

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

2012年 秋号



敬老会

九月十二日から十七日の五日間、敬老会を開催しました。十五日は、デイサービスに初めて勝山中学校吹奏楽部のメンバー二十一名が来てくれました。「三百六十五歩のマーチ」など迫力のある演奏を楽しみました。また、十七日は、毎年恒例となった、富原銭太鼓グループの方が来てくださり、利用者様は、音楽に合わせて手拍子でリズムをとっていました。曲の途中で衣装が急に変わるなど、より一層盛り上がりました。最後の「きよしのズンドコ節」では、職員も曲に合わせて踊り、皆さんに楽しんでいただきました。

今年の敬老会では家族の皆様にご協力いただき、家族からのメッセージカードとひざ掛けをプレゼントしました。メッセージは一人ひとり読ませてもらい、思わず涙ぐむ方や「初めてメッセージをもらった」と何度も読み返して喜ばれる方もおられました。

ご家族からは「日頃、親に感謝の気持ちを伝える事ができなかったのが良かったです」などの感想をいただきました。また職員全員が挨拶し、日頃の感謝の気持ちを伝えることができました。

ボランティアの方、ご家族の方のおかげで今年も思い出深い敬老会ができました。

(川端)



夏のボランティア

八月二十二日～二十四日、勝山中学校三年の3人がボランティアに来てくれました。最初は緊張して声も小さめでしたが、次第に笑顔で利用者の方と会話が出来るようになりました。将来は介護の仕事に携わりたいと話していました。

ボランティア実習

八月二十三日・二十四日、関西福祉大学社会福祉福祉学部よりボランティア実習に兼田晃年さんが来られました。利用者様に優しい物腰で話しかけられ、上手にコミュニケーションをとっていました。

(本人のコメント)

自分の長所は若さです。利用者様にはスタッフの方とは違う新鮮さを感じていただけたらと思います。利用者様との関わりの中で多くの貴重な体験することができました。



放課後児童クラブ どんぐり慰問



八月二十日、二十一日の二日間「放課後クラブどんぐり」の小学生たちが遊びに来てくれました。夏休みには毎年来所してくれており、この一年間で子供たちも大きくなり、利用者の方々は、子供たちとの触れ合いにとっても感激され、中には涙ぐむ方もいらっしゃいました。今年はスパーボールすくいをリレー形式で行い、たくさんすくった方が勝ちというゲームをしました。「金魚はやったことがあるけどボールは・・・」と利用者様も少し心配そうでしたが、真剣にまた楽しそうにされていました。最後に子供たち一人ひとりが利用者皆と握手をして「ありがとうございました」とお別れをし「来年もまた来て下さいね」と約束していました。

(池田直)



チャレンジワーク

九月十五日・十六日の二日間、職場体験で勝山中学校2年生二人がデイサービスに来てくれました。朝の挨拶から始まり、お茶を出したり・整容など様々な体験をしてもらいました。



運動会



七月十二日から十四日の三日間、わたぼうし運動会をデイホールで開催しました。赤組と白組に別れ、各チームから一人ずつ選手代表として、力強い宣誓をしてももらいました。玉入れやピン球渡しなど白熱した戦いがありました。また、パキンくい競争ではパンに口を近づける表情を見て笑い、大変盛り上がりました。三



日間を通して暑さに負けない熱戦が繰り広げられました。
(後安)

秋祭り



十月十九日・二十日は勝山祭りで、町の中心街にお神輿やだんじりがそろう「おいさあ!おいさあ!」の掛け声が響き渡っていました。今年も地域の方のご協力で、デイサービスにもだんじりが来てくれました。太鼓や鐘の音・にぎやかなかけ声により利用者の方は、お祭り気分を楽しむことが出来ました。



夏祭り

八月二十二日から二十五日までの四日間恒例の夏祭りを開催しました。今年は輪投げ、ヨーヨー釣り、ピンポン、喫茶の出店など行いました。ヨーヨー釣りでは、皆様上手に釣り上げ「孫にあげる」「懐かしいなあ」など言われ、卵のケースにピン球を入れるゲームでは、利用者様にプレゼントをしました。また、出店にはジュース、アイスクリーム、大学イモがあり「おいしい」「久しぶりに食べた」などの声も聞かれました。最後にスタッフが盆踊りを踊ると、曲に合わせて利用者様も自然と身体が動いていました。皆様の笑顔を見ることができ、楽しい雰囲気のか今年の夏祭りを終了しました。
(植田)

利用者作品



永年勤続表彰

本年度の岡山県病院優良職員表彰が、十月十二日、ホテルグランヴィアで行われ、デイサービスセンターわたぼうしの丸山啓子さんが表彰されました。おめでとうございます。



お礼

利用者米田綾子様・ご家族より居宅介護サービスセンターわたぼうしへいただきました。ありがとうございました。



10月の玄関の風景



健康だより

食欲の秋、食べ方を工夫して

肥満を予防しましょう！

何を食べても美味しい季節になってきました。秋になると「つついっい食べ過ぎた」なんて事はありませんか？その昔、秋には食物が豊富で、冬の寒さに備えてしつかり食べ、エネルギーを蓄えました。そのため本能的に食欲がわいてしまうそうです。また秋の味覚であるさつまいもや栗、ぶどうや柿などは糖質が多くエネルギー源となるため、太りやすくなってしまう。食べ方を工夫して秋の味覚を楽しみながら体重の増加を予防してみましょう。

① 食事の始めに、野菜や海草、きのこを食べる。

野菜や海草には食物繊維が多く含まれているのでお腹がふくらみます。歯ごたえのあるもので、少しの量で満腹感を感じやすくなります。秋のきのこはお勧めです。

② ゆっくりとよくかんで食べる。

よくかんで食べると満腹感を感じやすくなります。いつもより多めにかむようにこころがけましょう。「満腹感」のサインを出す満腹中枢は食事開始後十五分以上経過した頃がもつともよく働くといわれています。

③ 好きな物は最後に食べましょう。

好きな食べ物は最後の楽しみにしましょう。また食べる量は初めに決めておくこと。ついついもう一口！これが肥満の原因となります。

[http://www.omitikai.or.jp]より引用

わたぼうし勉強会

八月十八日フットケアの研修に参加させて頂き、毎月行っているわたぼうしの勉強会で報告をしました。内容は①フットケアの重要性について②足の観察のポイント③爪の構造と機能・爪の切り方④足の清潔・マッサージの方法⑤足の形と動きと靴の選び方について話しました。この他にも細かいことを学び、日常生活の中でも爪きりや足マッサージで、ご夫婦や子供とのコミュニケーションにもつながることがわかりました。(宮岡)



編集後記

暑かった夏も終わり、秋の気配が深まってきました。秋といえば食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋とさまざまな肩書きのつきやすい季節で、イベントや催しものが行われます。皆様にとっては、何の秋でしょうか？ 私にとっては食欲の秋なのですが・・・何事も無理をせずに自分のペースで楽しみたいと思います。

(けいこ)