

# わたぼうしだより

居宅介護サービスセンターわたぼうし

〒717-0007  
岡山県真庭市本郷1825-6

わたぼうし居宅介護支援事業所 TEL (0867) 44-5521  
訪問看護ステーションわたぼうし TEL (0867) 44-2513  
ヘルパーステーションわたぼうし TEL (0867) 44-4550  
デイサービスセンターわたぼうし TEL (0867) 44-5311

Fax (0867) 44-7811 【各事業所共通】

メールアドレス: watabo@katsuyama-hp.or.jp

2011年 秋号



## 敬老会

九月十七日・十九日敬老会のイベントを開催しました。十七日、ちんどん湯原の方が来て、チンドン屋のテーマ曲である「竹の雀」に始まり「青い山脈」「愛国行進曲」等演奏していただきました。利用者様の知っている曲がほとんどで、手拍子をしたり、曲に合わせて歌を口ずさんでおられました。「星影のワルツ」のリクエストに答えてもらい、歌声と手拍子でホール内が賑やかな雰囲気になりました。皆様、笑顔で「懐かしかったなー」「また、来てもらいたい。」と言われていました。

十九日は、富原銭太鼓の方が演技を披露して下さいました。「男節」「女の浪花節」の2曲の演目の後、衣装を変えて「舞妓の祭ばやし」「きよしのズンドコ節」等軽快な音楽に利用者様、スタッフ一同自然と手拍子をしていました。そして銭太鼓の方々の素晴らしい演技で、最後を締めくくってもらいました。「とても楽しかった。」「昔、銭太鼓をしていたので思い出しました。」との声が聞かれ、とても良い敬老会になりました。

(難波瑞)



101歳

妹尾さんの長寿のお祝い

敬老の日の九月十九日に一〇一歳の妹尾滋子さん方を石井正弘知事が訪れ、ご家族とともに長寿のお祝いをされました。

妹尾さんは、デイサービスで習った手編みのマフラーなどを知事にプレゼントされ、親族と記念撮影をしました。長寿の秘訣は「よくよせず、良く食べ、良く寝ること。夕食時に飲むビールが美味しい。」とのことでした。これからもお体を大切にされ、いつまでもお元気で過ごして下さい。  
(丸山)



(写真は石原氏より提供)

生きがいデイサービスで 湯郷温泉に行きました



九月二十八日、生きがいデイサービスで湯郷温泉に行きました。まず足湯でゆっくりと疲れをとり、昼食には『KSガーデン』というおしゃれなカフェで、和食のランチを食べ、食後はマルナカに行き、買い物を楽しみました。「たのしかったなあ。」「また、いろんな所へ行きたいな。」と言われ、すがすがしい秋の一日を過ごしました。  
(植田)



夏のボランティア

今年は中学生3名、高校生2名が夏のボランティアに来てくれました。お茶を出す時や入浴後に髪を乾かしながら、利用者様と話をしてくれました。初めは緊張していましたが、次第に笑顔も出るようになりました。次第に笑さしてもらいました。ボランティアの皆さんが来てくれた事で、よりいっそう和やかに過ごす事ができました。  
(川端)



放課後児童クラブ どんぐり

働く親の為の放課後児童クラブ「どんぐり」が今年も二日間来てくれました。子供たちは、利用者様とピン球を使ったゲームで楽しく過ごしました。子どもたちは「また行きたい！」と家に帰って話していたそうです。  
(川端)



利用者 作品

川柳

・天高し 足湯につかり にこやかに  
・新首相 意地出して国 治めてや  
・大臣様 ねじれを直し 助け合い

貞子



## わたぼうし勉強会

キャリア形成訪問指導事業で、八月三十一日新見公立短期大学の池田明子先生を講師にお招きし「利用者とのコミュニケーションについて」と題し、わたぼうし勉強会を開催しました。

「コミュニケーションはとるものではなく在るものと捉え、出会った瞬間から始まり、情報を伝達し合い相互に理解を深める機能がある。」と話されました。効果的なコミュニケーション技法（傾聴や共感等）を学び、実際、困っている事例をおとして、対応策を考え助言を頂きました。人と交流するには、コミュニケーションは必要不可欠です。相手への思いやりや受け入れる姿勢を持って接する事の重要性を再認識しました。

(湯楨)



## 運動会

毎年、秋に行っていた運動会を今年は7月末に開催しました。魚釣りとビン起こしの新種目と定番のパン食い競争・玉いれなど5競技を行いました。「勝負にこだわらず・・・」と言っても皆さん負けると悔しい顔で、勝つと満面の笑みで童心に返ってはしゃいでおられました。楽しく競技できることに感謝し、3時のお茶は戦利品のあんパンをおいしそうに食べておられました。

(池田直)



## 稲刈り



六月、発泡スチロールの箱に利用者様と田植えをしました。「水が足らんぞ。肥料が足らんぞ」とアドバイスをもらいながら、立派に育ちました。十月に稲刈りをし、昔の道具の『せんば』でこなしを行い、懐かしい時間を過ごしました。

(丸山)

## 利用者作品



### タオルの犬

講師として柳充子さんに来ていただき、タオル一枚で犬を作りました。利用者様は「かわいいのができた。」と言われ、嬉しそうに持って帰られました。

(赤尾)

### 風鈴

各地で節電を言われる中、暑い夏を少しでも涼しく過ごしていただけのように「世界に一つだけの風鈴」を利用者様に作っていただきました。とてもステキな風鈴ができ、喜ばれていました。

(赤尾)



～玄関の風景～



デイサービスセンター  
介護員  
山崎 玉子さん

利用者さんに笑顔で  
過ごして頂き、親し  
んでもらえる様に頑  
張ります。宜しくお  
願ひいたします。



ヘルパーステーション  
訪問介護員（パート）  
植木 磨美子さん

登録ヘルパーとして勤務  
しておりましたが、八月  
十八日からパートとして  
お世話になることになり  
ました。どうぞよろしく  
願ひいたします。



ヘルパーステーション  
訪問介護員（登録）  
大谷 夕子さん

登録ヘルパーとして  
八月十八日からお世  
話になっています。  
笑顔で頑張りたく  
思います。よろしく  
願ひいたします。

健康だより

アルツハイマー病予防の3原則

①「有酸素運動をする」

◎3倍なりにくくする予防術

「運動」がアルツハイマー病を予防する効  
果があることは、大規模な調査でも明らかに  
されています。予防効果が見られたのは、1  
回二十分以上の、ちよつと汗ばむ程度の運動  
（有酸素運動）を週に2回以上行っている人  
たちです。

②「話し相手を持つ」 ◎8倍なりにくくする予防術

8年前にヨーロッパで発表された研究によ  
ると、千二百三人を3年間追跡した結果、家  
族や友達が多く社会的接触が多い人に比べ、  
乏しい人は認知症の発症率がおよそ8倍。そ  
の理由として、会話をすることによって脳が  
活性化し、アルツハイマー病になるのを抑え  
る効果があったのではないかと考えられてい  
ます。

③「生活習慣病にならない食生活」

◎6倍なりにくくする予防術

ヨーロッパで3年前に発表された、千四百  
四十九人を二十年に渡って追跡した研究によ  
ると、高血圧、高コレステロール、肥満の項  
目があるとアルツハイマー病を中心とした認  
知症の危険度が増すことがわかりました。

- ・週に2回以上、1回二十分以上の、ちよつ  
と汗ばむ程度の運動をする。
- ・家族、親、兄弟、友人と、電話や直接会う  
機会を増やし、会話を増やす。
- ・食事は満腹になるまで食べず、腹八分目と  
する。

この「アルツハイマー病予防の3原則」は  
健康にも良いので、出来ることから始めてみ  
てはいかがでしょうか。  
(中芝)

引用文献 ためしてガッテンホームページ

きのこを食べてよう

めつきり秋らしくなってきました。  
秋といえばおいしい物がたくさんあり  
ますが、中でもきのこは健康のため  
に積極的に摂りたい優れた食品です。  
「きのこは、低カロリー・食物繊維が  
豊富で、ダイエツト・便秘の解消にも  
効果的、免疫力を高めるβグルカン・  
骨を丈夫にするビタミンDを豊富に含  
む。その他、ビタミン・ミネラルが多  
く、血圧の調整作用や、糖質の代謝を  
促したり、イライラを解消する作用が  
ある。」となると放つてはけません。  
しいたけ・まいたけ  
・えのき茸・なめこな  
ど、身近なきこの健  
康パワーをいただきま  
しょう。  
(浦島)



カラダにeサイト・ヘルスクリニック参考

編集後記

暑かった夏も終わり、すっかり秋め  
いて参りましたが、皆様体調を崩され  
てはいませんか。わたぼうでは、利用  
者様に少しでも楽しい時間を過ごす  
頂けるよう、秋の楽しい行事を考  
えております。例年に比べ今年の秋は短  
早く冬が来るらしいので、冬に向けて  
力を温存し頑張りて行きましよう。

(けいこ)