」
と、うれしいお声もいただきました。

これからも、皆様にとって楽しく思い出に残る時間を大切に、職員一同努めてまいります。

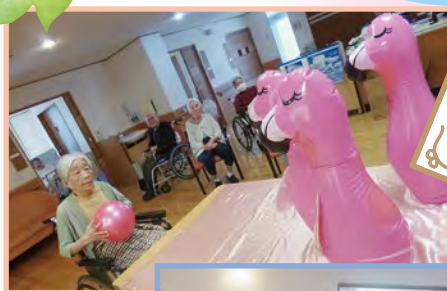
介護職員 中原 朋之

やまどりの日常

猛暑のこの夏、やまどりの利用者様はとてもお元気で過ごしています。

朝の挨拶を一人一人に笑顔でされるのを日課にされている方、毎日窓の外の景色を楽しみに眺められる方、けん玉や手品を披露して皆さんを喜ばせてくださる方など笑顔が絶えない日々を過ごしていらっしゃいます。

先日はユニットレクリエーションでボーリング大会を開催しました。一球入魂、優勝を狙い、気迫の一撃。とてもお遊びとは思えない本気の勝負。ビンのフライングも「参りました」とばかりに吹っ飛ばされて、拾いに行く職員はへとへとです。「今のは何点」「わ～倒れたよ」と拍手と歓声があがりました。優勝の賞状授与、くす玉を割り、みんなで一緒に「ハイ、チーズ」満面の笑みで戦いを終えました。笑顔と笑い声が絶えないやまどりの日常です。



介護職員 香山 陽子

デイサービスセンター

今日の主役は誰でしょう?



デイサービスでは毎日、14時から1時間程度のレクリエーションを行っています。毎月担当者が趣向を凝らし、体を使った内容や頭を使った内容、手先を使った作品作り等々…参加される皆様の顔を思い浮かべながら準備します。それぞれ得手不得手があるので、その日の主役は日替わりに登場します。

「たかがゲーム、されどゲーム」で時には白熱し、時には協力し大盛り上がり。最近新たに仲間入りしたオセロは、チーム対抗戦で行いました。白黒チームに分かれ、陣地を広げるべく奮闘です。

「あそこにいきゃあええが」「そーじゃねえ」「それも変わるんじゃないん?」「私は白(黒)じゃったかな?」「あんた違うでえ」職員も一緒になって楽しめます。さて、今日の主役は誰でしょうか。

生活相談員 國富 由香里

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



養護老人ホーム(一般型特定施設) 職場で救命処置の演習してみました!



私の個人的な趣味というかライフワークとしてNPO法人に登録して、救命処置の講習会でインストラクターをしています。

我が現場では急変しても蘇生処置が必要な事ばかりではありませんが、折角AEDも設置されているので簡単な演習が出るかも?と思い立ちました。

加入しているNPO団体の資材をレンタルし、誰にでも理解できるよう簡単な手順を作成しました。

まずは、事故対策委員会の内部研修として実施しようと委員会のメンバーに実践して貰ったところ、大いに盛り上がりました。

そしていよいよ本番!最初は職員全員にスライドとYouTubeを駆使して座学講習、次に介護士と事務系の職員を数人のグループに編成して演習スタートです。

中身は単純で、目の前で人が倒れたら…。

呼びかける⇒返事がなければ直ぐに応援を呼ぶ⇒応援者にAEDと119番を依頼⇒更に応援を連れて戻ってきてもらう。と、展開するのが流れです。

が、そう簡単でもありません。当然目の前で人が倒れれば慌てます。慌てると119番が110番になったり応援を呼ぶ前に一生懸命心臓マッサージを始めたりハプニングの連続です。よしよし。と見守り続けると、徐々に慣れて出来るようになり笑顔あふれる演習になって行きます。

また、人形で正しい胸骨圧迫(心臓マッサージ)を練習してもらう事でかなり力強くマッサージするのだと実感してくれたようで、これはしんどい!と。応援がいるわと率直な感想が飛び出ていました。

更に、頸動脈の位置を説明し人形で触知してもらうようにしてみると、おお〜。触れる。触れる。と声を出しながら多くの人が自分の首を触ってみるという現象もおきました。ある意味新鮮な光景がみられ、とても楽しくできたと思います。

今回は一次救命処置のいろはで言えば「い」のレベルではありますが、試みとしては成功かと思います。

今後も演習を繰り返すことで救命処置に不安なく参加できる人が増えたらいいな。と思いつつ、職場では出来るだけこのような場面に遭遇しない事を心から願い、初めての演習は終了となりました。

介護施設での急変対応は様々だと思いますが、誰でも人を救う行動は覚えていて損はないと思います。今後も機会を設けて出来たらよいと思っています。



看護職員 戸田 憲子

御津公民館の方々によるハンドベル合唱



6月12日に御津公民館のハンドベル・合唱のグループの方々に慰問として来ていただきました。2Fフロアに入所者の方が集まったところで、ハンドベルの演奏が始まりました。涼しげな音色が響きます。入所者の方は聞き入っていました。次に入所者の方と一緒に数曲合唱をしました。聞き覚えのある曲ばかりで楽しそうに歌っておられました。



しばらくすると派手な衣装を身にまとった女性が現れました。私自身、聞いたことのある曲が流れました。ハワイアンフラ「月の夜」でした。曲に合わせて手を動かし、隣の方とにっこりしながら観られていました。

一日の生活の中で“ほんの一息”入所者の方も職員も楽しい時間を過ごせたと思います。



介護職員 入江 育子



裏庭で家庭菜園

コロナが5類感染症に移行したことで、職員会議などで裏庭を何か有効活用できないかと度々議題に上がっていました。以前野菜や花を栽培しており、農業経験のある入所者の方がおられたことで、今年度より野菜作り始めることにしました。



まず畑を整理する必要があったのですが、数年使っていなかったこともあり雑草で覆われていました…。鍬やスコップで耕し、1週間かかりましたが無事畑の準備を終えることができました。きゅう

り・なす・トマト・ピーマン・ししとう・とうもろこし・かぼちゃ・スイカの苗を購入し、入所者の方々と一緒に支柱やネットを取り付けました。今では身長より大きく育ち、毎日収穫しています。

収穫した野菜は給食の食材として使用しています。小鉢に野菜が増えるなど、いつもと少し違う給食を見て、入所者の方々は「これは畑の野菜？」など話をし、美味しく食べておられます。



事務員 岸本 淳也



新しい仲間たち

我々の仲間入りしました。



- ①抱負、自己紹介等
- ②趣味・特技・好きな言葉、音楽…



憩いの丘

事務主任 岡 俊弥

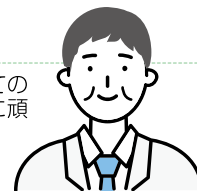


①6月より憩いの丘へ異動となりました。車通勤となり快適ですが、まだまだ慣れない業務に悪戦苦闘中です。早くお役に立てるよう日々精進しますので、よろしくお願いします。

②趣味：子供とのソフトボール
どうすればもっと上手くなるか親子で模索中です。

憩いの丘

運転手 坂本 利巳



①6月より勤務させて頂いて居ります。初めての職種のため、早く覚えて戦力に慣れるように頑張ります。よろしくお願いします。

②趣味は洋画を観ること

憩いの丘

看護師 原見 光江



①看護師として長年病院勤務を経験し、この度7月より看護師人生の最後のステップとして、施設看護に携わることを決めました。利用者さま一人ひとりの生活に寄り添いながら安心して毎日を過ごしていただけるように努力していきます。

②趣味はバイクでのツーリングと日本100名城めぐりです。そして何よりの癒しは愛犬との時間です。ふれあいを通してたくさんの元気をもらっています。

備中荘

事務主任 清水 洋幸

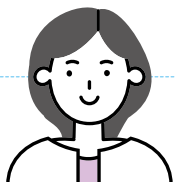


①抱負：6月1日に異動してきました。老健施設は初めてです。できるだけ早く慣れ役に立てればと思います。

②趣味：野球観戦、スイミング観戦、F-1観戦

備中荘

介護助手 西本 由美



①抱負：5月から介護助手として勤務させていただいております。まだまだ不慣れな点も多いですが、精いっぱい頑張りますのでよろしくお願いします。

②趣味：旅行、ゴルフ、食べること、韓国ドラマを見ることです。

宇垣荘

管理者/介護支援専門員 佐々木 徹



①5月より、宇垣荘へ赴任しました。慣れない場所での勤務となり皆様にはご迷惑をおかけすると思いますが、ご利用者様主体のケアを心がけて職務に当たろうと思います。よろしくお願いします。

②音楽鑑賞 ライブ観戦

宇垣荘

介護職員 吉井 有香

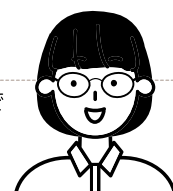


①5月から4年ぶりに介護の現場に復帰しました。早く戦力になれるよう頑張りますのでよろしくお願いします。

②趣味：音楽鑑賞・映画鑑賞

玉松園

看護職員 井上 のぞみ

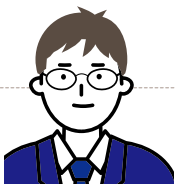


①福祉と医療の違いを感じながら、日々学んでいけたらと思います。

②映画鑑賞です。

玉松園

介護職員 中田 英一



①7月から玉松園で勤務しています。よろしくお願いします。

②囲碁が好きなのでできる方がいらっしゃいましたら、お願いします。





食事バランスを整えて、食の課題を予防しよう



シニア世代の食の課題

- シニア世代は加齢に伴って、食に関する身体機能の変化が起こりやすくなります。

唾液分泌機能、咀嚼、嚥下機能、味覚や臭覚の低下、消化液の分泌量の減少などが積み重なり、食欲低下、摂食嚥下障害、低栄養、脱水などの健康課題が起きやすいと言われています。さらに低栄養の状態が続くと生活自立度の低下につながる負の連鎖が起きるとも言われています。

加齢に伴う体の変化は当然かもしれませんが、日々の食事バランスを心掛ける事で、負の連鎖は予防できます。

食事バランスについて

●体を支える栄養素

糖質：エネルギーのもと、主に主食に多く含まれます。

たんぱく質：筋肉や血液、皮膚など、体を作るもと。肉や魚、大豆製品、卵等に含まれます。

脂質：エネルギー源になるほか、体の細胞膜やホルモンのもとにもなります。

ミネラル・ビタミン・食物繊維：健康維持の為に必要不可欠です。

●バランスの良い食事とは

主食、主菜、副菜、デザートや間食に果物を組み合わせると自然にバランスよくなることはご存知だと思います。ではなぜ、組み合わせる事が必要なのでしょう？ご飯がすぐにエネルギーのもとになるわけでも、肉がそのまま筋肉になるわけでもありません。ご飯の炭水化物は体の中でエネルギーに変わる時、ビタミンB1が働きます。むかしは玄米を食べていた人が精米されたごはんをおかずがなく漬物と食べていたら、脚気になったことは有名でこれはビタミンB1不足によるものです。私たちの体は健康を維持する為にたくさんの栄養素が働いています。そのため、色々な食物を食事に取り入れる事が大切です。

様々な栄養素を考えて食事をする事は非常にややこしいですが、主食（ご飯やめん類、パンなど）、主菜（肉や魚、大豆製品、卵等）、副菜や汁物（野菜や海藻等を中心にしたおかず）、デザートや間食に果物を組み合わせる方法で、バランスを整えるようにしましょう。

●果物を毎日の食事に取り入れてみましょう

果物にはビタミン、ミネラル、食物繊維といった、体の調子を整える栄養素が多く含まれています。他の食品（ご飯、肉や魚、卵、野菜、海藻等）の代わりにはなりませんが、加熱調理せず手軽に食べられ、食の楽しみにもなりますので、適量取り入れてみてください。

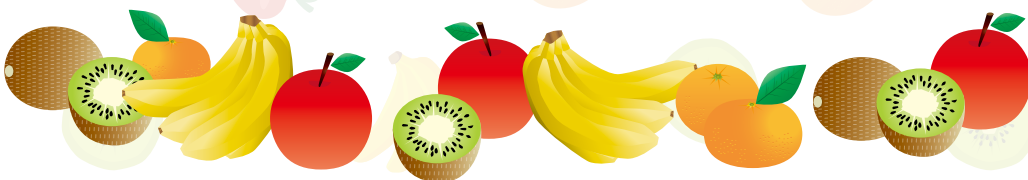
1日分の果物の目安
100g程度

例

キウイ1.5個、りんご1/2個、バナナ1本、みかん2個程度
(どれか1種類)

〈注意点〉

- 生活習慣病などで、食事についてかかりつけの医師から指示を受けている方はそちらに従ってください。



管理栄養士 宮武

「ライフケア もうちいと!! PR」のこゝな

今号から記事を担当させていただくことになりました「ライフケアセンター勝手に宣伝部(2名)」です。ライフケアセンターの今や耳よりな情報をお届けできたらと思います。どうぞよろしくお願いします。

様々な人生を歩んで来られた入所者の皆さまより、職員は多くの教えを頂戴しています。

今号では、介護老人保健施設たちばな苑最高齢107歳S様にスポットをあてます。

S様は、身の回りのことは、ほぼご自分で行うことができます。車椅子を自走し、自由に行動し、日中はベッドで眠ることがありません。外を眺め、TVニュースで最新の情報を得ると手帳にメモをされることが日課です。また季節等の行事にも参加され、最前列で楽しめます。最近では約100年近く前の自身のアルバムの写真を見ながらご家族の記憶をたどり、忘れかけていた幼少期の記憶を取り戻されつつあります。

また、70～80歳くらいまで、ラテンダンスを踊っていたとのことで「モダンじゃねえんで、ラテンで!!」と、当時のことを活き活きとよく話されます。いつも全身で自己表現される姿がとても印象的です。

そんな活力に満ちたS様と関わらせて頂く日々の中で、このパワーの源は、いったい何なのだろうかと考えます。周囲への興味関心の高さ、抜群で個性的な表現力、ユーモアのある自己主張など、まさにご自身の体から湧き出てくる「意欲」がS様の長い人生を活き活きと支え続ける要因の1つかもしれません。

そして現在のS様の実行したいことは、「ローマ法王に会いたい」ということ。夢実現のお手伝いを差し上げたいところですが、かなりハードル高めです(汗)

最近、S様が言われた印象的な言葉を最後に紹介します。

「2つなき命ありがたく 今日も楽しく美しく」

介護老人保健施設 たちばな苑
作業療法士 和氣島 夏子

☺ 宣伝部に興味関心のある方…職種問わず募集中です ☺

編集後記

木まれ陽



今年の梅雨はあっという間に過ぎ去り、連日厳しい暑さが続いています。全国各地では猛暑に加えて、記録的な大雨等の自然災害が頻発し、生活環境や農作物等への様々な影響が出ているところもあります。各施設では、自然災害や感染症発生時等の非常災害時にはBCP(事業継続計画)を運用して、良質な医療・ケアサービス等が安定的・継続的に提供できるよう対応してまいります。短かった春に続いて夏も前倒しで終了し、心地よい虫の鳴き声が聞こえてくる“秋の夜長”が少しでも早く訪れることを期待しつつ、この猛暑を乗り越えていければと思います。

憩いの丘・宇垣荘 施設長 秋山 敏夫

ライフケア：岡山市北区国体町3番12号 TEL086-252-2222 宇垣荘：岡山市北区御津字垣2069-10 TEL086-724-0707
憩いの丘：岡山市北区日近1807 TEL086-295-1155 玉松園：岡山市北区御津金川123番地 TEL086-724-0058
備中荘：岡山市北区高松原古才600-5 TEL086-287-3332

福祉施設合同HP <http://www.okasaisei-life.jp/>