

# 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

2014年 秋号



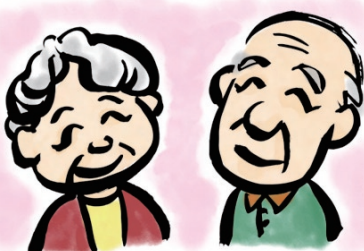
## 敬老会

デイサービスセンターわたぼうしでは、九月十三日から十九日まで敬老会を行いました。

十三日は、久世フラアポの皆様によるフラダンス、十五日にはHull（ハル）の皆様が沖縄民謡の三線、そして最終日の十九日には、富原銭太鼓グループの皆様が華やかな踊りを披露していただきました。また、スタッフが手作りしたレターボックスをささやかな記念品として、利用者様へお渡ししました。レターボックスの表紙には写真が入るようになっており、スタッフと一緒に笑顔で撮った写真を添えて、日頃の感謝の思いを伝えました。また、敬老の日になんだ祝膳は、長寿のお祝いカードを添えてお出ししました。利用者の皆様に喜んでいただき嬉しく思いました。

今年もボランティアの方々のご協力により、盛大な敬老会が開催できました。

(竹内)





HUII(ハル)

九月十五日敬老の日に、HUII(ハル)の皆様が沖縄民謡を演奏して下さいました。沖縄の曲は、あまり馴染みがないのかと思つていましたが、一緒に口ずさむ声があったらこちらから聞こえました。後半は「ふるさと」など童謡も演奏して下さいました。三線の音色と透き通る歌声に利用者の皆様もスタッフもうつとり。珍しい楽器の音に心癒されるひとときでした。

(近藤華)



久世フラアポ

九月十三日敬老週間初日、久世フラアポ八名をお迎えしてフラダンスを鑑賞しました。指導されている先生の「アロハー」という挨拶に少し戸惑つていた利用者様も一曲二曲と進んでいくうちにリズムにのり、三曲目の「月の夜」では一緒にフラダンスを笑顔で踊つておられました。感想は、「良かった！楽しかった！」とアロハー気分でした。

(池田直)



富原銭太鼓グループ

九月十九日に富原銭太鼓グループの皆様が銭太鼓や傘踊りを披露して下さいました。「きよしのずんどこ節」や「炭坑節」に合わせて踊つたり、お座敷小唄の替え歌なども歌つていただきました。利用者の皆様も手拍子をしたり、体を動かし音楽にのつていました。

最後は、スタッフも銭太鼓へ参加させて頂きました。にぎやかな会になりました。

(植田昌)

道の駅 奥津温泉へ



九月二十四日敬老の日のお祝いに、生きがいデイサービスで「道の駅奥津温泉」へ出かけました。昼食は、「バイキング「温泉亭」へ行き、皆様好きな料理を取られ、「美味しいねー」「作らさずご飯を食べるのはえー」などとお話しをしながら食事を楽しみました。食後は皆さんお楽しみの買い物へ。「どっちがえーじやろうか?」「これ美味しそうじゃなー」と店内を回られていました。家族やお孫さん、近所へ野菜や餅などのおみやげを、思いおもいに買われていました。帰りの車内では「えー一日じゃったわ」「また連れて行ってね」と話され、皆様と楽しい一日を過ごすことができました。

(植田智)

## 夏のボランティア

七月下旬からお盆前まで、勝山中学校より二人の生徒さんが、夏のボランティア体験に来てくれました。二人ともボランティアには積極的で、通常は三〜四日間のところ六〜七日間も来てくれました。一日目は緊張気味でしたが、だんだんと慣れてきました。介護の仕事やお年寄りに関わる仕事に就きたいと、将来の夢を語ってくれたのが印象的でした。この経験が少しでもプラスとなればと思います。暑い中ありがとうございました。

(池田直)

## 職場体験学習

九月十七日〜十九日、勝山中学校二年生の職場体験学習がありました。利用者様にお茶を出したり、入浴後に髪の毛を乾かしたりと、一生懸命介護の仕事を経験していました。スタッフと一緒にタクティールケア（相手の背中や手足を柔らかく包み込むように触れる事）にも挑戦してもらい利用者様とのふれ合いもできました。(池田直)



## クッキング



## 極真空手 慰問

八月三十日極真空手を習っている十名の方の慰問がありました。自己紹介の後、日頃練習をしている空手の形を披露していただきました。日本武道の礼儀や何事にもあきらめない精神に利用者の方とスタッフは感動しました。利用者の方とのふれあいでは、握手をしたり、肩を叩いてもらいました。笑顔で楽しい時間を過ごすことができました。(宮岡)



八月下旬にクッキングを行いました。ホットケーキミックスを使用し、簡単チーズケーキと抹茶ケーキを作りました。ホットケーキも丸く焼くだけではないもののホットケーキなので、そこはトッピングでひと工夫。簡単チーズケーキは大きく焼いたホットケーキにブルーベリージャムを塗り、いただきました。抹茶ホットケーキは一口大に切り、バナナアイスのをせ黒蜜をタラ〜とかけると、とても美味しくそうなスイーツに変身、その仕上りに「もう待てない早く食べよう」と声上がるほど・・・。美味しくいただきました。(西田)

## わたぼうし勉強会

6月のわたぼうし勉強会で東洋医学の経絡（けいらく）について、理学療法士の須田先生に教えていただきました。頭の先から足の先まで体中には気の流れがあり、その流れに沿って頸すじや腕のつけ根を一方方向にこすると腕が上がるようになり、足に外側から内側をこすることで体が前屈できるようになる等体験することができました。体の柔軟性が失われるとケガの原因につながります。(湯植)



# 玄関の風景



秋の味覚の王様といえば、もちろん「松茸」。高級感のある、あの香りは秋の代表ですよ。約60年ほど前に松茸成分の研究が行われ、その時に約500kgもの松茸が使われたそうです。なかなか庶民の口には入らない高級品ですがせめて香りだけでも秋を感じたいものです。(難波)



ヘルパーステーション  
訪問介護員

三村 美津枝

初心を忘れず、勉強していきたいと思います。皆様、ご指導、ご鞭撻をよろしくお願いいたします。

# 健康だより

## 秋の花粉症にご用心

夏の終わりに秋にかけて、くしゃみ、鼻水、目のかゆみ、喉の痛み、アレルギー性鼻炎、花粉症やハウスダストのアレルギーを疑った方が多いかもしれません。

## 秋にも起こる花粉症

花粉は春だけではなく、一年中飛散しています。秋の花粉症は、春より症状が軽いことが多いですが、中には夏の疲れと重なり症状が重くなるケースもあります。

## 秋に飛散する花粉

秋に発症する花粉症の原因は、イネ科やキク科の植物です。ブタクサ、ヨモギ、イネ、カナムグラ、セイタカアワダチソウなどがあります。



## 秋に増えるハウスダストアレルギー

ダニが繁殖するのは六月から七月ですが、夏に繁殖したダニが寿命を迎える秋になると、死骸や排泄物が大量にたまってしまいます。そのため、ハウスダストの量は夏より秋の方が多くなり、アレルギー症状を引き起こす原因となります。

## 秋の花粉症・アレルギー対策

- 原因植物に近寄らない  
秋の花粉症の原因植物の花粉はせいぜい数十メートルしか飛散しません。近寄らないだけでも十分に花粉症を予防することができます。
- 花粉を室内に入れない  
極力窓を開けないようにし、帰宅時には衣服を払い、花粉を落とすことにしましょう。
- 免疫力を高める  
規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけましょう。また、睡眠を十分にとり、ストレスもためないようにしましょう。

気になる症状が二週間以上続くようなら、医師に相談しましょう。

今月の健康情報「秋の花粉症にご用心」  
提供…メディアアイコンテンツフアクトリーより  
(池田由)

## 編集後記

先日家族と海を見に鳥取に行ってきました。日本海といえば冬の曇天の下の荒波を想像しますが九月中旬だったため、紺碧の空の下穏やかに輝く風景は爽快でした。でもどちらかと言うと帰りに食べたお蕎麦の方が印象に残っているのは『食欲の秋』だからでしょうか？ ちなみに私の食欲は春夏秋冬三六五日中午中無休です。(みわ)