

かりん

169号

平成27年 3月発行
社会福祉法人 諏訪福祉会
介護老人保健施設
かりんの里 広報委員会
発行責任者 五味 邦英

諏訪市湖岸通り5-11-5
TEL 0266-57-5755
FAX 0266-57-5766

節分



2月初旬に各フロアにて節分の会を行いました。

2階では事前に投げる練習や掛け声の練習をしてもらい、準備ができたところで鬼に変装した職員が、円形に集まって頂いたご利用者様の中心へ行き、豆にみたてた丸めた新聞紙を「鬼は外、福は内」と言いながら鬼に当てていました。

投げるのが難しいご利用者様も職員と一緒に掛け声をかけて、楽しんでいらっしゃいました。投げ終わったご利用者様は「もう投げるものない？」と言っては、床に落ちている新聞紙を拾い上げては再び投げたりするなど、笑顔と笑い声があふれていました。



3階では、ご利用者様に職員が手作りした鬼のお面を被って頂いたり、節分にちなんだ紙芝居をボランティアさんに披露して頂く傍らで、その話に出てくる鬼を、変装した職員が演じるなど、より節分の雰囲気盛り上げました。ご利用者様は真剣にその話に耳を傾け「こんな話があったんだ」など驚きの声や笑顔も見られ楽しそうに鑑賞していました。最後には、鬼に豆を投げて節分のイベントが終了になりました。

節分では本来豆をまいて鬼や悪いものを家から追い出し福を招き入れ、自分の数え年の数だけ豆を食べると1年間病気にならないで健康にいられるとも言われております。

今年1年間、ご利用者様と共に健康で過ごせるよう願っています。

(若林)



デイケア・午後の活動



デイケアでは午後、ご利用者様自身が好きなものを選んで参加することができる活動を提供させていただいています。体を動かすことでリハビリを兼ねたゲーム、庭で野菜作りをする、外出の機会が少ない方にも楽しんでいただくためのドライブ、ボランティアの方を招いた活動、料理等、たくさんの内容があり、その中の組み合わせで毎日違った活動をしています。



デイケアの皆様には献立表と活動予定表を配布し朝の送迎時にお昼ご飯と合わせて午後の活動を選択していただいています。必ず「これ」と決まっている方もいらっしゃるかもしれませんが、ご利用日の内容を見て楽しそうなもの、新しいものを選ぶ方もいらっしゃいます。麻雀をすることが好きな方、家では畑をやっているから得意な畑を選ぶ方、体を動かすことが好きでゲームを選ぶ方、自ら選んでいただいた活動に参加していただくことで、午後の時間が有意義なものになっているのではないかと考えています。

22	23
体操	音楽療法
腕時計(カラオケ)	遊友クラブ
貝がらキーホルダー	作品作り
遊友クラブ	森のクラフト
作品作り	
29	30
極寒中のフラダンス	カラオケ
遊友クラブ	パズル
作品作り	百人一首
男の料理	遊友クラブ
	作品作り

1/29 極寒中のフラダンス

1月の終わりにフラダンスのボランティアさんがデイケアに来てくださいました。ご利用者様に見て楽しんでいただくだけでなく、デイケアの職員、ご利用者様にも指導を交え体験もさせていただきました。



こういったボランティアさんによる活動は不定期ではありますが、その分ご利用日がそれぞれに違うご利用者様にとっては「珍しいものが見られた」「今日が利用日でよかった」等喜びの声も多く聞かれます。(林)



ひだまり 手作り餃子

ご利用者様からの「昔食べた餃子の味が忘れられない。もう一度あの味を思い出しながら作って食べたい。」というお話から、2月の手作りおやつで手作り餃子を計画しました。

ご利用者様は「手作り餃子」を楽しみにされていて、材料の準備について話をしてみるとそれぞれのご家庭で餃子の具が違うということが解ったので、様々な意見を参考にして1回目が「キャベツ餃子」、2回目が「白菜餃子」に挑戦してみました。



女性のご利用者様は慣れた手つきで包んで下さり、男性のご利用者様は「はじめてやるよ」と不安な様子も見られましたが、女性のご利用者様に教えて頂きながら作って下さいました。

皆様の協力で愛情たっぷりの美味しい餃子が出来上がり、笑顔で召し上がっていらっしゃいました。(矢崎)





甘酒作り



入所、通所それぞれのフロアで甘酒作りを行いました。

入所フロアは30人～40人分を、炊き立てのお粥をほどよく冷まし、麴とよく混ぜてから、家庭用の炊飯器を使い保温、翌日においしく甘酒をいただきました。



通所フロアではお粥を5合分、麴を2kg使用し、業務用の炊飯器で約80人分の量を作りました。

お粥が炊きあがってから時間が経ってしまったので少し冷めてしまっており、麴と混ぜ合わせた後、温度が発酵に最適な60度になかなかならず、お湯を足して、一度鍋に移しかえ温めながら作りました。



麴をほぐしたり、お粥と混ぜながら、「親がやったのは見たけど、自分でやるのは初めて」「昔はこたつに入れておいて、たまにのぞいたりしたよね」など、会話も弾み、また作り方を書いた紙をもらっていきたいという声も聞かれ、楽しい甘酒作りの時間となりました。（宮腰）



～ぽかぽか鍋会～



1月下旬に鍋会を行いました。あらかじめ用意しておいた具材を、ご利用者様に鍋に詰めて頂き、その場で煮込みました。いつもは厨房から出来上がった料理が届くので、自分たちの手で作って、完成するのを直に見届けるのはとても楽しそうでした。女性のご利用者の方は勿論、男性のご利用者の方々も率先して料理していました。



そしてお昼時となり、待ちに待った鍋が出来上がると、皆で好きな飲み物を手に持ち乾杯。楽しい食事会がスタートしました。雪も降って寒い時期でしたので、アツアツの鍋の美味しさも一入だったと思います。もちろん鍋には定番のビール……ではなく用意したノンアルコールビールに舌鼓を打つご利用者様の姿も見られました。（小池）



平成27年 かりんの里 新年会

2月13日、かりんの里の新年会が行われました。毎年の恒例行事として行われており、新しい一年が始まったのだと灌漑深く感じられます。新年会には多数の職員が参加し、皆で楽しく飲んだり、おしゃべりをしたりと終始和やかな時間を過ごすことが出来ました。

また例年行われているビンゴ大会は白熱して、大盛り上がりとなり、大勢の方が新年会を心行くまで楽しめたと思います。

ここで養った鋭気をもとに、今年も一年、かりんの里職員は仕事に励み、ご利用者様・ご家族様のために頑張っていきたいと思います。

(小池)



読み物「お口について・・・最近はこちらが普通な情報」(歯科衛生士より)

脳梗塞の罹患については、歯周病の人がそうでない人の2.8倍なり易いといわれています。歯周病原菌(歯茎を悪くする細菌)などの刺激により、動脈硬化を誘導する物質が出ているそうです。

また、歯周病は以前から糖尿病の合併症のひとつと言われてきました。そして、歯周病になると糖尿病の症状が悪化するという逆の関係も明らかになってきました。つまり、歯周病と糖尿病は相互に悪影響を及ぼしあっていると考えられるようになってきたのです。

(日本歯周病学会 広報より抜粋)

救命救急の経験のあるお医者さんが「脳梗塞や心疾患で来られる患者さんは、口臭がある。」とある講演でお話していたそうです。口の中をきれいにしておくことは、健康寿命を延ばす意味でも重要ですね。

(小澤)



編集後記

今年ももう3月になりました。陰暦の月名では「弥生」といいますが「いよいよ生い茂る」の意で、草木が芽吹く様子を表しているのだそうです。ちょうど新たなスタートを迎える準備のために、慌ただしく過ごす時期ではないでしょうか。

私がなにか始めてみようと思いつき、習い事を始めたのがちょうど1年前になります。毎日慌ただしく過ごしているため、1年はあっという間でしたが振り返れば進歩していることも実感でき、とても楽しく充実しています。大人になると新しいことを始めるのが少し億劫になりがちですが、興味のあることがありましたら、この機会に始めてみてはいかがでしょうか。(豊田)

