

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

2013年 新年号



幸多き新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素より利用者様・地域の皆様には格別のご支援をいただき、感謝いたしております。

今年の干支は巳年、蛇は脱皮する事から「再生と復活」の年と言われている。昨年の政権交代により、経済再生や復興など山積みする課題が着実に解決し、日本の政治の立て直しが期待の出来る年でありたいと願っています。

さて私ども居宅介護サービスセンターわたぼうしは、平成十五年の開設以来今年で十周年を迎えます。この節目にあたり、さらにスタッフ個々の意識や知識・技術の向上を目指し、今年の実業所統一目標を「サービスの質の向上」専門性向上のための自己研鑽を行うとしました。ご利用者様・ご家族様とより良い信頼関係を築き、在宅において、その人らしく生活ができるよう支援して参りたいと思っております。

新たな輝かしい一年となる事を祈願し、居宅介護サービスセンターわたぼうしスタッフ一同、皆様のお力になれるよう微力ながら今年も頑張っております。本年もどうぞよろしくお願致します。

(統括管理者 竹内公三郎)

勝山高校慰問

十二月二十七日勝山高校野球部二十二名の生徒が来所しました。最初は、利用者の方も緊張されていていましたが、じゃんけん・肩もみなどで触れ合っているうちに、次第と笑顔になっていきました。高校生に「頑張ってるね」と声をかけ和やかな時間が過ごせました。

(山田)



月田保育園慰問

十一月十九日、月田保育園の慰問がありました。園児達が歌や手遊びなど見せてくれ、利用者様は、楽しそうに手拍子をさっていました。また、園児から利用者様へ手作りのプレゼントがあり「すごいなあ」という声が聞えていました。利用者様からは、手作りの箱にお菓子とおもちゃのプレゼントがあり、園児達も喜んでいました。「子供達から元気をもらいました」と利用者様の声が聞えていました。

(植田)



勝山子ども園慰問

勝山子ども園の園児達五十四名が、3グループに別れて歌や踊りを披露してくれました。利用者様は、手拍子をして自分の孫やひ孫を見ているような穏やかな表情になっていました。最後のプレゼント交換で、利用者様は園児の手作りのレターボックスとメッセージカードをもらい、園児にはお菓子と犬の風船をプレゼントしとても喜んでくれました。毎年恒例となっていて、園児のかわいい顔やキラキラと輝いている瞳を見るたびに、利用者様もスタッフも癒されています。

(後安)

富原銭太鼓慰問

十二月十一日富原より傘踊り・舞踊・銭太鼓グループの方が来所し、合わせて8題の演技を披露して下さい、利用者様は楽しまれていました。アンコールに忘れて、「きよしのズンドコ節」を職員の有志が富原銭太鼓の皆さんと共に演じ、約四十五分の時間はあつと言う間に過ぎていきました。

(池田直)



生きがいデイサービス 陶芸体験

十月二十四日に生きがいデイサービスで美甘の菅谷で陶芸体験をしました。当初は「陶芸？」と不安そうなおられました。やってみると面白かった様子で皆さん楽しんでいました。絵を描く人・土をこねる人それぞれに記念に残る作品が出来ました。

(池田直)



芋ほり

デイサービス
の畑に
大きな芋が
沢山出来ま
した。芋の
つるを切る人・掘る人な
どの連携プレーで作業を
しました。大きな芋は2
・3人で交代しながら掘
り、皆の歓声が上がってま
した。「この芋で何を作
ろうかな？」と話が弾
んでいました。
(丸山)

たんぽぽと クリスマス会

十二月二十一日、託児所
たんぽぽの園児六人が、か
わいいサンタになり来所し
てくれました。利用者様と
子供たちとでゲームやプレ
ゼント交換を行い、微笑ま
しいクリスマス会が出来ま
した。
(赤尾)



美味しい
手作りケーキが
出来ました



利用者 作品



転倒・転落研修

真庭転倒転落事故対策研究会が、十一月二十七日に落合病院で開催されました。勝山病院からデイサービスセンターわたぼうしが発表させて頂きました。日頃から転倒のないように対策を考え、実践した事を発表しました。発表事例に対して弁護士からの専門的な意見を聞く事もでき、とても良い経験になりました。(川端)



キャリア形成訪問事業研修

十一月二十七日キャリア形成訪問事業で旭川荘厚生専門学院の土屋基己先生をお招きし「利用者理解について」学習しました。利用者様とスタッフは対等な関係であること、また相手の気持ちを思いやり、願いに気づくことの大切さなど多くのことを学びました。

今回の研修内容を日頃の看護・介護に役立てたいと思います。(高田)



健康だより

腸内環境を改善する四つの方法

腸内細菌のバランスを整えるのに重要な役割をはたしているのは、人の腸で最も重要な善玉菌であるビフィズス菌です。ビフィズス菌を元気にすることは腸内環境を改善する重要なポイントであり、加齢に伴う不調を改善したり、病気の予防につながります。

ポイント1 動物性脂肪を多く含む食品を食べ過ぎない

動物性脂肪の摂り過ぎは、大腸がんのリスクを高めます。現代の日本人は年間平均四五キログラム程度ですが、それでも五十年前の十五倍以上にあたります。腸内細菌を調べると、動物性脂肪の多い食事では、悪玉菌が増えることがわかっていきます。

ポイント2 野菜をたくさん食べる習慣を

日本人にとって肉食が増えるとともに減っているのが、野菜の摂取量です。野菜中心の和食を食べる機会が減ったことで、緑黄色野菜や根菜類の摂取が減りました。緑黄色野菜の摂取は大腸がんのリスクを低下させると考えられているほか、適度な食物繊維は便通を促し、腸内環境を改善します。

ポイント3 ウォーキングで運動不足を解消

運動不足や肥満が大腸がんの発症リスクを高めることになりました。「腸腰筋」(大腰筋や腸骨筋)といって、お腹の中の腸を支えている筋肉を鍛えることが重要で、大腸の排便機能などを高めることにつながります。一日九千歩ほどのウォーキングがおすすめです。

ポイント4 お酒は適度に適量を楽しま

過度の飲酒は腸に直接の影響をもたらします。「下痢する」という人も多く、下痢がも

たらず脱水症状も、腸内細菌を悪化させることにつながります。(中芝)

参考文献 辨野 義己氏の「腸内環境を改善する四つの方法」

慰問のお礼

勝山老人クラブの方が十二月十三日慰問に来てくださいました。ありがとうございました。ごさいます。



玄関の風景



編集後記

平成二十五年度の年明けはとても寒いお正月でしたね。わたぼうしだよりは、ホットで心温まる話題をお届け出来るよう頑張りたいと思っています。本年もよろしくお願いたします。(なおこ)