医療法人社団公佑会広報誌

さくら

No.61 令和元年6月発行

宮崎県えびの市大字大河平 4327-37
TEL 0984-33-2127
URL http://www.kyk.or.jp

お花見

今年も各施設ごとに、桜の花見を実施しました。

さくら苑の前の通りも桜の花が咲き、トンネルの様になりました。

今年は、桜の花が開花してから気温が上がらなかったためか、「ソメイヨシノ」から「八重桜」まで、例年より長く、桜の花を見る機会が持てたようです。

苑庭の桜の花も満開に咲き、花を見た利用者からは「きれい」「ちょうど今が見ごろだね」「満開ね」などの言葉が聞かれ、多くの笑顔が見られました。

春の風物詩である桜の写真を利用者の皆さんと一緒に撮影したり、ゆっくり歩いて花を眺めたりして楽しむことができました。

このようなすばらしい景観を、また来年も楽しみたいと思いました。

介護教室

4月21日、さくら苑新館で介護教室を行いました。１０５回目を迎えた今回のテーマは「肩こりの予防と対処法」でした。厚生労働省の調べによると、肩こりは身体の不調の中で女性は1位、男性は2位となっており、日本人の国民病とも言われています。

始めに、理学療法士の山之口が肩こりのセルフチェックを行い、座学で骨格や筋肉の構造・原因を学んだ後に、自宅で出来る簡単な予防体操の実技がありました。最後には、肩こりクイズを行い、大変盛り上がり終了となりました。

介護に携わる人の学びの場としての介護教室ですが、実は職員の学びの機会にもなっています。テーマごとに各専門職が担当し、人に伝えるという経験を活かし利用者へ還元する事も目標にあります。

今まで沢山の方に参加して頂いてきた介護教室ですが、残念ながら参加者が減少傾向にあります。今後も地域に向け、楽しみながら介護の情報を発信していきたいと思っていますので、お時間があればぜひ、ご参加ください。

本年度の介護教室の予定について左記の通りです。

第１０７回目　９月８日（日）救急時の対応
第１０８回目　11月10日（日）口腔衛生
第１０９回目　２月16日（日）減塩

※移動手段がない方には、送迎も実施しております。また、介護教室の内容やテーマも随時募集していますので、さくら苑までお気軽にご連絡下さい。

さくら苑入社式

新年度を迎え、新入社員歓迎会と入社式が行われました。

今年度は、新卒者3名の仲間が加わりました。

新入社員歓迎会は3月30日に小林市のガーデンベルズで開催され、約70名の職員が出席しました。新入社員の3人は、はじめは緊張していた様子でしたが、クイズゲームなどに参加したり、同じ職種や学校の先輩と一緒に席を回るうちに表情も和み、理事長はじめ職場の先輩方と親睦を深める事ができたようです。

また、入社式は4月1日にさくら苑で行われました。丹理事長より辞令が交付された後、新入社員を代表して牟田さんが、「施設が掲げる『和と愛』の理念の下、明確な目標を持って業務を行い、充実した日々が送れるよう精進していきたい」と力強く決意表明を行いました。

みなさま暖かく見守って頂ければと思います。これからもよろしくお願い致します。

下記に、新人職員を紹介しております。

新人職員紹介

①趣味
②休日の過ごし方

小玉（こだま）　優人（ゆうと）
さくら苑入所介護職
①体を動かすこと。
②友達と遊びに行く。家でゆっくり過ごす。
抱負：誰にでも優しく笑顔で利用者の方に信頼されるように頑張ります。

牟田（むた）　里香（りか）
丹医院看護職
①音楽を聴くこと。
②ショッピングに行く。
抱負：社会人として働くことが初めてな為、早く仕事を覚えたいと思います。そして、看護師として患者さんに安心してもらえるようになりたいです。

吉川（よしかわ）　朱音（あかね）
丹医院看護職
①音楽を聴くこと。
②猫と遊ぶ。
抱負：積極的に学び、取り組めるように、一生懸命頑張ります。

デイケア活動紹介

デイケアでは、レクリエーションの時間を楽しみにして下さっている利用者が大勢いらっしゃいます。最近、一番盛り上がっているレクリエーションは、スカットボールです。

スカットボールとは、ステッキでボールを打ち、点数の書かれた穴にボールを落として点数を競い合うゲームです。

さくら苑新館でスカットボール一式を購入し、保管されていたので、借りて実施してみると、皆さんの盛り上がりようにびっくりしました。しばらく借りて来ないと「今度はいつするの」など声が聞かれていました。

利用者の声の多さに、施設管理の上村さんにお願いし、スカットボールの道具を作成してもらい、今では好きな時に楽しむことが出来るようになっています。

レクリエーションの参加は女性の方が多いのですが、スカットボールを行うと、男性の方も進んで参加して来られます。

デイケアには様々な症状の方がいらっしゃるので、ステッキでボールを打つのはもちろん、手でボールを転がしたり、穴の得点を変えたり等、皆さんが楽しんで参加できる様にルールを変えたりして行っています。

私たち職員も、皆さんが楽しめるようなレクリエーションを考え実施していきますので、今後も楽しみにしておいて下さい。

京町デイ活動紹介

京町デイサービスでは、ドライブレクやカラオケなどのレクリエーション活動を行っていますが、今回は園芸活動を紹介したいと思います。

毎年、畑で利用者と一緒にトマトやキュウリなどの野菜を育てています。他にも花壇があり季節ごとの花を育てています。

花壇は、去年から草取りや土を耕したりして準備を行い、2月頃にチューリップなどの球根を植えました。また、敷地内にあるスイセンを花壇の近くに植え替えたり、植えているイチゴの下にビニールシートを敷いたりしました。

3月中旬になると、スイセンやイチゴの花が咲き始め、植えた球根から芽が出てきて、一週間程で可愛いチューリップの花を咲かせました。チューリップの他にクロッカスなど様々な種類の球根を植えているので、順番に花を咲かせ、屋外散歩中の利用者の目を楽しませています。

そろそろ畑でもスイカや、から芋の苗を植える時期なので、農作業が得意な利用者と一緒に準備を行い、いろいろと指導をしてもらいながら、収穫まで大事に育てていきたいと思います。

さくらの杜活動紹介

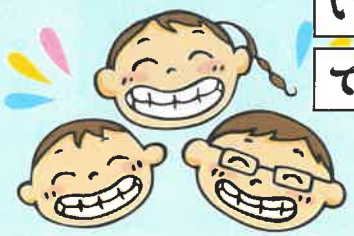
さくらの杜では毎月、調理活動を行います。入居者の方々がみんなで話し合いを行い、一年間の計画を立て、自分たちが「作ってみたい！」「食べたい！」と思った料理やお菓子を作ります。入居者の方々が、今まで自宅で行ってきた家事（調理）をする事で、昔のことを思い出す良い機会となっています。

先日はずんだ餅作りをしました。ずんだ餅とは、東北地方の郷土料理で、枝豆を餡にした鮮やかな緑色が食欲をそそります。枝豆をむく班と白玉を作る班とに分かれて、どなたも何かしらの調理工程に関わってもらいながら、「昔はこうして白玉を作ったな～」「早く食べたいね」など、みんなで昔話に花を咲かせながら終始楽しい雰囲気で調理が進みました。

試食会では「初めてずんだ餅を食べた」「こんなにおいしいなら、ずんだ餅を売りに出せばいいのに」など、皆さん笑顔で完食されていました。

夏にはそうめん流し、秋はいこもち作り、冬はお正月の鏡餅を使ってのぜんざい作り等を計画しています。今後も、入居者を中心に楽しみながら続けていきたいと思います。

お口と歯について



6月4日から6月10日は、『歯と口の健康週間』となっています。

これは、昭和3年から日本歯科医師会が「6（む）4（し）」にちなんで6月4日に「虫歯予防デー」を実施したことが始まりで、現在は『歯と口の健康週間』として厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施している週間です。

皆さん、歯や口について意識したことがありますか？歯については、歯医者に行き、虫歯にならないように、そして、義歯の不具合を調整するなどして受診されている方も多いとは思いますが、「口の健康」については、まだまだ浸透されていないのが現状です。

歯や歯茎、舌などがある口の働きは「食べる」・「呼吸する」・「話す」・「笑う」など、生命の維持や表情をつくる器官として大切な役割を担っています。加齢や疾患などにより、口への意識が低くなってしまうと、歯や歯茎のトラブルばかりでなく、飲み込み機能の低下や唾液の減少など、口のはたらきにもトラブルが起こります。それにより、口腔乾燥症（ドライマウス）や、生命にも危険が及ぶ誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）にかかりやすくなるので、注意が必要となってきます。

口の機能を維持する為には、①歯磨き（歯だけでなく舌の掃除も小まめにしましょう）と、②会話や歌を歌うことや、口や舌の運動を行うことにより、口や舌の筋力をつける事が大事です。

口のはたらきについて、ご不安な方は気軽に公佑会までお問い合わせください。資料なども準備しております。

何歳になっても楽しく会話ができ、食事が美味しく摂れるよう、毎日しっかりとお口と歯の健康を管理していきましょう。

茶摘み

夏も近づく八十八夜♪という歌もありますが、立春から八十八日目、5月の始めにはお茶摘みが始まります。この日に摘み取られたお茶を揉むと、一年間無病息災でいられると言われています。

さくら苑入所でも天気の良い日に利用者と一緒にお茶摘みに行ってきました。お茶摘みをした事がない職員がほとんどで、利用者の皆さんに摘み方等を教えてもらいながら行いました。「お茶摘みが出来るなんて思ってもいなかった」「何十年ぶりじゃっどかい」と喜ばれ、手つきも表情もとても素晴らしかったです。

後日、摘んできたお茶の葉を利用者の皆さんと一緒に選別し、お茶作りを行いました。「草やら、かずらが混ざっている」と真剣な表情で選別され、お茶の葉を鍋で煎り、揉む作業を行います。とても良いお茶の香りがフロア中に広がり初夏の香りを楽しみました。「パチパチいわせながら、焦がれるまで炒らんな」「力を入れて、こげんせ揉まんな」等と指導がはいることもありました。「お茶がまだ残っていたから、雨が止んだらまた摘みに行かないかん」と、とても積極的な言葉も聞かれ笑顔も多く見られました。

今年も、生きがいや楽しみを持って生活できる活動を行っていきたいと思います。

＊編集後記＊

満開の桜を楽しみ、新緑の季節となり、まもなく梅雨を迎えようとしています。

5月には、新年号「令和」となり、また新しい時代が始まりました。

1年の流れは早いもので、今のメンバーで作る広報誌は、今回が最後となりました。

今回も、各部署で行われた活動を中心に、皆さんに公佑会での状況をお伝え出来ればと思い作成させていただきました。

次号より、また新たなメンバーで広報活動を行っていきますので、今後とも、どうぞよろしくお願い致します。

URL http://www.kyk.or.jp
※Facebookは公佑会のホームページよりお入り下さい。