

借 楽 版



自衛消防操法大会にて

も く じ

行事報告	長寿を祝う会	2頁	愛信園	6頁	
	アクティビティ	3頁	～アーティストたち展～		
	十五夜	4頁	中学生職場体験		
	健康講座		法人NEWS	アクティブ福祉	7頁
地域活動	GOGO体操	5頁	全国会議		
	認知症講習会		自衛消防操法		
			快 看護師から	8頁	
			旬 栄養士から		

行事報告

長寿を祝う会



平成29年9月10日、長寿を祝う会を開催いたしました。

偕楽荘の90歳以上のご長寿の方は8名、米寿の方は1名いらっしゃいました。この方たちには施設長より花束の贈呈を行いお祝いを致しました。その後、会食会ではお寿司バイキングを行い、ご家族、保証人様と一緒に楽しいひと時を過ごしました。

長寿を祝う会は毎年行っていますが、毎年この日を迎えられたことに喜びを感じています。来年、再来年とまた長寿を祝う会を皆様と一緒に迎えられたらと思います。

2 ゼひ皆様もお越しく下さい。お待ちしております。

アクティビティ（アイスクリーム・フルーツポンチ作り）



水分補給と認知症予防の一環として、夏のおやつ作りを実施しました。7月はアイスクリーム、8月はフルーツポンチを作りました。

アイスクリーム作りには6名、フルーツポンチ作りには8名参加され、40名のご利用者に召し上がって頂きました。アイスクリームは、巷で密かに人気の信玄餅風で、きな粉と黒蜜を掛け和風で美味しく出来上がりました。作る工程としては、混ぜることが中心でそれほどの時間はかかりませんが、冷凍庫で固まるのが実に待ち遠しい！という感じです。

フルーツポンチは、スイカ、ぶどう、桃などの季節の果物に加えて、杏仁豆腐で食感を楽しみ、仕上げは炭酸水でシュワシュワ~っと涼しさを感じるものに仕上がりました。

今後も作るのも、食べるのも、皆さんで楽しめるお菓子作りを実施していきたいと思っています。

十五夜

旧暦の8月15日にあたる満月の日は、空も澄み月が明るくきれいに見えるということで、十五夜といえは旧暦の8月15日のことを指すようになりました。

現在の新暦とは1ヶ月ほどのズレがあり、旧暦の8月15日にあたる日は毎年変わります。一般的に9月中旬～10月中旬になることが多く、今年の十五夜は10月4日でした。あいにくの曇り空でしたが、雲の切れ間から綺麗な月が時折顔をのぞかせていました。

お供え物のお団子は、秋の収穫への感謝を表しており、お供えした後のお団子を食べることで、健康や幸福がもたらされると考えられています。偕楽荘では毎年恒例のお月見饅頭です。皆さまの健康と幸福をお祈りし、秋の収穫に感謝をして、美味しくいただきました。

来年も、綺麗なお月様と美味しいお饅頭で、すてきな十五夜になりますように…。



健康講座

美容による生活の質（QOL）の維持・向上を目的としてネイル・メイク・ハンドマッサージを行なっていただきました。

講師は一般社団法人メイクボランティアM. B. Lの方です。ご利用者に講座の声かけをしたところ「もう歳だからいいわ」「恥ずかしくてメイクなんて…」「ハンドマッサージだけならやってもらおうかしら」など消極的な言葉ばかり…。

少し心配になりつつも当日を迎えると、やはりハンドマッサージに行列ができていましたが、メイクやネイルを終えた方をみて「あらっ素敵！」「良いわね」「やってもらおうかしら」と皆さんでお勧めあい・褒めあいと賑やかな雰囲気！

全員がネイルとハンドマッサージを施術していただき満面の笑みが見られました。

皆さんの笑顔が見られるように今後も美容講座を行なって行きたいと思います。



地域活動

GOGO体操(体力測定)

偕楽荘では毎年、ご利用者と地域の高齢者を対象に体力測定を実施しています。目的としては、自分の現在の体力がどの程度か、去年と比べ体力・筋力の維持ができているか、自分の弱点はどこか、日頃の生活でどのような事に気が付いたら良いか等、気づきのきっかけになると良いと考えています。

皆さん、真剣な表情で体力測定に参加され、結果を見て喜ばれる方、笑いが出る方、落ち込まれる方・・・と様々でした。

後日、理学療法士藤原先生からのコメント付きの結果をお渡ししています。コメントを読んで、今後に役立てて頂いたり、励みにして日常生活を過ごしていただき、偕楽荘だけでなく、地域全体が活気あふれる街となると良いと考えています。



認知症講習会

「知って安心！認知症～家族が認知症になったら～」

偕楽荘の心療内科往診医でもある宮地先生による講義が行われました。地域の方も多く参加して頂き定員を超える約50名の方が参加し活気にあふれていました。



認知症にはいろいろなタイプがあり一つにまとめられない事やうつと似ていて間違えられやすい事などの説明や当事者や介護者ともに「ひとり」で抱え込まずに地域で助け合っていくことが大切だとのお話がありました。

～質疑応答～

Q認知症にならない為にはどうしたらよいか

A 1つでもよいので楽しみを見つけて人生を楽しんで欲しい。楽しんでいる人はなりにくい傾向です。

Q家族が認知症と診断されたがどうしたらよいか

A 本人は不安なので話に耳を傾けて下さい。家族だけでは大変なので周りに頼って欲しいです。

Qズバリ認知症の薬は良くなっているのか

A 認知症薬は改善されていますが、治す薬ではなく進行を遅らせる為に使うものだと認識して下さい。

講習会後に「専門の先生に話が聞けて良かった」と話されていました。今後も地域の方と一緒にいろんな事を学んでいきたいと思えます。

愛信園 ～アーティストたち展～

11月3日『町田愛信園・アーティストたち展』にご招待いただき行ってきました。

展示された作品は、毎回のことながら、会場に所狭しと並んでいて、素晴らしいアイデア作品ばかり。私たちも刺激を受けました。

食堂では、音楽祭が行なわれ、ご利用者の皆さんによるコーラスや、ボランティアの皆さんによるハンドベル演奏などで盛り上がっていました。

また、町田市で最高齢の方が入居されており、お誕生日を迎えられたということで、皆さんでハッピーバースデーを合唱をして、幸せな場面に立ち会うことができ、会場が和みました。



中学生職場体験

10月24～26日の三日間、八王子市立松が谷中学校二年生の生徒が三名職場体験に来ました。最初は緊張していたのか表情も硬く、声も小さかったですが、クラブ活動や面談等にご利用者と関わる中で笑顔も徐々に増えてきました。

最終日には『ハロウィンin多摩センター2017』に飾るためのジャックオーランタン作りを皆で行ないました。会話も弾み、笑顔も溢れ、とても和気あいあいとした雰囲気作業は進み、個性あふれるジャックオーランタンが3つ完成しました。中学生は初めてのランタン作りでしたが一生懸命に取り組み最後は達成感に満ちた表情でした。

偕楽荘での職場体験について感想を聞いたところ、三名とも「とても楽しかった。」とっていました。今回の経験が中学生の人生の中の財産となり何かの役に立つことを信じています。



アクティブ福祉

9月27日 京王プラザホテル新宿で開催された「アクティブ福祉in東京'17研究大会」に参加しました。都内のたくさんの福祉施設の研究発表を見てとても良い刺激になりました。

偕楽荘は、今年の5月より始動した、「夢畑」について、研究発表をさせていただきました。毎月第2、第4木曜日の午前中、八王子市にある、NPO法人多摩草むらの会の「夢畑」に、職員2名、ご利用者4~5名でボランティアに行っています。障害のある若者たちと一緒に、農作物の収穫や、時には炎天下の中で畑を耕したりしています。

ご利用者にこれからも元気で自立した生活を続けていただくためにも、自ら楽しく「いきがい」や「やりがい」を感じていただけるような活動を今後も提供していけたらと思っています。

全国会議（二年連続最優秀賞受賞!!）

10月17、18日に平成29年度全国老人福祉施設研究会議（高知会議）が開催されました。偕楽荘では、「地域社会に開かれた施設になるための研究 『わくわくキッチン』がつなぐ地域との架け橋」と題して発表し、昨年の発表に続いて、最優秀賞を受賞しました。

偕楽荘では、施設の経験を地域に還元するために、料理教室『わくわくキッチン』を実施しています。食事・栄養面の介護予防だけでなく、ご利用者と地域高齢者の交流の場にもなっています。

今後も、ご利用者と地域高齢者が住み慣れた地域で、健康な食生活が送れるよう、栄養士として、疾病予防、健康増進の取り組みを行っていきたいと考えています。



自衛消防操法

10月17日 多摩ニュータウン市場で自衛消防操法大会が行われました。楽友会は毎年出場しており、今年、偕楽荘からは鶴岡施設長と鈴木ケアワーカーが参加しました。

2号消火栓の部の出場組数は11組。楽友会自衛消防隊の結果は5位でした。残念ながら1位にはなれませんでした。日々の練習の成果を出し切り、隊員たちの表情からは達成感や爽快感が見られました。

自衛消防操法を行なう中で習得した知識と技術を法人や地域の防災にも役立てていきます。



快 ～看護師からのお知らせです～



今回は「冬の健康管理法」についてです。

***寒さ対策を万全にしましょう！**

3つの「首」を温める事が重要になります。ご存じ「首・手首・足首」には太い動脈が皮膚の近い所にあるので気温の影響を受けやすいのでしっかりと保温して行きましょう。

***食生活を整えましょう！**

身体の免疫力を高めるために食事に気を付けましょう。食事の美味しい季節でイベントも多く外食の機会が多くなりますが自制する事が大切です。

***感染症対策をしましょう！**

まずは「手洗い・うがい」これに限ります。基本中の基本ですが、皆さんは正しい「手洗い」ができていますか？石鹸を使用し20秒かけて手首まで丁寧に洗います。手を拭くタオルはもんろん毎日交換ですよ。

***乾燥対策をしましょう！**

のどの保湿にはマスクが効果抜群。保湿アイテム(肌に塗るクリームなど)はお風呂あがりかベスタイミング。室内に湿度計を備えて数値で管理するのがお勧めですよ。

***血圧を管理しましょう！**

温かい所から急に寒い所へ出ると血管が縮まり「ヒートショック」を起こします。急激な温度変化が血圧を変動させ、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす可能性があります。寒くなるような「トイレや脱衣所」に暖房を入れるなどの工夫をしましょう。

旬 ～栄養士からのお知らせです～

偕楽荘では、食事を選択できる楽しみが持てるようバイキングを月に1回実施しています。

10月は、「秋の収穫バイキング」を行いました。メニューは、栗ごはん、秋鮭のきのこあんかけ、鶏肉の山椒焼き、秋野菜の煮しめ、さつまいもの塩バター焼き、チンゲン菜とにんじんのごまマヨ和え、具だくさん汁、柿、りんごと、秋の味覚たっぷりの料理をご用意しました。

中でも、栗ごはん、さつまいもの塩バター焼きが人気でした。「美味しかった！」「季節の食材を食べられて嬉しい」「またやって欲しい」と笑顔でお話ししてくださり、大変好評でした。

これから寒い冬には、おでんバイキングを予定しています。

