

# 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

2011年 夏号

Fax (0867) 44-7811 【各事業所共通】  
メールアドレス: watabo@katsuyama-hp.or.jp



## わたぼうし研修会

六月二十九日「介護職の倫理の実践的  
解と展開」と題し、岡山県介護福祉士会の  
畑本英子先生を講師にお招きし、研修会を  
開催しました。介護職の専門性は、人が人  
を支える事であり、利用者の尊厳を守り生  
活を支えていくことである。介護する中で  
相手を思いやり共感することが重要。認知  
症であっても「心は生きている」。利用者  
の方が歩んできた人生を知ること、その  
方のつらさやさみしさが何なのか理解する  
こと。また、介護職には、その方が持つて  
いる力を分析する能力が必要と熱く話され  
ました。わたぼうしと病院職員合わせて三  
十四名の参加があり、活気のある研修会と  
なりました。私たちの業務は、法令遵守を  
もとに行っている事が再確認できました。  
日頃、倫理を意識することなく業務にあ  
たっています。今回の研修に参加し、改  
めて介護職の倫理について考える事が出来  
ました。今回の研修は岡山県キャリア形成  
訪問指導事業により講師を派遣していただ  
きました。

(高田)



# 田植え

六月二日・三日、わたぼうしで発砲スチロールの田んぼに田植えをしました。皆様、昔の事を思い出しながら、短い時間でしたが協力して作業に取り組み「久しぶりに苗に触った。」「なつかしいわ」と喜ばれていました。順調に大きくなるのを楽しみにされています。

(植田)



# バイキング

五月十九日から二十一日まで、デイサービスでバイキングを行いました。十九日は焼そば、二十日は親子丼、二十一日は中華丼がメインで、その他サイドメニューとしてサラダ・デザート・味噌汁等があり、好きなものを選んで頂けました。利用者様は、普段とは違った昼食を楽しみました。

(難波瑠)



# うどんリレー

六月二十二日から二十五日の4日間、わたぼうし恒例の手打ちうどん作りを行いました。うどんリレーと称し次の日の利用者の方へ心を込めて、うどん生地を作りました。うどんを伸ばしたり、切ったりされている時は、どなたも楽しそうに、和やかな雰囲気でした。昼食に出されたうどんは、太かったり細かったりといろいろでしたが、手作りのものを口にされ「おいしいなあ」と感想を言われていました。

(池田直)



## 鉍泥説明会

今年十一月より鉍泥湿布療法が開始されるため、当院リハビリの須田理学療法士長より説明がありました。これは鉍物を含んだ粘土質の土（備前焼で使用する土）と水は湯原温泉水を使用します。患部を温める湿熱療法です。備前焼の土は、遠赤外線を放出し又水分の含有量が多く、今までのホットパックに比べ、さらに疼痛の治療や気管支喘息などの呼吸器疾患にも効果が期待されています。

鉍泥湿布は体へのフィット感もよく、肌に触れた時の質感がとても気持ちいいです。新設の鉍泥室にはベットを十三台設置し、広いスペースでゆったり治療していただくとおもいます。

（田中）



## マジックショー

今年もスタッフによるマジックショーをしました。今回は、ロングドレスやチャイナドレスで衣装にもこだわりました。しかし、またもや種を見破られ、大笑いされたり、「すごい」と感心されたりと、楽しいひとときを過ごしました。

（丸山）



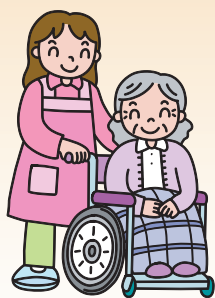
## 水車小屋

故横山厚様より手作りの水車小屋を頂きました。デイサービスのお風呂の箱庭で、涼しげな風景を演出してくれています。ありがとうございます。

（川端）



## ボランティアへ感謝状



デイサービス8周年記念のイベントの中で、ボランティアの方に感謝状を贈らせて頂きました。日頃お世話になつている感謝の気持ちを、少しでも伝えることができましたと思います。

（川端）



## 介護福祉士資格取得



長い間、目標にしていた介護福祉士の資格を取得する事ができました。これまで得た知識・技術を活かせるよう頑張りたいと思います。(山谷)

## スタッフ紹介



デイサービスセンター  
介護員  
瀬島 真由美さん

笑顔で一生懸命頑張りたいと思います。よろ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(登録)  
植木 磨美子さん

山に家族で越してきて、早二十一年たちました。しかし、今だ神戸弁のわたしが、利用者さんに親しんで頂ける様頑張りたいと思っております。どうぞよろしくお願ひいたします。



デイサービスセンター  
介護員  
西田 綾子さん

皆様が心地よく過ごせるよう心配りに努めます。宜しくお願ひいたします。

## 健康だより

みそ汁もラーメンも！  
レモンで激うまにする本気の裏技

ビタミンC5倍

ビタミンCやクエン酸たっぷりで爽やかな酸味と、魅力いっぱいなのがレモンですが、その酸っぱさゆえ、なかなか丸々1個使い切れず、焼き魚や揚げ物に添えられて脇役に甘んじる存在になりがちです。実は、レモンの香りを醸し出すシトラルの含有量は果肉ではなく皮が7000倍多く、その皮は、冷凍庫にレモンを一晚入れた後すりおろすことで、レモンのおいしさを余すところなく引き出せ、ビタミンCがこれまでの5倍以上も得られるといえます。しかも、加熱しても、レモンの苦味成分のリモノイドも変わりません。

料理との相性も最高で、レモンぎょうざ・レモンコロケ・レモンおむすび・レモン納豆など、未体験の激ウマ料理が次々と生まれています。

### 〈冷凍レモンのすりおろしの作り方のコツ〉

凍らせた皮と果汁部分を一緒にすりおろします。そのため、レモンを凍らせる前に、半分に切ってから凍らせるか、もしくは丸ごと一個のレモンを凍らせた後、すりおろす前に半分に切ります。その切った断面をおろし器に当ててすりおろすと、うまく果汁と皮の部分が一緒にすりおろせます。

(中芝)

引用文献 NHK ためしてガッテン 6月1日放送

## 夏本番！暑さに負けないで

毎日暑い日が続いていますが、「体がだるい」「食欲がない」「意欲がわかない」など、夏バテの症状は出ていませんか？

この季節、ビタミンB1不足がおこり、体内のブドウ糖がエネルギーに変わりにくくなり、疲労物質である乳酸が増え、夏バテを起こします。疲労回復には、ビタミンB1が豊富な豚肉・うなぎ・豆類・ごまなどが効果的で、ニンニク・ネギ・ニラなどを加えて調理すると吸収を助けます。また、乳酸の排出を促す「クエン酸」として、梅干・酢・かんきつ類があります。

この夏、糖分の摂り過ぎに注意し、ちよつと食事に気をつけて、元気に夏を楽しみましょう。

(浦島)



## 編集後記

今年も暑い日が続いています。日本で節電対策を言われています。皆様も職場やご家庭で心がけてがけおられる事と思います。暑い夏には、水分摂取と栄養と睡眠をしっかりとって体調を整え乗り切りましょう。

(けいこ)