

淑徳共生苑だより 48号

令和2年2月発行

社会福祉法人淑徳福祉会

千葉市中央区生実町 2407-1 / ・特別養護老人ホーム淑徳共生苑 ・淑徳共生苑短期入所生活介護事業所

・淑徳共生苑通所介護事業所・淑徳共生苑居宅介護支援事業所 / TEL : 043-265-5526 FAX : 043-265-0091

・淑徳おゆみ診療所 / TEL : 043-265-8026 FAX : 043-265-8027

千葉市中央区星久喜町 1162-71 / あんしんケアセンター松ケ丘 / TEL : 043-420-8325 FAX : 043-264-8655

千葉市中央区白旗 2-18-12 / あんしんケアセンター松ケ丘白旗出張所 / TEL : 043-308-9811 FAX : 043-265-8111



2月3日、節分の豆まきを行いました。
今年はユニットごとに豆まき。顔を絵具で真っ赤にしたり、お面をかぶってたり、女子の鬼も！色々な工夫をした赤鬼さんたちがお部屋を練り歩きました。
「ばあー！」と大きな声を出してこん棒を振りかざしてみる鬼さん。入居者のみなさま、楽しそうにケラケラと笑います。
「福はうち！鬼は外！」
殻付きの落花生を思いきり投げつけて、童心に戻ったように皆とても楽しそうでした。



2月8日、涅槃会が行われました。涅槃会は、お釈迦様がお亡くなりになられたことを悼み、偲ぶ法要です。上人の方々がお集まり下さり、厳かな法要が行われました。

法話では、人はいつか亡くなること、今生きていることのすばらしさを畠山上人がお話下さりました。集まった皆様も、時折大きくうなずきながら、上人の話に聞き入っていました。

12月15日 家族会清掃奉仕

12月、特養家族会にて居室清掃等を行っていただきました。なかなか清掃が行き届かない窓ガラスなどもピカピカに。その後はお昼ごはんと共に共生苑特製の焼き芋を召し上がっていただきながら、懇談会を開きました。直接ご意見を伺える大変良い機会となりました。ご家族の皆様、お忙しいところご協力をありがとうございました！

12月19日 クリスマス会



ボランティアグループ「結」の皆様にお越しいただき、クリスマス会が開かれました。綺麗な音色のトーンチャイムの演奏と美しい歌声がホールに響き渡り、入居者の皆様だけでなく、職員もうっとり。今回はクリスマスにちなんだ楽曲だけでなく、おなじみの“瀬戸の花嫁”なども披露され、皆さま大変喜ばれクリスマス会を楽しんでおられました。

12月19日 もちつき会

令和元年最後のイベントは、ボランティアの皆様にご協力いただき、皆でおゆみホール中央の臼と杵を囲んだ賑やかなもちつき会でした。外のかまどで炊いたもち米が大急ぎで運ばれてくると、「よいしょ！」の掛け声とともに、もちつき会が始まりました。入居者様・利用者様と職員、ご家族様とで順番についていきます。杵の一振り一振りが力強く響き、「私もやりたい」と、身を乗り出してご覧になる方も。(なお、臼と杵でつきあがったお餅はお供え用で、いただく分は別に用意しています) もちつき大会のあとは、食卓でゆっくりとお汁粉を召し上がっていただきました。皆様の笑顔が印象的な一日でした。



1月 初詣



令和2年の元旦は天気も良く、おだやかな朝でした。今年もお正月気分を味わっていただこうと、手作りの共生苑神社とおみくじ、お屠蘇やおせちをご用意して雰囲気を楽しんでいただきました。

30日には大巖寺に初詣へ出かけました。今年も良い年でありますように…と皆で手を合わせ、幸福を祈願しました。

1月6日 ニューイヤーコンサート



今年も淑徳大学看護栄養学部の学生さんが、ニューイヤーコンサートを開いて下さいました。ホールニューワールドから始まり、唱歌やハンドベル、その他楽器の演奏や懐かしい日本の歌など…。にこにこと口ずさんで聴いている入居者様。皆様とても良い笑顔で和やかに過ごされておりました。新年からとても楽しいひと時を、ありがとうございました。

居宅介護支援事業所のつぶやき

犬の散歩に出ると、ランニング姿の若い世代の方と、ウォーキングやラジオ体操をしている高齢者の方に出会います。お伺いしてみると、皆さんそれぞれにフルマラソンのタイムを3時間台にしたい！ボクシングの試合に勝つため！仲間と山に登るため！ダイエット！など…目標は様々あるようです。

ケアマネジャーとして出会う高齢者の方々にも、その人らしい目標を見つけてご自宅で過ごしていけるようお手伝い出来ればと思っています。高齢者の方々、私たちの先を生きている大先輩。私自身もどのように生きていけばよいか、学ばせていただきたいと思います。

日差しも日に日に暖くなり、木々の芽も春支度を整えているようです。

1月には、子年という事でネズミの耳が付いただるま作りを行いました。見本を見ながらお顔を描く方、各々好きなお顔を描いていらっしゃいました。個性的なお顔が並び、賑やかなお正月になりました。



2月に入り、節分には鬼退治ゲームをしました。鬼の顔の的を目掛けて豆の代わりにボールを投げ、福が来るようにと、鬼退治をしました。皆さんゲームになるととても真剣で、見ている私たちも夢中で応援していました。バレンタインデーには美味しいデザートプレート

デイサービスだより

を召し上がって頂きました。鈴カステラにチョコレートにコーティングし、可愛いトッピングをしたケーキポップ。レアチーズカップケーキ（ブルーベリーソースのせ）。etc…



お飲み物はコーヒー、紅茶、ほうじ茶ラテ、抹茶ラテ、ジャスミン茶、梅昆布茶を準備いたしました。一番人気はいつものコーヒーでした。美味しい！と皆様喜ばれ、お代わりを希望される方もたくさんいらっしゃいました。

あんしんケアセンター 松ケ丘・白旗出張所より

あんしん松ケ丘・白旗出張所では、千葉中央警察署のご協力のもと、「防犯講座」を自治会・町内会や公民館などで今年度8回開催させていただきました。1月21日に千葉中央警察署から電話de詐欺被害撲滅活動に貢献したと、感謝状をいただきました。未遂も含め高齢者を狙った犯罪が増えているので、これからも啓発活動に努めていきたいと思います。

2月8日には、松ケ丘中学校区地域運営委員会主催のもと「声かけ模擬訓練」を開催いたしました。これは認知症サポーター養成講座を受けた松ケ丘地区の方、松ケ丘中学校1年生の有志の生徒さんに参加いただき、認知症の方が行方

不明になり、実際に地域住民の方が発見した場合にどのように声をかけたり、接したらよいのかということを経験する取り組みです。

本来は10月に予定しておりましたが、台風の影響で2月に延期になりました。中学校の中での開催となり従来の方法とは異なりましたが、皆さん実際に声をかけてみて、いろいろな気づきを感じられたようです。今後も地域の中で認知症の理解と見守りの目が高まるよう、取り組んでまいります。



栄養だより



朝ごはんをとろう



今年もお正月からあっという間に毎日が過ぎていきますが、まだまだ寒い日もありますね。

寒くてなかなか布団から出られない、という方もいらっしゃると思います。元々、現代人は夜型生活になりやすいと言われています。寒さの残るこの時期は、朝ごはんを食べるより、ギリギリまで寝ていたいという方も多いのではないのでしょうか？

今回は朝ごはんがもたらすメリットについて書いていきます。

集中力アップ！

起床時はエネルギー源であるブドウ糖が不足気味な状態です。朝ごはんを食べて脳にブドウ糖が送られると、脳は元気に活動しはじめ、集中力がアップします。

体温上昇！

睡眠中は体温が低くなります。朝食をとることで体全体が目覚まし、体温が上昇して体が活動モードに入ります。

肥満防止に！

朝ごはんを食べることで体内時計のリズムが整います。細胞が活性化され代謝効率が良くなり、肥満予防につながります。

他にも、お通じの改善や睡眠ホルモンの分泌、自律神経を整える作用など、利点がたくさんあります。朝から食事を用意するのが大変という方も多いと思います。コンビニを利用しヨーグルトやパン、おにぎり等、簡単に食べられるものを活用しても問題ありません。無理のない範囲で少しずつ良い習慣を取り入れてみてください。

看護だより

花粉に負けないセルフケア



春一番も吹き、花粉が大量に飛散し始めました。今回は、花粉に負けないセルフケアをご紹介します。

目がごろごろ痒い時は…

- ・眼鏡をかけます。眼鏡をかけるだけで、目に入る花粉は40%減少します。
- ・目薬はまつ毛や瞼、手などに触れないようにさしましょう。
- ・洗眼薬も便利です。

鼻がむずむずするとき…

- ・マスクの内側の鼻の下にガーゼを当てると花粉を99%カットできます。
- ・鼻がつまって寝苦しい時は、つまっていない方を下にして横向きに寝ましょう。
- ・鼻うがいも効果的です。
- ・鼻の周りをワセリンで保護するのも良いです。

喉がイガイガする時は…

- ・マスクで喉を保湿しましょう。
 - ・喉が乾燥する時は、はちみつジンジャーレモンがおすすめ。(生姜を薄切り、レモンを輪切りにしてはちみつに漬けたもの)
- はちみつジンジャーレモン3に対し、お湯1の割合でホットドリンクのできあがり。

肌がガサガサ荒れる時は…

- ・花粉が肌に触れないようにマスクや眼鏡だけではなく、マフラーや手袋、帽子など用いて肌の露出を避けましょう。
 - ・帰宅したら優しく洗顔・保湿をしましょう。
- 目の痒みやくしゃみなどの花粉症の症状はとも不快なものです。また、そうした症状で夜なかなか寝付けず寝不足になることも。そうならないためにも、花粉をよせつけないセルフケアで花粉の時期を上手に乗り切りましょう。