

菜の花だより

平成28年4月号

第64号

編集：ハビリス広報委員会

〒448-0003 愛知県刈谷市一ツ木町4丁目41番地4

医療法人豊田会
介護老人保健施設 ハビリス 一ツ木

TEL <0566> 29-3611

FAX <0566> 29-3621

E-mail: habirisu@dream.ocn.ne.jp

http://www.toyota-kai.or.jp

中学生職場体験を通じて

職場体験は、生徒さんが事業所などの職場で働くことを通じて、職業や仕事の実際について体験したり、働く人々と接したりする学習活動を指します。近年では核家族化が進み、異世代との交流も減少しておりあいさつができない、言葉使いを知らない、コミュニケーションがうまく図れない若者が増えてきているといわれています。また、事業所にとっての職場体験は、最近の若者気質を知る、地域への貢献、社員教育の一環などメリットがあります。

ハビリスでは、毎年中学生の職場体験を受けており、職員と共に利用者さんのお話を聞いたり、食事のお手伝いをさせていただいたりしています。はじめは緊張のためか言葉が少なかった生徒さんも、次第に笑顔が出て、利用者さん

のそばに寄り添い熱心にお話を聞けるようになります。特に喫茶イベントでは、手際よく注文を取ったり、コーヒーを運んだり、生徒さん同士お互いに声を掛け合いながら、利用者さんが気持ちよく過ごせる工夫をしているほほえましい姿も拝見することができました。後日担任の先生から「あんなに大きな声を出して、頑張っている姿を初めて見ました。あれから学校でも積極的に行動できるようになり成長を感じました」といわれると、私たちも非常にうれしい気持ちになります。今回の体験を通じて、生徒さん自身がほんの少しでも誰かの役に立っていると感じられたことで、自身の存在価値に気づき、それが自己好感に繋がればと思います。

毎年8月に行われる夏祭りでは、近隣中学校の吹奏楽部の生徒さんによる活気あふれた演奏が披露され、利用者さんはもとより職員までも元気をいただいています。いろいろな形で地域の皆さんにこの地域にハビリスがあって良かったと思っただけのよう今後も邁進していきたいと思えます。



看護介護部長

菅原明子

新年会、クリスマス会などいろいろイベントが行われました

1-2F クリスマス会

12月23日にクリスマス会を行いました。
午前中はクリスマスケーキを作りました。
ロールケーキにクリームを塗って、その上にフルーツやお菓子を飾り、「おいしそうだね」とケーキの出来栄に皆さん笑顔になっていました。

午後からはサンタクロースの格好をした職員がカゴを持ち、紅白の玉入れをしました。一つでも多く玉を入れようとカゴをめがけて投げる利用者さんの姿は真剣そのものでした。その後



はお一人お一人にクリスマスプレゼントを配りました。おそろいのネックウォーマーに、「暖かいね」と喜ばれていました。そして、皆さんが何よりも楽しみにしていたクリスマスケーキは、おやつの時間においしく召しあがっていただきました。

季節を感じられる良い機会になったのではないかと思います。

1棟2階 高野 香織



1-4F 節分会



1棟4階では2月2日に節分会を行い、たくさんの利用者さんが参加されました。鬼の看板に向かって「鬼は〜外!」「福は〜内!」とみんなで声を合わせて豆まきをしました。利用者さんは鬼退治をして、看板が倒れると「やった〜!」と喜ばれていました。最後には福の面をかぶった職員がお菓子を配り、鬼と福と並んで記念撮影をしました。たくさんの笑顔が見られた、とてもいい節分会になりました。

1棟4階 浅野 夕姫

1-3F 新年会



1棟3階では、毎年利用者さんやご家族が、「今年一年、元気で楽しく過ごせますように」と願いを込めて、新年会を行います。今年も職員が趣向を懲らした出し物を披露しました。女性職員の奏でるハンドベルの音色と共に始まり、新年に相応しい大正琴の演奏、曲目に合わせて、口ずさむ利用者さんもみえ、新春を感じる穏やかな時が流れました。後半は男性職員による一発芸や二人羽織、前半とは打って変わり賑やかな雰囲気になり、今年の初笑いは炸裂しました。今年も楽しい一年を過ごしましょう。

1棟3階 南部 美奈実

2-2F 脳トレ体操を実施して



私たちのフロアでは利用者さんの認知症予防を目的として、利用者さんとの朝礼時に脳トレ体操を実施しています。内容は2つの歌を交互に歌う「ミックスソング」、片手で2拍子、反対の手で3拍子の指揮をとる「迷惑指揮者」など利用者さん・職員ともに楽しめる内容を実施しています。利用者さんに脳トレ体操の感想を聞いてみると、「おもしろい」、「難しいけど、達成感がある」など意見をいただいています。これからも利用者さん・職員ともに楽しめる取り組みを考えて実施していきたいと思ひます。

2棟2階 中川 徳人

デイケア

餅つき大会



デイケアでは、新年最初の催しとして、餅つき大会をしました。職員が餅つきをしていると、利用者さんの「よいしょー！」の掛け声が施設中に響き渡っていました。男性利用者さんも職員と一緒に餅つきを行い、「久しぶりに餅をついたなー」、「最近では餅をつく機械があるけど、やっぱり手で作るのが1番だね！」と笑顔でおっしゃっていました。その後、餅を丸めて袋詰めし、持ち帰っていただきました。ご参加ありがとうございました。

今年一年皆さんにとって良い年でありますように。

デイケア 眞野 美咲

介護予防教室



2月20日「認知症予防の食事」というテーマで、認知症予防に効果的な食事のポイントや試食を行いました。最近、認知症予防について興味を持っている方が多いこともあり、たくさんの方に参加していただくことができ、とても賑やかな教室にすることができました。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。これからも皆さんに興味を持っていただける内容をお話できるよう、勉強していきます。

管理栄養士 辻・石橋

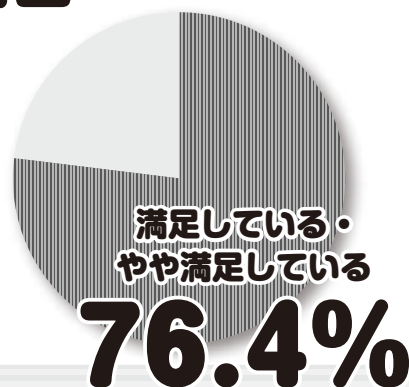
アンケート結果報告

昨年11月に「施設サービス」についてのアンケートが行われました。アンケート項目の「満足している・やや満足している」の回答は有効回答数の76.4%でした。(回収率:52.8%)

お褒めのお言葉や貴重なご意見をたくさんいただきました。今後もよりよい施設を目指してまいります。

アンケートにご協力いただきましてありがとうございました。

広報委員会



健康だより



2016年4月発行

高齢者と便秘について

* 高齢者になると便秘が増えるのはなぜ？

◆加齢による体の変化が関係して便秘になっています。

- ①**薬の副作用**：歳をとるにつれ、いろいろと薬を服用する機会が増えるので、誰もが薬による影響を少なからず受けています。特に、「抗生物質」「抗うつ剤」などは便秘の症状があらわれることがあります。
- ②**腸の動きの低下**：腸自体が緩むので、腸の蠕動運動が正常に働かなくなり、それが原因で便を押し出す力が弱くなるのです。便が排出されずに腸内に長くとどまると、便に含まれる水分が吸収されて便がどんどん硬くなり、出にくくなるのです。
- ③**水分不足**：加齢によって体の感覚が鈍くなっているため、本当は体が水分を欲している、のどの渇きをあまり感じなくなるという傾向があります。水分摂取量が少なければ、当然便も硬くなって出にくくなるので、便秘になることもあります。
- ④**筋力の低下**：腸の動きが加齢と共に鈍くなっていき、便を押し出す力が弱くなってしまいます。さらに、足腰が弱くなると運動不足になるため、新陳代謝が低下して腸の動きが悪くなります。
- ⑤**食べる量が少なくなる**：食事の量が少なくなると、それに比例して便の量も少なくなるので、便がなかなか排出されず、長く腸内にとどまりやすくなります。結果、コロコロと硬くなった便が腸にたまってしまい、便秘の原因になることがあります。



◆便秘を解消するためのコツ…

- ①トイレに行く習慣をつけましょう。
- ②運動を欠かさずに行いましょう。
(体が自由に動くだけの筋力を保っていて下さい)
- ③食生活を改善しましょう。
(水分をしっかりとって、食物繊維を含む食品を取り入れて下さい)



薬などに頼らなくても、便秘を治すことはできます。いつまでも元気でいられるよう、歳をとってこそ健康に気を配りましょう。

ボランティアさん紹介

ハビリスに個人でボランティアをして
いただいている方をシリーズで紹介します。



菊田 陽子さん

ボランティア内容…月 1 回、認知症専門棟でのお話

●ボランティアを始めた動機

一ツ木町にある教会から来ています。

最初はサンドラさんという方が子どもを土曜日の午後
に遊ばせておくともったいないと言って、どこかに
訪問できたらいいねという話から始まりました。近くに
病院もなかったので、ハビリスにお邪魔して施設長
さんに相談をして月 1 回来るようになりました。もう
60回以上になります。少ない時は 5～6 名ですが、
多いと 20 数名で来ています。

●ボランティアの感想

スタッフの方から利用者さんの普段みられない笑顔
がみられると聞いて嬉しく思います。ここに私たちを
受入れて下さって嬉しいです、喜んで来ています。

●ハビリスや利用者さんへのメッセージ

人生は天気と一緒に。晴れの日もあれば曇りの日もあり
ます。

曇りでも嵐でも雲の上にはいつも太陽が輝いていま
す。

津波に流されない太陽が天にあると思って生きてくだ
さい。

人間感謝することが大切です。私はいつも“恵み”
という言葉大切にしています。

●利用者さんからのコメント

「とてもいいお話が聞けて涙が出ちゃいます。」

「小さな子どもたちが来てくれるから、可愛くて嬉
しいです。」

●広報委員よりコメント

ボランティアの方にお越しいただく時間はいつもと
違う空気が流れています。

利用者さんは皆さん真剣な眼差しで、中には涙を流
しながら話を聞いている方もいらっしゃるほど、お話
やお声かけいただけることを楽しみにされています。

今後とも末永くよろしくお願い致します。



編集 後記

広報誌の名前にもなっている菜の花が美しく咲く季節になりました。
菜の花の花言葉である「快活」や「明るさ」は、春の香りを運び、人々の心を明
るくする花の姿に由来すると言われていたそうです。

新年度に入り、職員一同気持ちも新たにスタートしていきます。

広報委員会

お問い合わせ



医療法人豊田会 介護老人保健施設

ハビリス一ツ木

〒448-0003

愛知県刈谷市一ツ木町4丁目41番地4

TEL.0566-29-3611

FAX.0566-29-3621

http://www.toyota-kai.or.jp