

広報ハートフルケアたてしな

第19号 発行日 2023.1.15



仲良し姉妹の太田様と黒澤様

社会福祉法人
ハートフルケア
たてしな



北佐久郡立科町大字芦田 720-1

TEL0267-56-1955 FAX0267-56-3665

Mail info@hc-tateshina.jp

URL <http://www.hc-tateshina.jp>

介護老人福祉施設すずらん
デイサービスセンターほほえみ
デイサービスセンターやすらぎ
ヘルパーステーションたてしな
居宅介護支援事業所たてしな
グループホーム・デイサービスだんらん
障がい者相談支援事業所たてしな
有料老人ホーム徳花苑
施設内保育所キラキラハウス

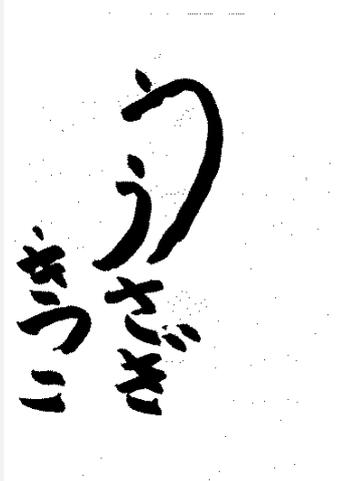
令和5年卯年

新春のお喜びを申し上げます。本年もよろしくお願いいたします。
 新年を迎え、利用者の皆様に書初めを書いていただき1月5日に選考会が行われました。

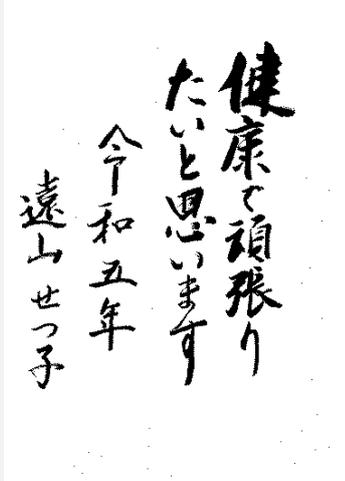
金賞



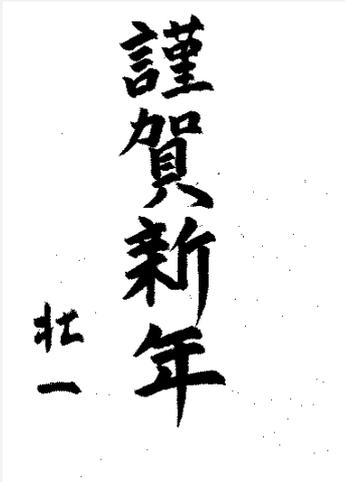
銀賞



銅賞



佳作



佳作

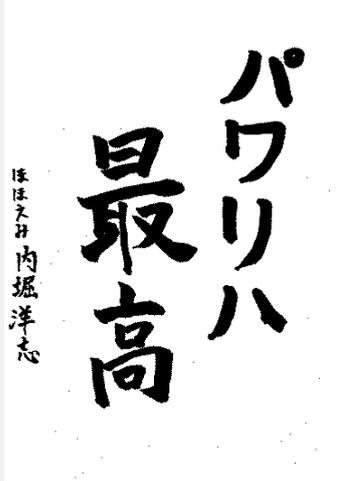


職員の一部

優秀賞



優良賞



だんらんのお正月



大晦日には、紅白歌合戦を見て除夜の鐘も聞いて…といきたいところですが、最近の紅白歌合戦は若い人の歌が多く、だんらんの入居者様には馴染みがないようなので、テレビは余り見ず、「鮭の粕煮」や「お刺身」などのご馳走とノンアルコールのお酒やジュースを頂きました。

元旦には、伊達巻、紅白のかまぼこ、黒豆、数の子などのおせち料理がテーブルに並び、華やかな正月となりました。かるた、花札、福笑いなどの正月遊びをしながら、書初めを行いました。久しぶりに筆を持つことで「手が震えるわ」と話をしながら、一人ずつ今年の抱負を書いて頂きました。



自分の「健康」「元氣」も願いながら「平和」な1年になると良いですね。

ミャンマーのお正月

ずらんで頑張っている技能実習生にミャンマーのお正月について聞きました。日本のお正月とえば1月1日からですが、ミャンマーでは1年の始まりは4月17日。若い方の中には1月1日に「ハッピーニューイヤーをする人もいますよ」と。年末の行事として4月13日からウオーターフェスティバルが開催され、街中で年末を祝っている人に水をかけ、頭からつま先まで水浸し！さすが暑い国ですね。

食べ物にはモロイエンボーという米粉に砂糖を入れてこね、甘い餡を包んで茹で、ココナッツをかけた一口サイズのお饅頭のようなものを食べるそうです。普段は辛い物が多い国ですが、お祝いには甘いものを食べるんですね。

そしてお年玉は？ミャンマーではみんなでお金などを買ってお祈りした後、おじいさん、おばあさんからお金をもらえるとのことですね。

有料老人ホームでの生活

有料老人ホーム徳花苑は、昨年4月に開所して10ヶ月が経ちました。現在のご利用者は8名です。一日の過ごし方はそれぞれですが、朝食と夕食は一堂に会し食べられています。朝食は7時、夕食は17時45分からです。食後30分位は、フロアで互いに話をされたりしています。就寝は早い方は20時頃、遅い方でも21時30分頃には休まれています。7名の方は、週に2日から3日デイサービスなどの介護サービスを利用する為に町内外に行かれます。ホームにいる時は、10時と15時に大きな「金のなる木」（現在花が咲いています）が置かれているフロアでお茶会をします。そのときには健康体操や脳トレゲーム等を行います。自宅から収納用の家具や電子レンジ等の家電製品（電気料はご負担いただきます。）を持ち込まれています。



トレゲーム等を行います。自宅から収納用の家具や電子レンジ等の家電製品（電気料はご負担いただきます。）を持ち込まれています。

2023年も元気に、パワーリハビリ教室！

毎週月曜日と水曜日に開催しているパワーリハビリ教室。昨年も多くのお客様に利用して頂き、とても活気のある教室となりました。健康な体を維持するために、今年も元気よくパワーリハビリ教室を開催していきたいと思えます。

パワーリハビリ教室では、主に6種類のマシンを使って約1時間のトレーニングを行っています。あまり負荷をかけずにゆっくりと体を動かすことで、筋肉の正常な活動を引き出し、日常生活における歩行動作や、立ち上がり動作などの維持、向上を図っていきます。初めて教室を利用される方には初回と最終回に体力測定を実施し、動作の評価をさせて頂きます。3ヶ月間（12回）のトレーニングを行った利用者様の中で、ほぼ全ての評価項目に改善が見られた方もいらっしゃいました。

体を動かす環境が整っていないと、生活の中で運動習慣を身につけるこ

とはなかなか難しいかと思えます。毎週開催していますので、これから運動を始めてみたい方は是非パワーリハビリ教室にご参加ください！



II パワーリハビリ教室のご感想 II

パワーリハ教室に参加し、食事療法もしながら体重が4キロ減となり運動習慣が付き、やりがいと体力がついてきました。継続することが大切だと思っています。・・・Aさん

実際にマシンに触れるのは初めてだったので、何もわからない私に優しく指導してくださるコーチの下で、少しずつマシンの動かし方がわかってきたこの頃です。



身体も少し締まってきたような気がします。これからも頑張ってください。・・・Bさん

お買い物デイ

デイサービスセンターほほえみでは、相変わらず収束しないコロナ禍の中で、安全に買い物を行い、外出気分も味わっていただくとうと「お買い物デイ」を企画しました。



11月15日に移動スーパー「ぜん」さんの車がほほえみの玄関前に横づけされ、皆さん順番を守っての買い物がいよいよ始まりました！軽トラック荷台の扉を開けると、中には生鮮品やお菓子、日用雑貨品など生活に必要なものがぎっしりと詰まっております、それぞれ思い思いのものを買われ、買い物を楽しまれていました。



実際に品物を見て、手にとって買い物する楽しさ、喜びを感じる事ができたのではないのでしょうか。

すずらんんの理学療法士の役割

すずらんは、基本的に要介護3以上の方が入居されておりますが、現在平均介護度は要介護4.1で、介護度が高い方が多くなっています。

施設の理学療法士は、入居者様の状況やニーズに沿って個別機能訓練計画を作成し、その計画に基づき自主訓練プログラムの提案・見直し・評価を行い、日頃の生活そのものがリハビリテーションにつながるように支援することが主な役割です。

入居者様の機能維持を目的とした「生活リハビリ」を看護師や介護士、ケアマネ等と協力して行っています。生活リハビリとは、ベッドに寝ていた状態から起き上がる・トイレに行く時に立つ・車いすに移乗、自走する・食事をする等、日常生活の中の様々な行動が自らの力で一つでもできることが増えたり、維持できるようにリハビリを行うことを指します。

理学療法士としての目線で、自身の力で動ける方は動作能力が低下しな



なることで関節が動かなくなる（ことが予防できるようにお一人おひとりの身体の動きを確認したり、褥瘡（床ずれ）や拘縮予防のための良い姿勢を保つ方法や適切な車いすを選ぶこと等を他職種と一緒に考え実施していきます。

個別リハビリのほかには、各ユニットを廻り、聞き覚えのある昔懐かしい歌を唄いながら、リズムに合わせ手足とともに口を動かす機会を持てる集団リハビリを行っており、入居者様からは「体操するの、待っていたよ」と身体を動かすことが楽しみの一つになっていきます。

今後も日々の生活の中で少しでも動く時間を増やすリハビリをするこ

いように、寝たきりの方等は拘縮（筋肉やそれを動かす神経等が上手く機能しなく

ウィエンス食楽

新型コロナウイルスの影響で体を動かす機会や他者とふれあう時間が減りがちですが、認知機能や日常生活動作の衰えを防ぐために、運動や栄養に気を付けることが大切だとされています。

外出機会が減った高齢者に食を通じてふれあう機会を持てるように「野菜たっぷり！体の中から温まろう！」をテーマに料理教室を開催し10名の方が参加してくださいました。皆さんのチームワークと手際の良い調理で、おいしい食事が完成しました。



職員による「冬に気を付けること」の話と「座ってできる体操」を行いました。感想をお聞きすると「いつも一人で食べているから楽しかった」「何人かで食事を作るのが楽しかった」「普段食べたことのないメニューでよかった」等嬉しい感想を頂きました。

クリスマス

すずらんでは12月21日にクリスマス会を開催しました。

職員がハンドベルを持ち、順番にユニットを周り演奏をプレゼント。



曲目は「キラキラ星」「ふるさと」「きよしこの夜」の3曲です。

入居者の皆さんと一緒に唄ったり、ハンドベルの演奏ができる曲を選びました。職員の練習時間も十分ではなかったのですが、皆さんが盛り上げてくれて一緒に演奏を楽しむことができました。

クリスマスプレゼントには、靴下やカレンダー、お菓子、保湿クリーム、レグウォーマー等入居者様個々に合わせたプレゼントをさせていただきました。

わずかな時間でしたが、クリスマスの雰囲気を感じていただき、楽しい時間を共有できました。

だんらんは12月25日にクリスマスが賑やかに行われました。

ホールにタペストリーや飾り付けをして、何日も前から雰囲気作りも行ってました。

入居者様に「プレゼントは何が良いですか」と尋ねると、「美味しいものが良いな」とのリクエストがありましたので、今年も町内のケーキ屋さん、高齢者でも食べやすいよう、果物の切り分けやデコレーションのあるケーキの注文をしました。

クリスマスソングを流し、皆さんで歌を唄い当日を楽しみに待っていました。

当日に職員がケーキの箱を持って来ると大歓声と満面の笑み。

クリスマス会では歌を唄ったり、ゲームをして楽しみ、美味しいケーキをペロリと頂き大満足なクリスマス会となりました。



やすらぎでは、12月22日から24日の3日間クリスマス会を行ないました。毎年ボランティアの皆様に民謡などの催しをお願いしていましたが、今年

は新型コロナウイルス感染者が拡大しているため職員が催し物をする事になりました。どこかの地方キャラのような扮装をしたり、歌を披露する職員を芸能シヨウのように盛り上げたり、クリスマスに因んだ〇×クイズで優勝者にプレゼントをお渡ししたり、最終日は利用者様もカラオケに参加され、ちよつとほっこりとした会となりました。利用者様にプレゼントするクリスマスリースは利用者様に11月末から作っていただきました。

最後にはサンタさんがトナカイを従えて？登場し、職員が作った来年の正月を飾るリースを「来年も健康でお過ごしください」という言葉と共にプレゼントしました。

食欲の秋



11月18日にすずらんでは収穫祭とプチ運動会を行いました。午前は秋の味覚、サンマを七輪で焼き昼食に味わっていただきました。入居者様から七輪は「暖かいんだよね。懐かしいなあ。美味しく焼けるよ」と懐かしむ声が聞かれ、サンマをひっくり返した時には、こんがりとした焼き目を見て「おおう」と一斉に歓声が上がりました。午後はユニットごとに運動会を行いました。赤・白チームに分かれて皆さん夢中で体を動かされ、真剣な表情で競い「勝って良かった」と笑顔で話す方もいらっしやいました。最後は、両チームでお互いを称えあい、拍手にて運動会終了。おやつに南瓜・栗・さつま芋と秋の食材のお菓子がバイキング形式で提供され「美味しい」とあつという間に召し上がっていました。

コロナ禍の中、入居者様に秋を感じ喜んでいただいた1日でした。



介護予防の玉手箱



介護予防は、自身の取り組みが大切ですが、周りからの働きかけも欠かせません。介護予防の体操や講演会等の参加は1人でも行えますが、家族や友人と一緒に参加すると世間話をしながら気分転換ができる等のメリットがあります。そのような関係性を広めていくことも実は介護予防につながっています。

戦後のベビーブーム時代に生まれた団塊の世代と呼ばれる人たちが75歳以上の後期高齢者となる2025年を目前に控え、住み慣れた地域で住民同士が助け合う地域包括システムの構築が求められています。

家族や友人、隣人に声をかけてみる、そんな私たち一人ひとりの意識と行動が、地域作りの小さな一歩になるのではないのでしょうか。

町内の地域活動として、地区単位でのお茶のみの場や交流サロン、当法人でのオレンジカフェ等があります。

居宅介護支援事業所たてしなでは、暮らしの中でホッとする時間を持つよう、介護に関する相談支援を行っています。また、新型コロナウイルス感染症予防をしながら、ふれあい講座も開催していますので、お気軽にご相談下さい。

☎ 0267-56-3100

【新型コロナウイルス集団感染の発生について】介護老人福祉施設すずらんにおいて昨年8月と12月の二度にわたり新型コロナウイルスに職員と入居者様の集団感染が発生してしまいました。また、他の事業所においても職員の感染が判明し、ご利用者並びにご家族の皆様には大変なご心配とご不便をおかけすることとなりました。誠に申し訳ございませんでした。また新型コロナウイルス感染が落ち着く状況とはなっていない中、今後とも職員一丸となって感染予防対策には十分気を付けていきたいと思っておりますので、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

豚肉の「ロンドンブルー風」

「ヴィエンス食楽」のメニューからフランス家庭料理1品をご紹介します。

【材料】（2人分）

豚ロース肉4枚・ハム2枚・スライスチーズ2枚・小麦粉大さじ1・卵1個・パン粉、塩こしょう、油適量

【作り方】

①豚肉2枚でハムとチーズを1枚ずつはさむ。塩こしょう、小麦粉、溶いた卵、パン粉の順につける。

②油をフライパンの底一面に広がる程度にひき、①を入れる。弱めの中火でゆつくり火を通す。片面が焼けたら返して、豚肉に火が通るまで焼く。

③一口大にちぎったレタスとくし形に切ったレモンと一緒に盛る。

※一度お試しください。



ご寄付



・門松・りんご・柿
・シクラメン・みかん
・エノキタケ・タオル
古新聞・ナンテン

表紙の題字より

仲良し姉妹の太田イネ子様と黒澤ムツ子様。

7人姉妹の5番目と6番目のお二人は、立科町に生まれ立科町で暮らしています。

「百歳になり、時代を振り返ると驚いて夢のよう。何の苦労もしてこなかった。楽しく暮らしてきた」と話されるお姉さんの太田様は、今年百歳を迎えられます。お歳を感じさせず、しっかり者で話好き。編み物や縫物が得意で畑や田んぼの農業一筋で生活されてきました。

妹の黒澤様（96歳）は編み物や書道、歌を唄うことが得意で話好き。編み物や書道は先生として生徒に教えていたこともあり、地域のために活躍されてこられました。

「町にいるから何かあれば声がかかる、立科で生まれ、立科で育って幸せだ」と、話好きなお二人はいつも一緒にお話して過ごされ、とても仲良しのご姉妹です。

編集後記

2022年があつという間に終わり、新しい年が始まりました。

昨年は、新型コロナウイルスや世界情勢についての気になるニュースが多かったように思います。

電気代や燃料代などの物価にも影響がでており、とても身近に感じられる出来事ですが、今年は様々な物事が良い方向に進んでくれることを願うばかりです。

私は、昨年の4月から新しい職員として、デイサービスセンターほほえみ、やすらぎで、主にパワーリハビリの運動指導を行っています。

今まで経験したことがない職場のため不安も大きかったですが、いつも優しく接して下さる利用者の皆様、職員の皆さんに支えられ、昨年を無事に終えることが出来ました。

まだまだ力不足の新人ではありますが、今年も引き続き利用者様の元気と健康づくりをサポートできるように努力していきたいと思えます。

広報委員 内堀