

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 新年号



あけましておめでとうございます。旧年中は、居宅介護サービスセンター利用者の皆様・地域の皆様には、格別の御支援をいただき心より感謝いたします。

当センターでは安心・安全を第一に考え、安全管理・感染対策に特に力を入れていきます。また、今年も四事業所の資質向上を図るため毎月勉強会を開催し、利用者様により満足していただける、サービスの提供に努めてまいりたいと思います。

今年の干支「卯」は茂（しげる）または、冒（おおう）で「草木が地面を覆う様」で実につながると思われる。干支に習い私たち「居宅介護サービスセンターわたぼうし」も利用者様をやさしく覆い、実のある一年にしたいと思っております。微力ながらお役に立てるよう日々努力してまいります。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

平成二十三年一月

（訪問看護ステーション

管理者 高田朱美）



楽しかった

クリスマス会

街がイルミネーションでライトアップされる頃、デイサービスでも、十二月二十一日から二十五日までの五日間、クリスマス会を行いました。ケーキづくりを計画し、フルーツと生クリームをのせたものと、今回はレアチーズケーキにも挑戦しました。みなさん真剣な表情で、テーブルごとに協力し合い、思っていた以上の出来栄で「おいしい！」「甘すぎんでええわ！」と喜ばれていました。

また、託児所のちびっ子サンタからプレゼントがあり、利用者の方は嬉しそうに笑顔で受け取っていました。男性スタッフが女性サンタクロースに扮している姿がおもしろく、お腹を抱え笑っていました。スタッフによる歌謡ショーも好評で、大変盛り上がったクリスマス会でした。
(後安)



月田保育園園児来所

十月二十二日(木)に月田保育園うめ組・もも組の園児たち二十四名が来てくれました。樽太鼓の勇壮な「よさこいソランロック」。コスチュームのかわいいらしい「夢の中のダンス」。そして、歌を歌ったりふれ合い遊びをしてみんなで楽しみました。
(池田直)



勝山保育園園児来所

十一月二十二日に勝山保育園の園児たちの慰問があり、踊りや歌を披露してくれました。利用者様は子供たちのかわいらしい姿を見て、自然に笑顔になり、肩を叩いてくれるふれあいの時間や保育士の先生によるパネルシアターもありました。最後は園児から「クリスマスの手紙入れ」わたぼうしからは「ミツキーマウスのちぎり絵」のプレゼント交換を行いました。
(植田)



よろこばれた

鍋パーティー

毎年恒例の鍋パーティーを企画し、楽しい時間を過ごしました。今年はみんなで餃子を作り、鍋にしました。また日替わりで水炊き、味噌煮込み、すき焼きといろいろな味を楽しみました。特に一人暮らしの方は、鍋をする機会も少なく、皆で和気あいあいと美味しくいただきました。栄養たっぷりの鍋で、この冬をみんな元気で過ごしたいものです。
(三谷)



わたぼうしスタッフ研修

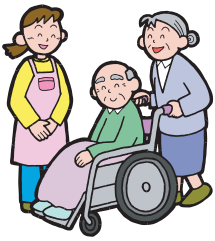
居宅介護サービスセンターでは、毎月テーマに沿って研修会を行っています。

十一月の研修会は、二十六日（金）に、津山市の「居宅介護支援事業所やよい」の赤木恵美子ケアマネジャーに「認知症の人と家族と共に」「ケアの本質が問われる認知症介護」と題し学習させていただきました。赤木さんの講演は、今回で四回目となりましたが、毎回実際の経験を交え、わかりやすい内容でお話をしていただいています。特に今年は、在宅でケアマネジャーとして活躍されているため、私たちスタッフと同じ立場で、話の内容も特に身近に感じることができました。中でも印象に残ったことは、デイサービスのケアプランの中に『一日一笑』を入れ「利用中その人に、一日一回笑って帰ってもらうようにしている」ということでした。



私たちがも利用者の方にたくさん笑ってもらい、「心地よい」と感じていただける時間を提供していきたいと思えます。

（池田由）



ゆったりとっとり花回廊

十月二十七日、小雨が降る中、生きがいデイサービスで「とっとり花回廊」へ出かけました。季節的にどんな花が咲いているのか、楽しみにしながら行きました。サルビアやコスモスなど、予想以上にたくさんのお花があり皆様喜ばれていました。遊覧車を利用して園内を廻り、短時間に多くの花や庭を見学することができました。利用者様の笑顔と花に囲まれた一日となりました。

（難波瑞）



生きがいデイサービス（帰りの車中での一句）

初めての花回廊や 見とれけり
スタッフの手のとどきたり ありがたや。

利用者 貞子

とんど焼き

一年の健康を願う一月十四日に、お正月のお飾りや書初め等で「とんど焼き」をしました。



利用者作品



ボランティア紹介



星原 稔子さん

ボランティアとしてお世話になっております。月に数回皆様と会っています。少し若返った感じがあります。がんの手助けが出来ればと思っています。どうぞよろしくお願ひします。

つら

輝かしい新年の始まりです。寒い寒い何をするにも億劫で、暖かくなってからと思っていると、四月になり暖かくなつた頃には、はや一年の三分の一は終わろうとしていることになります。一年はあつという間に過ぎます。今年こそはという意気込みでスタートしたいですね。

目標を実現させるための三つのこと

- ① 目標は否定文ではなく、肯定文で
- ② 具体的な目標に（小さな成功体験の積み重ね）
- ③ 目標達成後のことを考える

（日本カウンセラー学院 八橋岳史氏）

一歩ずつ一歩ずつ前進していきましよう。（浦島）



地域貢献活動

地域貢献活動の一環として、中電工・真庭営業所の方が、十一月十七日の午前中わたぼうし施設の電気・空調設備点検をボランティアで行って下さいました。電気だけでなくエアコンまで掃除をしていただき、利用者様・職員とも気持ち良く過ごす事が出来ています。お忙しい中、ありがとうございました。

健康だより

一日一笑く笑う門に福来り

「笑い」には心のみならず、「脳の活性化」「免疫力の強化」「運動能力の向上」という効果があるといわれています。「笑う」ことで自然に腹式呼吸ができます。腹式呼吸で酸素が脳にゆき渡り、自然に、また意識して大きな声で笑うと、それが「脳の活性化」につながるということです。

笑いは、目や耳などから入ってきたさまざまな刺激情報が脳に伝わり起こります。たいていの笑いは、副交感神経が活発にはたらくリラックスした状態をもたらします。楽しく笑うことにより血液中のナチュラル・キラー細胞が活性化し、自然治癒力が強まるという医学的効果があります。笑いは体の中枢にはたらきかけ、脳が活性化し思考力がよくなる、笑ってリラックスすると話の理解力がよくなる、また、ストレスが軽くなる、老化防止などのメリットがあります。

『笑う門には福来る』ということわざがあるように、時には「笑う」こと、「微笑む」ことを心がけて「笑い」を生活に意識的に取り入れてみるのもいいのではないのでしょうか。お笑い番組を見たり、冗談を言い合ったり、コメディ映画を見る、マンガを読む。笑おうと思えば、いくらでもきっかけは日常にあります。大笑いすれば少々のストレスは忘れてしまいうでしょう。また、おかしくなくても笑顔を作るだけでも効果はあるそうです。毎日、楽しく笑う習慣をつければ、病気になるににくい若々しい生活を送れるということでしょうか。

作り笑いでも免疫力が高まり、ナチュラルキラー細胞の働きが活発になるそうです。これは顔の筋肉が動くことによつて何らかの神経伝達物質が作られ、脳へ伝わるためと考えられています。

「笑い」は神から人間への最高の贈物。温かい心からの笑顔は、人間関係の潤滑油にもなり相手をホッとさせ、自分自身の気持ちも落ち着きます。笑顔でいることはあなたの魅力を何倍も引き出すだけでなく、心身に癒しと元気を与えてくれます。毎日をはつらつとした笑顔でイキイキと過ごしたいものですね。（中芝）



Warai.pappy34.com/jp/用

編集後記

二〇一一年の新しい年を迎え、いかがお過ごしでしょうか。皆様にとつて今年もいい一年でありますよう、心からお祈り致します。「わたぼうしだより」は、今年も楽しい記事をいっぱいお寄せいただき、皆様のお手もとにお届けしたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひ致します。（けいこ）