

# 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 春号

### 勝山高等学校野球部によるボランティア

「わがまち・ふるさと・ヒトツナギ活動」をご存知ですか？

これは「高校生が、自分たちの住む地域の人や資源をツナげることで取り組むふるさとづくり活動」のことです。真庭市内の高校生たちも「地域のヒトをツナぐ」ことに取り組んでいます。

「ヒトツナギ・お見米プロジェクト」では宮城県名取市の被災者に直接お米を届けたことは、テレビ放送や新聞などでご存知の方も多々と思います。高校生も自分たちに何が出来るのか、どうすれば自分の町が良くなるのかを一人ひとりが考えて、行動を起こしてきています。

その一環として、今年も勝山高校野球部の元気いっぱい生徒さん二十二名が、デイサービスに来てくれました。高齢者の方とふれ合う事で、人のぬくもりや人と人とのつながりなどの大切さを届けてくれました。和やかな雰囲気の中、利用者様から「夏の甲子園に向けてガンバレ！」との声に、笑顔と笑い声にホールがわきあがりしました。

(植田)



## 健康教室

四月十八日第二四四回の健康教室で「介護の相談はわたぼうしへ あなたの身近に・・・」と題し、四事業所の紹介をさせていただきました。「居宅介護サービスセンター」の基本理念から「居宅支援事業所」「訪問看護ステーション」「ヘルパーステーション」「デイサービスセンター」の業務内容を、写真・ビデオや足浴の実演などで、各管理者が説明しました。今回の健康教室という場をお借りして、地域の方々に良いPRができたのではないかと思います。

(池田由)



## 美作大学栄養科実習

勝山病院の栄養科に実習に来ていた美作大学の学生さんが、二月二十一日と二十七日に三時のおやつを作ってくれました。二十一日には「さといもチョコあんおやき」、二十七日には「ゴマときな粉入り蒸パン」を利用者の方と一緒にクッキングしました。蒸パンの中には、寒い地方の大根から採れる甜菜糖を入れました。甜菜糖には体を温める効果があるそうです。出来上がったおやつを「美味しい。美味しい」と言いながら皆でいただきました。

(赤尾)



## 希望ヶ丘ホスピタル ボランティアの会 による慰問「傘踊り」



昨年十月に続き三月二十三日、希望ヶ丘ホスピタルボランティアの会の方々が慰問に来てくれました。

あでやかな傘踊りを見たり、懐かしい歌と一緒に歌ったりと楽しいひとときを過ごすことができました。

(池田直)

# ヘルパーステーションわたぼうし 10周年記念



ささやかなお祝いの席

ヘルパーステーションわたぼうしは、今年で開設十周年を迎えました。これも利用者様やご家族の皆様、地域の方々のお陰と感謝しております。平成十四年二月一日にスタッフ三名という少数でスタートいたしました。現在ではスタッフは9名に増え、利用者様にお会いすることを楽しみに、訪問させていただいています。

利用者様の温かいお言葉・笑顔に元気をもらい、私たちスタッフに出来る心を込めた支援をお届けしていきたく思っております。今後とも頑張つて行きますので、末永くよろしくお願いいたします。  
(難波)

## おめでとうございます！

デイサービスを利用されている川上義忠さんが、広島・熊野の「第二十四回ふれあい書道展」で12700点の応募作品の中から昨年に引き続き特選と奨励賞に選ばれました。平素の精進に敬意を表し心からお祝い申し上げます。

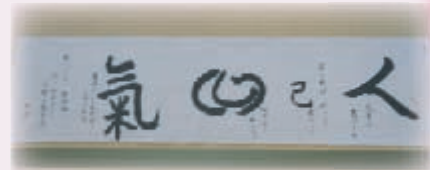


## 短歌

・四苦八苦 なれぬ手つきで 辰づくり  
 ・一針を たしかめながら 毛糸あみ 知登勢

・可愛な 曾孫の電話 生きのびる  
 ・無理な事 何でも言える 娘かな  
 ・曾孫笑み 何を語るや 聞き取れず 待子

## 利用者作品



これが先生のお手本です。  
神庭 亨

## 習字

## 手芸

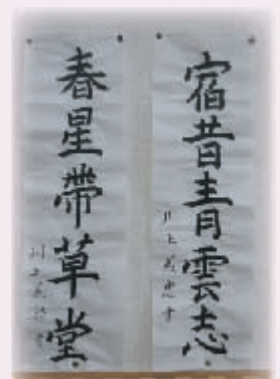
いろいろ作ってみました。  
上手に出来上がりました。



柳さんよりいただいた「つり雛」



仲間が増えました。  
中田史子





ヘルパーステーション  
訪問介護員  
池田 富美子さん

昨年11月よりヘルパーステーションで訪問介護員として働かせていただいています。職場の環境や、ご利用者の方々に慣れて仕事ができるように頑張りますのでよろしくお願いいたします。趣味は読書と手芸、音楽鑑賞、ドライブです。



ヘルパーステーション  
訪問介護員  
内田 順子さん

利用者の方々としっかりコミュニケーションをとり、短い訪問時間ですが楽しく過ごしたいです。趣味はスポーツ観戦、バレーボール、お菓子（ケーキ）作りです。

スタッフ 後安さんの子供  
(デイサービスセンター)



初めての子育てに戸惑うこともありますが、夫婦で協力しながら親としての責任と毎日の幸せをかみしめていきます。これから親子ともどもよろしくお願いたします。

～玄関の風景～



春を健やかに！

暖かい春の日差しと香りに、心もほころびます。しかし、春は自律神経が乱れ、だるい・疲れやすいといった体の不調を感じたり、心も不安定になります。この時期は適度な運動で、冬の間固くなっていた体を柔軟にするよう、ウォーキングやストレッチをしましょう。

また、「旬」の物を食べることは、体調を整えてくれます。「春野菜」をおいしく食べて、体の新陳代謝を良くしましょう。代表的な春キャベツには、葉2枚に約1/2個分のビタミンCが含まれ（成人一日の必要量の約90%）、胃炎・胃潰瘍を予防したり、肝機能をアップさせるビタミンUが含まれています。ちよつと健康を意識して、春を楽しみましょう。

参考 キッコーマン ホームクッキング (浦島)

編集後記

春です。人と人のぬくもり、小鳥のさえずり、黄・ピンク・若草色など暖かい色の景色が春を告げています。

わたぼうしだよりも穏やかな彩りの話題を皆様にお届けしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。そして皆様が春の暖かい風に包まれて一日一日が楽しく過ごせますように。

(けいこ)